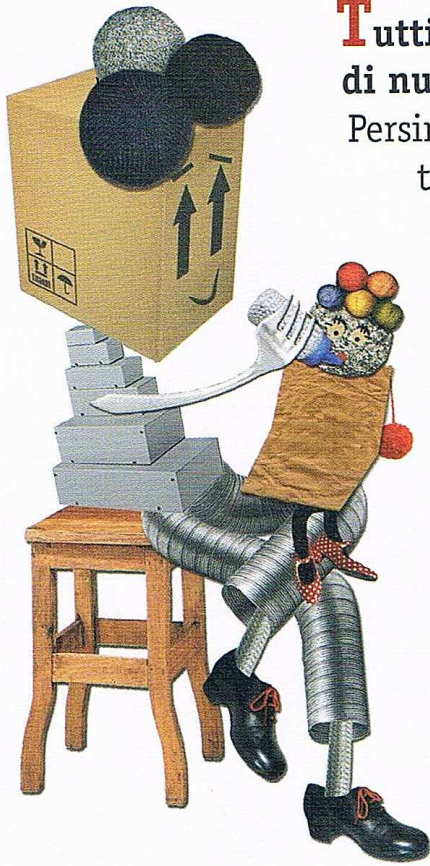


PERCHÉ MANGIAMO? PERCHÉ BEVIAMO?



Tutti gli esseri viventi, sia animali che vegetali, hanno bisogno di nutrirsi per vivere.

Persino le macchine, per funzionare, hanno bisogno di carburante... Se una macchina non ha benzina si ferma.

La stessa cosa vale anche per l'uomo: il cibo e le bevande sono il carburante che fornisce la giusta energia per vivere e crescere.

I diversi alimenti, trasformati attraverso la digestione, producono sostanze che aiutano il cervello a essere più vivace e i muscoli più tonici. Possiamo dunque lavorare, studiare, giocare, fare sport...

Il nostro organismo, tramite la fame e la sete, manda segnali per ricordarci che **mangiare e bere sono bisogni primari**, la cui soddisfazione è necessaria alla sopravvivenza. Ma non solo.

Gli alimenti, se consumati nel modo giusto, aiutano a prevenire e curare alcune malattie!

IL CIBO NON È SOLO UN BISOGNO MA ANCHE...

AMICIZIA

Offrire cibo è il primo gesto di amicizia, in ogni parte del mondo!

FESTA

Non c'è festa, in tutti i luoghi e tempi, che non preveda una bella mangiata!

FAMIGLIA

I pasti in famiglia sono piacevoli momenti per stare insieme.

CURA

Il cibo buono e sano aiuta a crescere in salute.

TRADIZIONE

Nei piatti tipici si tramanda una parte importante della cultura di un popolo.

PIACERE

Annusare, guardare e gustare cibi buoni è una vera gioia!

Come mangiamo?

● Rispondi alle domande e confronta le risposte con quelle dei tuoi compagni. C'è qualcuno che ha le tue stesse preferenze?

1. Quante volte al giorno mangi?

- a. Tutte quelle che mi pare!
- b. Da 3 a 5 volte.
- c. Meno di 3 volte.

2. Cosa mangi a scuola nell'intervallo?

(puoi indicare più risposte)

- a. Crackers
- b. Merendina
- c. Panino
- d. Focaccia
- e. Yogurt
- f. Frutta
- g. Patatine
- h. Niente
- i. Altro

3. Qual è il cibo che ti piace di più?

.....

4. Quale quello che non mangeresti mai?

.....

5. Quando in tavola c'è qualcosa di nuovo:

- a. Ti incuriosisce e lo assaggi subito.
- b. Lo assaggi, ma dopo mille insistenze.
- c. Non lo assaggi.

6. Chi ti conosce dice che sei:

- a. Una buona forchetta.
- b. Una lagna che non mangia nulla.
- c. Un pozzo senza fondo.

7. Ti piace di più mangiare:

- a. Mentre guardi la tv
- b. All'aperto
- c. Con gli amici
- d. Con la famiglia
- e. Con le mani
- f. Altro

8. Hai mai mangiato:

(puoi indicare più risposte)

- a. Cavallette fritte
- b. Lumache alla parigina
- c. Zuppa di cipolle
- d. Carne di serpente
- e. Sedano rapa
- f. Panino con la milza
- g. Barbabietole rosse
- h. Uova di formiche
- i. Topinambur

9. Quale proverbio preferisci?

- a. L'appetito vien mangiando.
- b. Chi non mangia in compagnia è un ladro o una spia.
- c. Tanto va la gatta al lardo che ci lascia lo zampino.
- d. O mangiar questa minestra o saltar dalla finestra.
- e. Al contadino non far sapere quanto è buono il cacio con le pere.

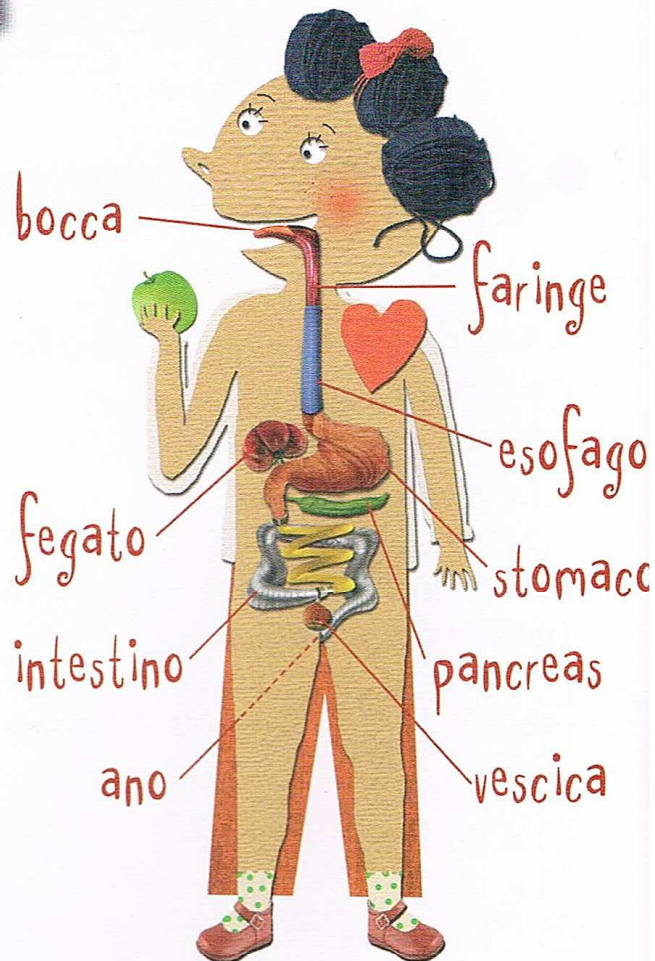


IL PERCORSO DEL CIBO DENTRO DI ME

Quello che mangi compie dentro di te un lungo e avventuroso viaggio: la **digestione**! Sono ben 20 ore di traversata e di trasformazioni, dalla bocca e lungo tutto l'intestino. Guarda la figura: la prima a entrare in azione è la bocca, dove denti e lingua sminuzzano il cibo e lo impastano con la saliva. Ora è un composto morbido e pronto per essere inghiottito e scendere attraverso l'esofago nello stomaco, dove, grazie ai succhi gastrici, sarà trasformato in particelle ancora più piccole che attraverso le pareti dell'intestino passeranno nel sangue. Il sangue porterà il cibo trasformato "a destinazione" nei diversi organi: al cervello, ai muscoli, al cuore... Pancreas e fegato saranno d'aiuto.

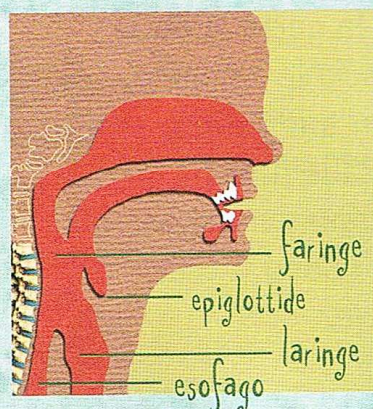
E quel che non serve? Semplice: gli scarti continuano la loro strada verso l'intestino crasso e i reni per essere espulsi dall'ano e dalla vescica.

E adesso? Ecco, hai di nuovo fame... si riparte da capo.



UN PEZZO INSIEME... MA POI STRADE DIVERSE!

Il cibo e l'aria per entrare nel corpo condividono un pezzo di strada insieme.



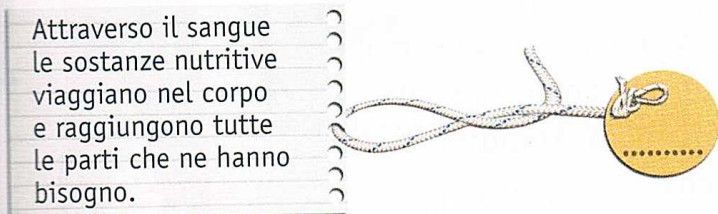
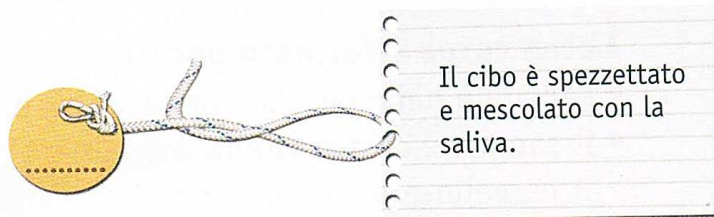
L'aria entra dal naso e dalla bocca e, proprio come il cibo, si incanala nella faringe. Da lì le strade di aria e cibo però si dividono: per regolare il traffico c'è l'epiglottide, una specie di piccola valvola che dirige l'aria nella laringe e il cibo nell'esofago. L'aria prosegue poi il suo percorso verso i polmoni mentre il cibo passa negli organi della digestione.

Talvolta può succedere che il traffico si ingarbugli: ti è mai successo che qualche particella di cibo o saliva ti sia andata di "traverso" e hai iniziato a tossire? Ora sai perché...

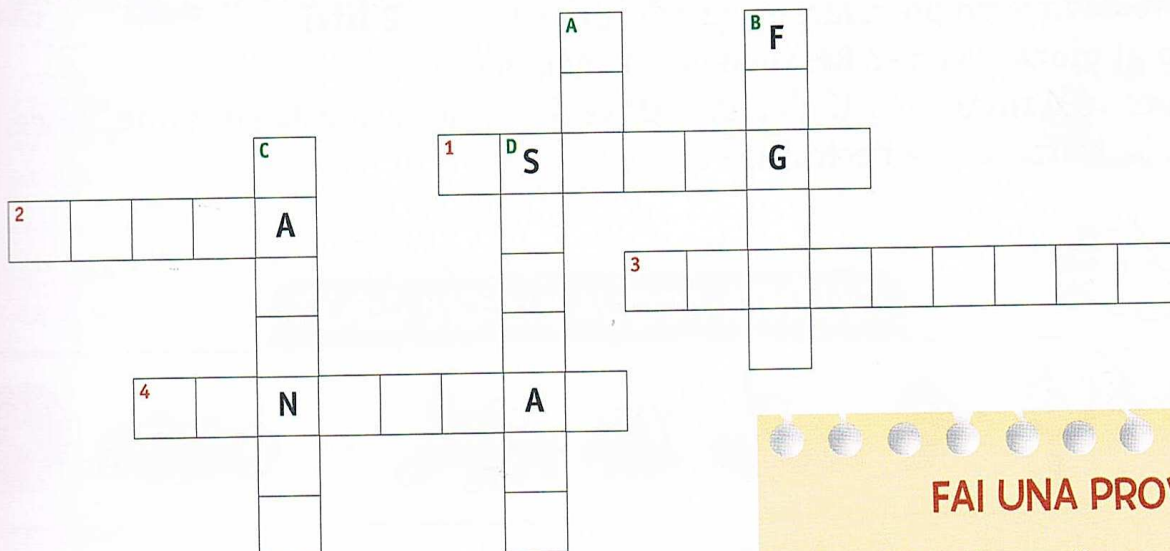


Le strade del cibo

1 Numera in ordine progressivo le diverse tappe del viaggio del cibo.



2 Leggi le definizioni e completa. Aiutati con le lettere già inserite!



Orizzontali

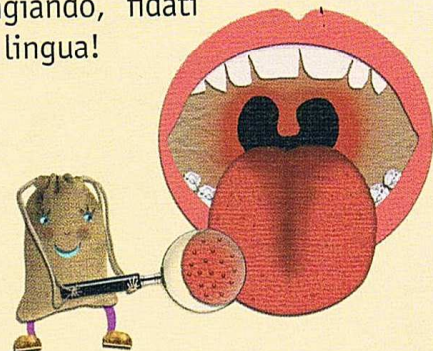
1. Condotta verso il quale si dirige il cibo impastato dalla saliva e spezzettato dai denti, dopo aver lasciato la faringe.
2. Apertura attraverso la quale entra il cibo.
3. Attraverso le sue pareti il cibo trasformato arriva al sangue.
4. Viene in aiuto a stomaco e fegato producendo sostanze preziose per la digestione.

Verticali

- A. Attraverso questo organo sono espulse le parti del cibo che il nostro corpo non utilizza.
- B. Proprio come il pancreas è utilissimo nella digestione.
- C. È il "tubicino" che accoglie per primo il cibo appena masticato.
- D. Contiene i preziosi succhi gastrici.

FAI UNA PROVA!

Guardati la lingua allo specchio con una lente: vedi che ci sono delle gobbe? Si chiamano **papille**, e sopra ognuna (anche se sono troppo piccoli per vederli) ci sono i bottoni gustativi, attraverso i quali percepisci principalmente i sapori: il **salato**, il **dolce**, l'**acido**, l'**amaro** e l'**umami** (cioè il sapore di "saporito"). Quindi, per sapere che cosa stai mangiando, fidati della tua lingua!



L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

Il tuo corpo è formato per 2/3 di acqua:

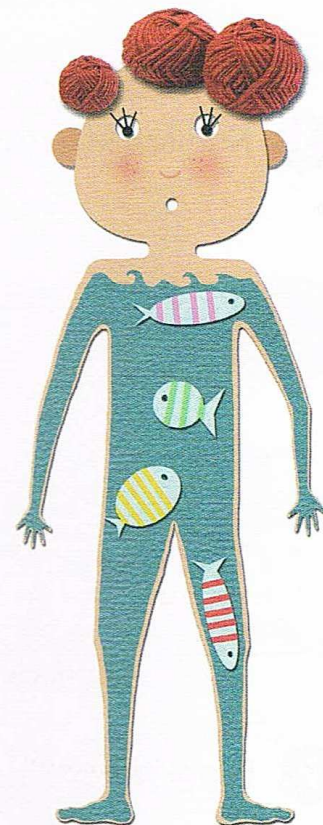
- l'acqua è nelle lacrime, nella saliva e in ciascuna delle cellule;
- il sangue è costituito da acqua per il 90%;
- il cervello è formato per il 75% di acqua ed è circondato dal liquido cerebrale anch'esso acquoso.

Quando il corpo ha bisogno di acqua, tu avverti una sensazione particolare, la **sete**, che ti spinge a bere. Ma come hai fatto a consumare l'acqua del tuo corpo? In vari modi. Ognuno di noi espelle circa due litri d'acqua al giorno così:

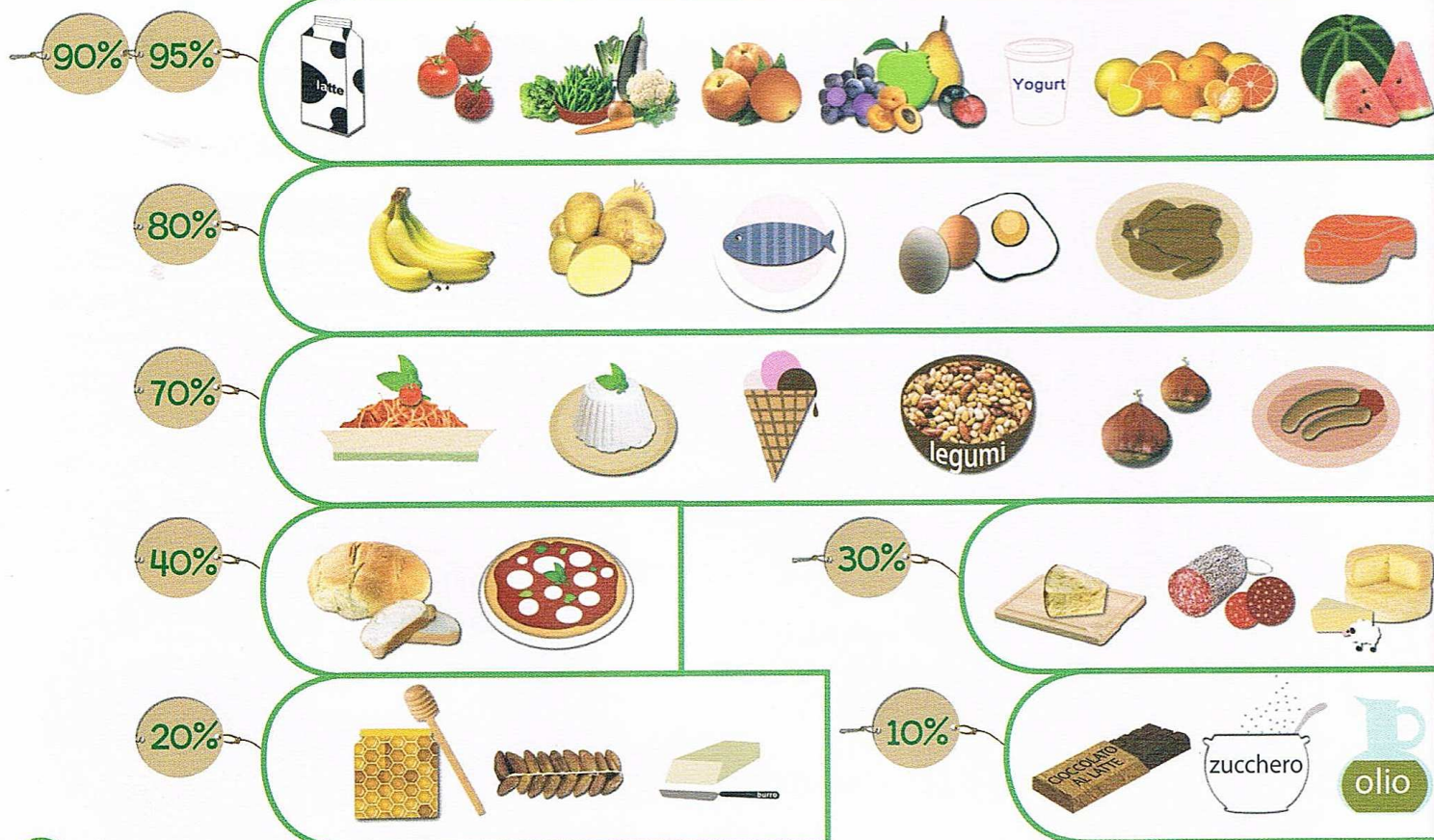
- 1/2 litro con il **sudore** (traspirazione);
- 1/2 litro con il **respiro** (respirazione);
- 1 litro con la **pipì** (diuresi).

Per questo dovremmo procurare al nostro corpo almeno **2 litri di acqua al giorno**. Come? Bevendo e... mangiando.

Infatti l'acqua si trova in tutti gli alimenti: verdura, pane, formaggio, carne, pesce, cereali... La frutta, poi, è ricchissima di acqua!

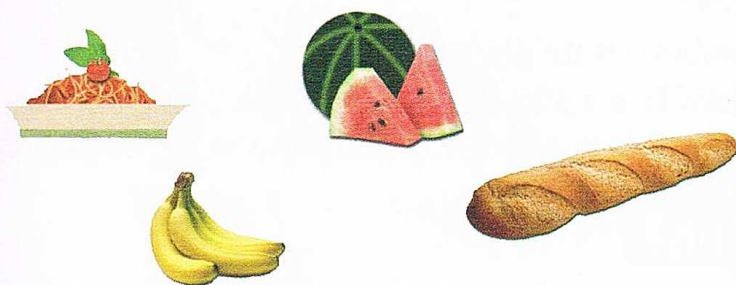


QUANTA ACQUA IN OGNI CIBO?



Acqua per...

1 Con quale di questi cibi assumi più acqua? Numera da 1 a 4.



- Pasta al pomodoro
- Cocomero
- Pane
- Banane

Soluzioni: 1. cocomero 2. banane 3. pasta al pomodoro 4. pane

2 Collega ogni descrizione all'etichetta giusta.

Un insospettabile sistema per liberare acqua: puoi verificarlo alitando su un vetro freddo e osservando il vapore che si forma.

Funzione attraverso la quale raffreddiamo il corpo quando è surriscaldato. Ecco perché la pelle si imperla di goccioline di acqua salata.

Attività con la quale l'organismo espelle un liquido e si depura dalle scorie che produce.

TRASPIRAZIONE

DIURESI

RESPIRAZIONE

3 Sai quanta acqua consumi...

1. Quando ti lavi le mani?

- 9,4 litri 1,4 litri 24 litri

2. Quando ti lavi i denti senza lasciar scorrere l'acqua?

- 10 litri 25 litri 2 litri

3. Quando ti lavi i denti lasciando scorrere l'acqua?

- 30 litri 3 litri 100 litri

Soluzioni: 1. 1,4 litri 2. 2 litri 3. 30 litri

ACQUA PER TUTTI?

L'acqua è un bene non disponibile e non distribuito in modo uguale nei diversi Paesi: l'89% dell'acqua sulla Terra è consumato dall'11% della popolazione.

Per sopravvivere un individuo ha bisogno di 2 litri di acqua al giorno, ma per lavarsi, cucinare e abitare in una casa pulita... gliene servirebbero almeno 50!

Ogni giorno nei Paesi più poveri del mondo 10.000 persone muoiono per malattie legate alla mancanza di acqua o al consumo di liquidi contaminati. Pensa che in Africa solo poche persone hanno a disposizione circa 20 litri di acqua al giorno (metà di quella che noi utilizziamo per una doccia), che scendono a 5 nelle zone più povere del continente.

TU CHE COSA NE PENSI?



NON PERDERTI
IN UN BICCHIE
D'ACQUA!



UNA PAGINA CHE FA ACQUA DA TUTTE LE PARTI!

Come hai visto, l'acqua è fondamentale per vivere.

Ma non solo. Con l'acqua potrai fare anche dei bellissimi giochi ed esperimenti per divertirti da solo o con i compagni.



1. Insalatiere o tamburi?



Conosci i tamburi ad acqua? Sono degli strumenti usati in Africa e in America fatti con due zucche – una più grande e una più piccola – e con l'acqua.

Ecco come:

1. La zucca più grande (poggiata su un sostegno) viene riempita d'acqua.
2. La zucca più piccola galleggia, rovesciata, nell'acqua, come nell'immagine.
3. La zucca più piccola è percossa con le mani, con dei bastoncini o con delle bacchette. L'acqua fa da risonatore ed esce un suono speciale!

FAI UNA PROVA!

Puoi fare il tuo tamburo ad acqua con due insalatiere di plastica, una più grande (dove metterai l'acqua) e una più piccola (da rovesciare sopra). Come bacchette puoi usare le posate da insalata o due mestoli rivestiti in cima con dello scotch da pacchi.



MATERIALI

- un'insalatiera grande di plastica
- un'insalatiera piccola di plastica
- posate da insalata oppure due mestoli di legno
- scotch da pacchi
- acqua

Che cosa succede?

Percuoti il centro dell'insalatiera piccola con le posate, poi fai lo stesso usando i polpastrelli delle dita.

Che differenza di suono senti? Se picchi il tamburo al centro o più sui bordi suona sempre nello stesso modo? Scrivi le tue osservazioni su un foglio e poi confrontati con i compagni.

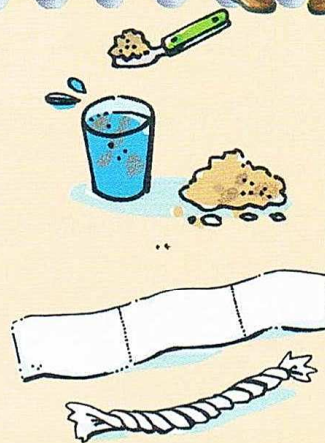
2. Si lava l'acqua?

Ecco un bell'esperimento per filtrare l'acqua eliminando le impurità.

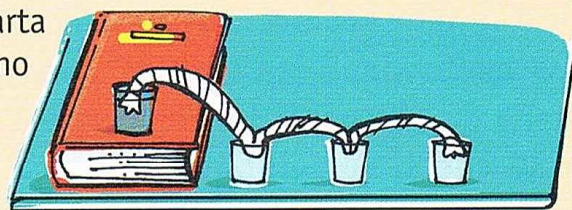


FAI UNA PROVA!

1. Riempi di acqua un bicchiere, aggiungi 2 cucchiaini di terra e mescola.
2. Ritaglia una striscia di carta da cucina di 10 x 50 cm e attorcigliala bene, come nella figura.
3. Appoggia un libro sul tavolo e il bicchiere sul libro, poi disponi davanti al bicchiere una fila di 3 bicchieri vuoti, a distanza di 10 cm l'uno dall'altro, come nella figura.
4. Immergi un'estremità della striscia di carta nel primo bicchiere e tendi la striscia fino all'ultimo della fila, immergendola via via nei bicchieri, piegandola un po', come vedi nella figura.
5. Aspetta un'ora.



- MATERIALI**
- 4 bicchieri
 - 1 piano grande o tavolo
 - 1 grosso libro
 - carta da cucina
 - forbici
 - 1 cucchiaino da caffè
 - terra
 - acqua



Che cos'è successo?

• Osserva e rispondi.

1. *L'acqua è rimasta nel bicchiere sul libro o si è spostata negli altri bicchieri?*

.....

2. *Ci sono bicchieri in cui è più pulita o più sporca?*

.....

Come avrai notato, l'acqua si è spostata dal bicchiere pieno nei 3 bicchieri vuoti, catturata dalla carta da cucina come da una spugna, seguendo la pendenza della striscia di carta. Man mano che si va verso l'ultimo bicchiere della fila, l'acqua è diventata sempre più chiara, perché le minuscole fibre di legno di cui è fatta la carta lasciano penetrare l'acqua, ma hanno una maglia troppo stretta per far passare le particelle di terra. E così, più l'acqua attraversa la carta, maggiore è il numero delle particelle di terra che la carta trattiene: hai filtrato l'acqua.

**ATTENZIONE, QUEST'ACQUA
NON È DA BERE!**

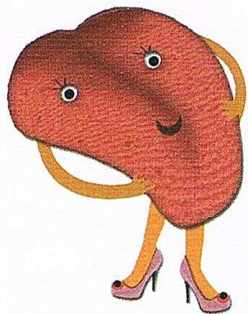


QUESTIONE DI GUSTI

SUI GUSTI
NON SI DISCUTE?

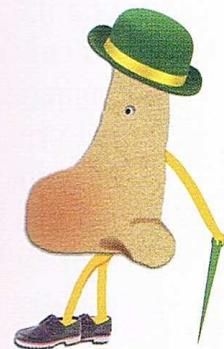


Ogni cibo ha il suo sapore, si sa. Ma come riconosciamo e distinguiamo i sapori? Grazie al senso del gusto. Per apprezzare appieno il cibo serve l'aiuto degli altri sensi, perché di un alimento, oltre al sapore, consideriamo l'aspetto, la consistenza, la temperatura, il profumo e i suoni.



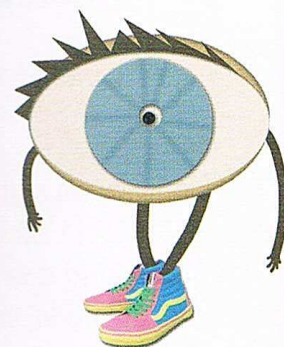
Ricordi? Ogni **papilla gustativa** che hai sulla **lingua** e sul **palato** contiene minuscoli recettori, che riconoscono i **cinque sapori** del cibo: **amaro, acido, dolce, umami** e **salato**. L'amaro del caffè, l'acido del limone, il dolce dello zucchero, l'umami del brodo di carne, il salato del sale, solo per fare alcuni esempi.

Il **naso** ti consente, attraverso l'**olfatto**, di arricchire e completare le tue impressioni. Distingui così moltissimi profumi, anche di cose molto simili tra loro, per esempio la confettura di pesca da quella di albicocca. **L'olfatto ti permette di sentire anche i profumi che si sprigionano in bocca**: prova a mangiare del formaggio con il naso tappato o aperto, sentirai che differenza!

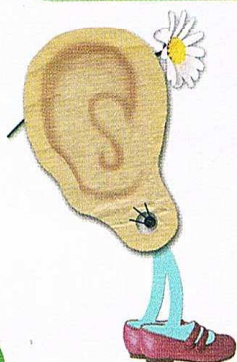


Il **tatto**, in particolare attraverso le mani (ma anche in bocca), ti permette di scoprire se un alimento è liscio o ruvido, gommoso o elastico, viscoso o fluido, cioè di riconoscerne la **consistenza**.

Già a prima **vista**, distingui se un frutto è acerbo o maturo, se una torta è ben cotta o bruciata, se un alimento appartiene a una varietà o a un'altra, se è invitante o meno... Il **colore**, la **forma**, la **dimensione** di un cibo sono buoni indicatori per capire tutte queste cose.



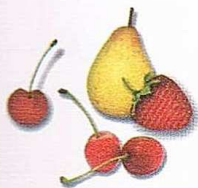
Il cibo che mangi ha anche un **suono**, pensa alla crosta del pane che scricchiola tra i denti o alla carota quando la spezzi.



Tutti i sensi interagiscono fra loro, talvolta facendoci degli scherzi. Per esempio, lo stesso tè, caldo, sembra meno amaro di quando lo assaggi freddo. Allena i tuoi sensi e divertiti ad assaggiare!

Riconoscere i gusti

1 Scrivi sotto a ciascun alimento se il suo gusto è **amaro**, **acido**, **dolce**, **umami** e **salato**. Poi confrontati con i compagni: avete scritto le stesse cose?



.....



.....



.....



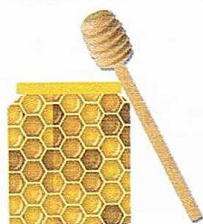
.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Soluzioni: **amaro**: caffè, radicchio **acido**: aceto, limone **dolce**: frutta, miele, torta **umami**: dado per brodo **salato**: formaggio, salame

2 Osserva bene i cibi disegnati qui sotto e scrivi se sono commestibili o no, e perché.



.....
.....
.....



.....
.....
.....

.....
.....
.....



.....
.....
.....



FAI UNA PROVA!

Giocate in classe a riconoscere cibi diversi a occhi chiusi. Prima di iniziare, l'insegnante sorteggia alcuni assaggiatori e li fa uscire dalla classe. I ragazzi rimasti in classe:

1. preparano almeno 5 piattini con 5 cibi diversi;
2. numerano i piattini e scrivono su un foglio il numero del piatto e l'alimento che contiene.

A questo punto si fanno rientrare gli assaggiatori in classe dopo averli bendati. A turno saranno invitati a riconoscere il cibo di ciascun piatto: gli occhi sono fuori gioco, ma naso e bocca possono essere usati! L'insegnante, o uno dei ragazzi, avrà il compito di registrare su un foglio le risposte di ciascuno. Chi è stato il migliore?

MATERIALI

- piattini di carta
- cibi con sapori e consistenze diverse
- taglieri, coltelli e occorrente per porzionare i cibi
- fogli di carta
- pennarelli e matite
- alcune bende

CHE COSA MANGIO?

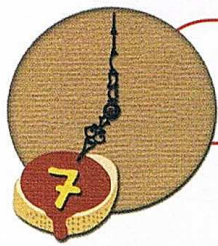
IL PALATO HA
UNA MEMORIA
DA ELEFANTE!



Nell'arco della giornata è bene consumare i **tre pasti principali**, colazione, pranzo e cena e due spuntini, la merenda della mattina e del pomeriggio, ricordandosi sempre di bere molta acqua fra un pasto e l'altro. Nella dieta mediterranea il pasto più abbondante è il pranzo.

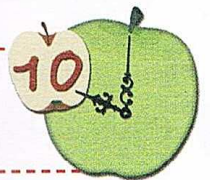
Ma ci sono anche altre tradizioni e culture per le quali il pasto più ricco è la colazione. Gli stili di alimentazione di un Paese dipendono da tante cose: dal clima, dalle risorse del territorio, dagli stili di vita, dalla ricchezza, dalle convenzioni sociali.

Ecco dunque alcuni suggerimenti su come scandire la tua giornata alimentare...



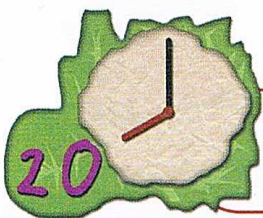
1. Al risveglio, un'abbondante prima colazione.

A metà mattina, uno spuntino è l'ideale.



2. A metà giornata c'è il pranzo: il pasto più ricco della giornata!

Nel pomeriggio, una sana merenda.



3. La cena di sera è un po' più leggera.

VIVA LA COLAZIONE!

Appena svegli si ha bisogno di energia per affrontare la giornata con il giusto spirito. Cosa c'è di meglio di una buona colazione? C'è a chi piace dolce e a chi salata. Hai mai pensato a quante cose puoi scegliere e alternare in una settimana? Frutta, yogurt, pane, marmellata, miele, uova, prosciutto, latte, cereali, spremute di agrumi, focaccia, biscotti, fette biscottate, merendine, frutta secca, tè... Divertiti a scoprire quelle che più ti piacciono. Sei fra coloro che non riescono a mangiare appena svegli? Alzati un po' prima o mangia un frutto, un pezzo di focaccia o una fetta di torta andando a scuola.

I miei pasti

1 Parliamo di colazione... Rispondi alle domande e confronta le tue risposte con quelle dei tuoi compagni.

LA COLAZIONE

Fai la prima colazione?

- Sì sempre. No mai.
 Quasi sempre.
 Quasi mai, solo in qualche occasione speciale.

Quanto tempo dedichi alla prima colazione nei giorni di scuola?

- Meno di 15 minuti. Più di 15 minuti.

E in quelli di vacanza?

- Meno di 15 minuti. Più di 15 minuti.

Che cosa mangi a colazione? Elenca.

.....

2 Scrivi che cosa mangi a metà mattina e a merenda. Confronta con i compagni.

LA MERENDA DEL MATTINO

LA MERENDA DEL POMERIGGIO

3 Registra nella tabella se hai mangiato di più (>), di meno (<) o nello stesso modo (=) a pranzo e a cena e quanti bicchieri di acqua hai bevuto. Scrivi che tipo di movimento hai fatto ogni giorno, poi confrontati con i compagni e l'insegnante.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO							
CENA							
ACQUA							
MOVIMENTO							

QUANTO MI MUOVO? QUANTO MANGIO?

Mangiare vuol dire anche procurare energia al corpo. Ma come si fa a misurare l'energia prodotta dal cibo? Con le chilocalorie (kcal), comunemente chiamate calorie. La **caloria** è un'unità di misura dell'energia fornita dal cibo, ma esprime anche l'energia consumata nello svolgere un'attività. Il numero di calorie di 1 grammo o 100 grammi di alimento indica quanta energia avrà a disposizione il corpo dopo aver mangiato quell'alimento.

Ricorda: il corpo ha bisogno di **quantità diverse di calorie** a seconda del **peso**, dell'**età** e del **tipo di attività** che svolge!

Ecco un quadro delle calorie che servono mediamente in un'ora, ai bambini della tua età, a seconda del tipo di attività:

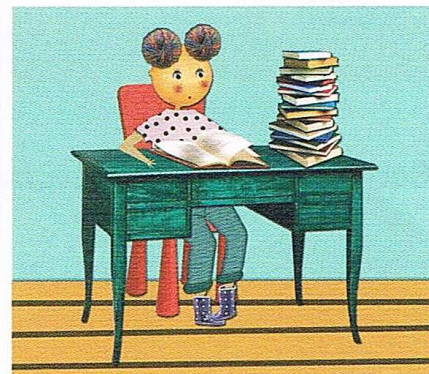
- **attività sedentarie** (stare seduti, leggere, guardare la televisione...) = 50-80 kcal;
- **attività leggere** (lavarsi, vestirsi, camminare lentamente...) = 110-160 kcal;
- **attività medie** (andare in bicicletta, pattinare...) = 250-300 kcal;
- **attività pesanti** (correre, giocare a calcio, sciare, nuotare...) = più di 350 kcal.

Osserva.

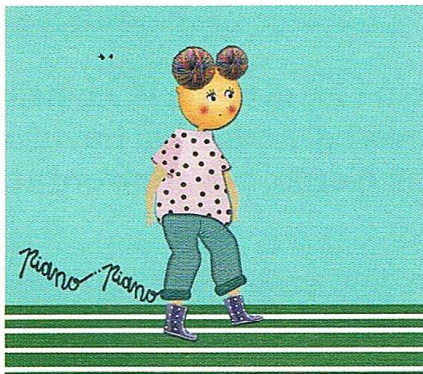
Quando guardi la tv sul divano ti servono circa 50 calorie all'ora.



Se studi ne consumi più di 90.



Quando cammini lentamente impieghi circa 160 calorie.



Se fai sport ne impieghi più o meno 350!



L'attività fisica è molto importante e ci sono tante occasioni per fare del movimento: per esempio sali le scale a piedi anziché usare l'ascensore, scendi dall'autobus una fermata prima e fai a piedi l'ultima parte del tragitto. E quando il tempo lo permette, approfittane per una passeggiata e magari per una bella pedalata!

In sintesi

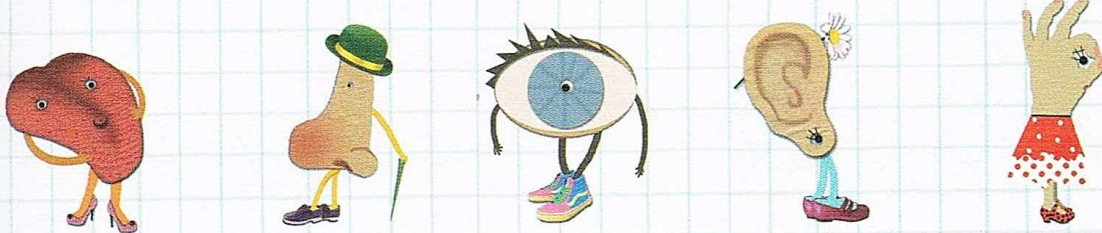


1 Il viaggio del cibo ha varie tappe e coinvolge diversi organi. Riordina gli organi qui elencati descrivendo in breve la loro funzione, come nell'esempio.

bocca, stomaco, esofago, intestino, pancreas e fegato, ano e vescica

1. bocca da qui entra il cibo, che viene sminuzzato dai denti e dalla lingua.
2.
3.
4.
5.
6.

2 Il sapore del cibo è riconosciuto da organi e sensi differenti. Scrivi sul quaderno in che modo ogni organo contribuisce a riconoscere un cibo. Poi confronta con i compagni.



3 I pasti principali di una giornata sono:

- due tre quattro cinque

• Il pasto più abbondante dovrebbe essere:

- la colazione il pranzo la cena

4 Vero (V) o falso (F)? Segna con una X.

- Il corpo ha bisogno della stessa quantità di calorie a tutte le età. V F
- Si consumano più calorie andando a scuola in bicicletta invece che in automobile. V F
- Posso mangiare indipendentemente da quanto movimento faccio. V F

SE SEI IN DIFFICOLTÀ RILEGGI LE PAGINE PRECEDENTI.



IO SONO, IO CRESCO, IO CAMBIO

In famiglia

CAMBIARE
GUSTI
SIGNIFICA
CRESCERE!



Ci sono delle cose che non mangiavi
da piccolo e ora mangi?
Disegnale qui sotto.



Chiedi ad adulti o anziani se anche
loro hanno cambiato gusti nel tempo
e scrivi qui sotto che cosa non
mangiavano da bambini e ora, invece,
mangiano.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A volte si cambiano i gusti anche perché cambia il mondo intorno a noi!
Fai una piccola intervista agli adulti di casa e domanda:

- Quando eravate bambini, c'era qualcosa che si mangiava e che ora non si mangia più?
- E c'è qualcosa che oggi si mangia che una volta non c'era?
- Che cosa si faceva con il cibo avanzato?

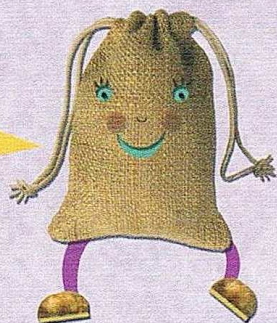
Confronta la tua intervista con quella dei compagni:
che cosa avete scoperto?



Una bella festa di famiglia in cui c'erano delle pietanze buonissime è stata...

.....
e abbiamo mangiato:
.....
.....
.....
.....

CUCINARE
E MANGIARE INSIEME
È UN BEL MODO DI
STARE IN COMPAGNIA!



UN RICETTARIO DI CLASSE!

Raccogli ricette delle feste di famiglia.
Scrivine una su un post-it colorato.
Alla fine scrivi:

QUESTA È LA RICETTA DI...

Porta la ricetta in classe.

Insieme ai compagni, attaccate tutti i post-it con le ricette su un cartellone scuro: ecco pronto il ricettario della classe. Potete raccogliere tutte le ricette in un quaderno da portare a casa per assaggiare piatti nuovi in famiglia.

BUON APPETITO!

OCCHIO ALLA PATTUMIERA!

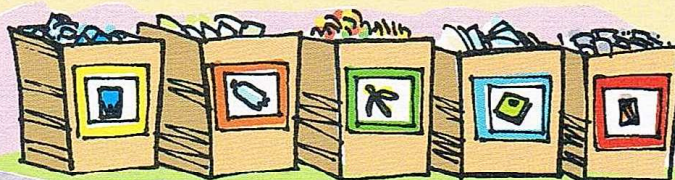
Oggi i rifiuti legati al cibo sono tanti: scarti, imballaggi e alimenti andati a male. Per fortuna si possono riciclare, ma prima devono essere separati in base alla loro composizione:

- scarti alimentari e da giardino;
- plastica e polistirolo;
- alluminio e metallo;
- vetro;
- carta e cartone.

Per aiutare tutta la famiglia a riciclare correttamente, prepara le etichette da mettere sui diversi contenitori:

1. prendi i fogli da disegno;
2. aiutati con un righello e traccia su di essi una cornice;
3. colora la cornice con 5 colori diversi (vedi la figura);
4. trova un simbolo per ogni gruppo di rifiuti e disegnalolo al centro della cornice (per esempio un vasetto per il vetro, una bottiglia di plastica per la plastica, una buccia di banana per gli scarti di cucina, un quaderno per la carta...).

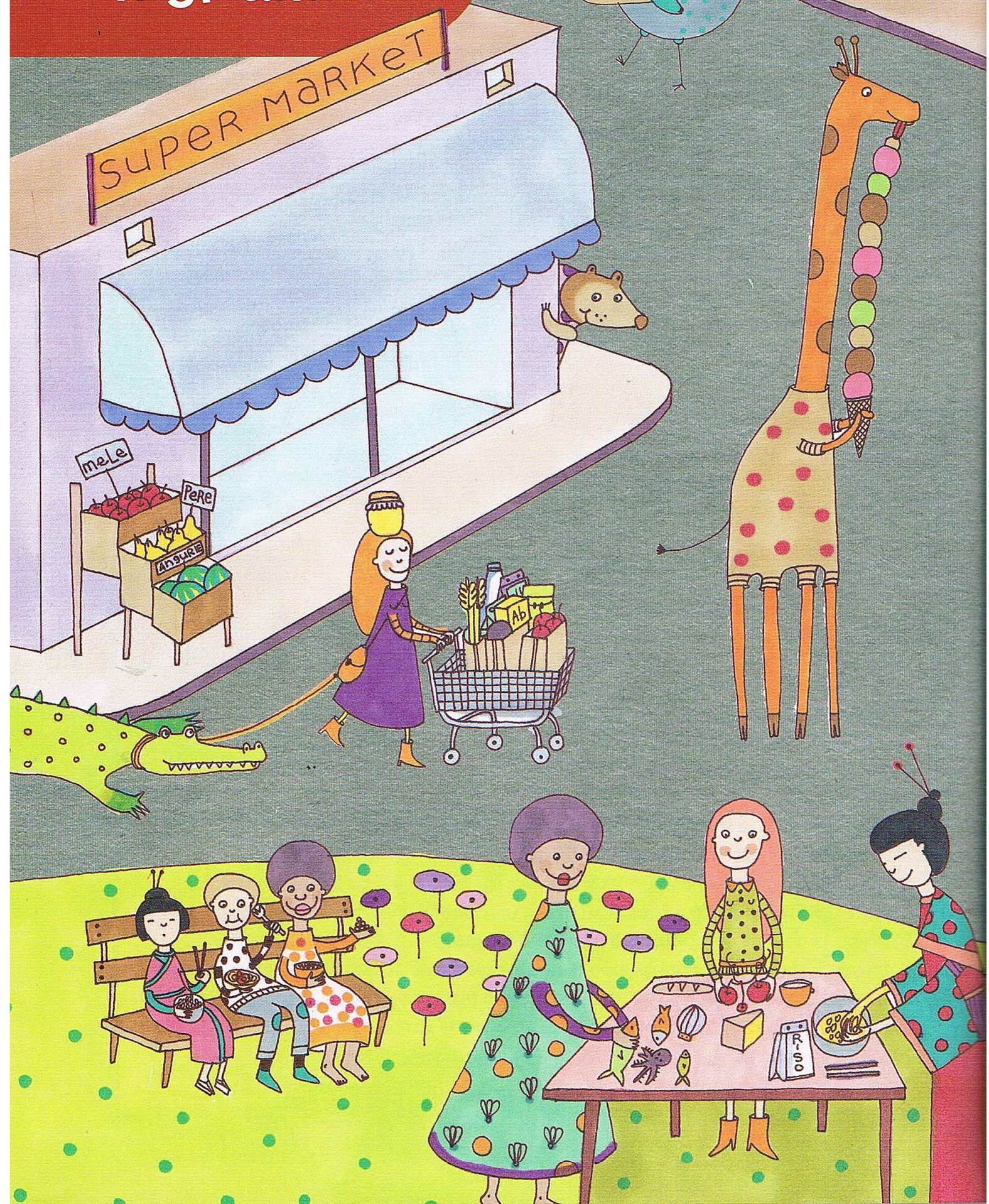
Ora puoi cominciare a riciclare!

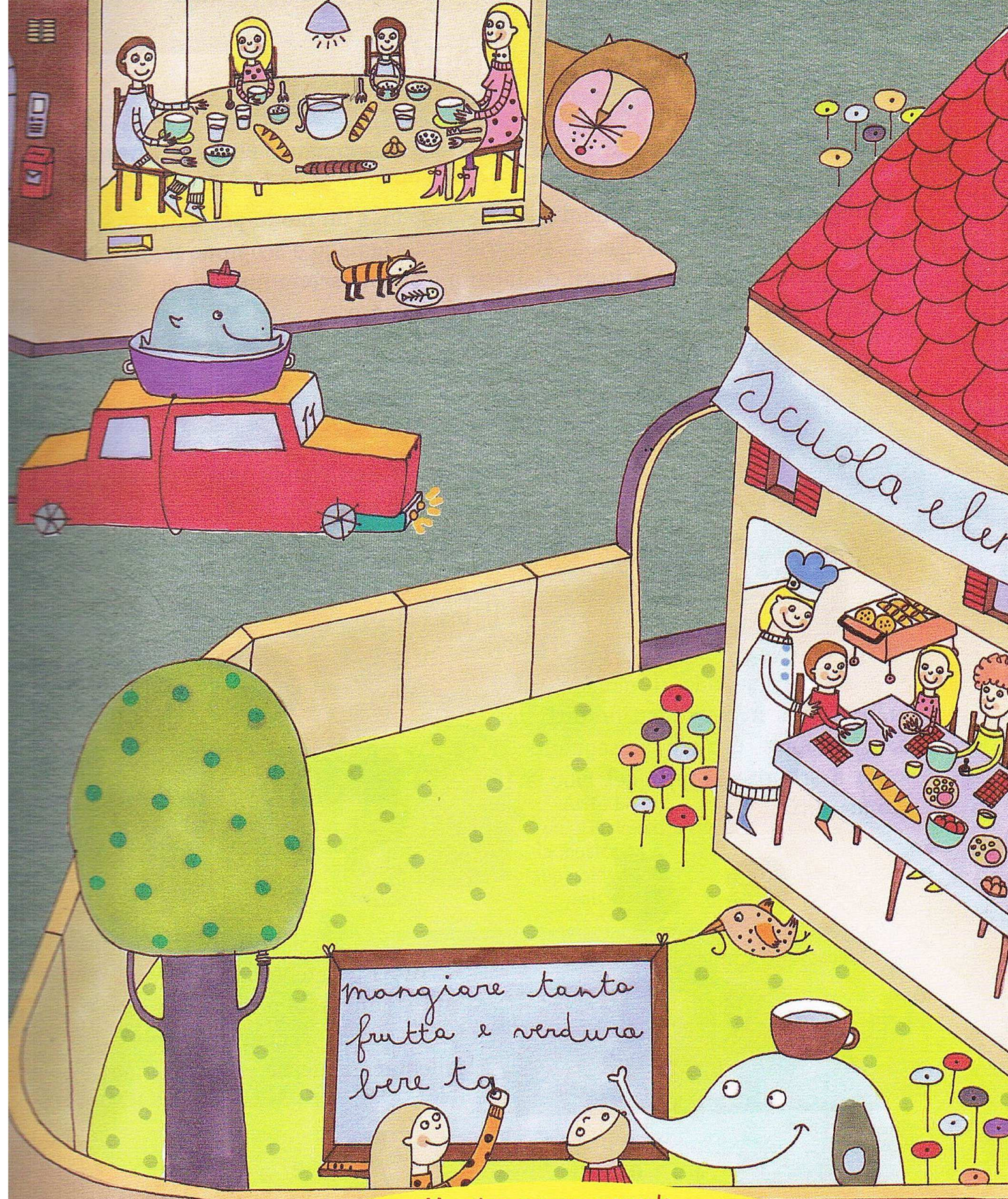


MATERIALI

- 5 fogli da disegno bianchi
- righello
- matita e gomma
- pennarelli
- colla o nastro adesivo

In famiglia,
a scuola,
con gli amici



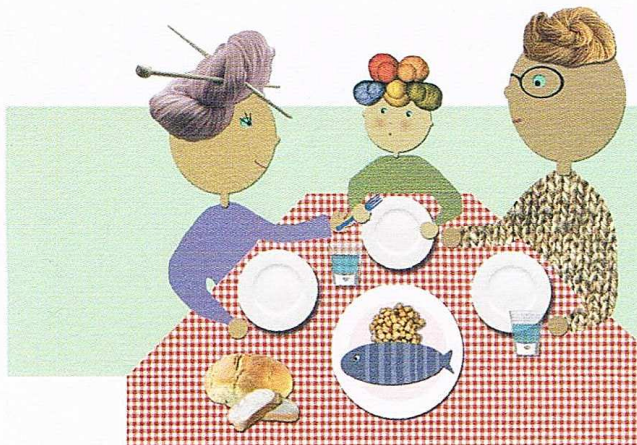


Mangiare a casa, a scuola,
al ristorante o fare un picnic...

Non importa il posto, ma come mangi! Sai che cosa fare per mangiare sano? Scrivi su un foglio quali sono per te i principi di un'alimentazione equilibrata, che ti permetta di crescere bene. Consegna il foglio all'insegnante. Quando avrete finito di leggere questa unità, rileggete insieme in classe che cosa ognuno di voi aveva scritto... Avete scoperto delle cose che non sapevate?

TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE...

Mangiare, da sempre e in ogni parte del mondo, è un **modo per stare insieme**. Grandi e piccini intorno al cibo fanno festa, assaggiano e scoprono nuovi sapori, condividono esperienze e gusti, **dialogano** e **si conoscono meglio**. Godersi insieme il buon cibo è un momento prezioso:



- **a casa**, dove conosci bene e ami chi ha preparato quello che trovi nel piatto e chi lo mangia insieme a te;

- **a scuola**, quando il momento del pranzo in mensa fa sentire tutti più amici, oppure quando l'insegnante ti aiuta a scoprire aspetti del cibo a te sconosciuti;



- **"fuori"**, perché ogni pasto al ristorante, ogni festa o sagra, ogni vacanza porta con sé scoperte alimentari che rallegrano amicizie vecchie e nuove.



LO SAPEVI CHE...

La parola "convivio", che significa banchetto, deriva dal latino *cum-vivere* cioè **vivere insieme!**



LO SAPEVANO GIÀ
GLI ANTICHI ROMANI
CHE MANGIARE È UN
BEL MODO DI STARE
IN COMPAGNIA!

Aggiungi un posto a tavola

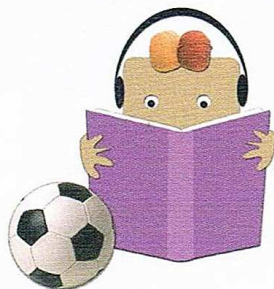
1 La conversazione e la compagnia migliorano il sapore del cibo. Prova a disporre i diversi personaggi a tavola in modo che possano parlare di argomenti comuni. Mario è già seduto...



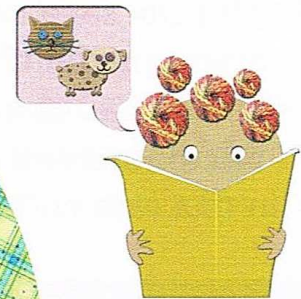
MARIO
Ama il calcio e la pastasciutta.



SARA
Adora giocare a tennis e mangiare pastasciutta.



ANDREA
Ama i fumetti, la musica ed è appassionato di calcio.



GIOVANNI
È appassionato di fumetti, ma ama anche gli animali.



RITA
Dopo il tennis, la sua passione sono gli animali.



Soluzione: Sara accanto a Mario, Rita accanto a Sara, Giovanni accanto a Rita, Andrea tra Giovanni e Mario.

2 La frase in codice ti rivela una verità sul cibo. Per scoprirla usa l'intuito e ricorda che a numero uguale corrisponde lettera uguale.

UN PICCOLO AIUTO: 1=A, 2=N, 3=I, 4=M

3	11
---	----

4	3	G	11	3	10	12
---	---	---	----	---	----	----

7	10	2	D	3	4	8	2	T	10
---	----	---	---	---	---	---	---	---	----

5	8	12
---	---	----

3	11
---	----

7	3	6	10	?
---	---	---	----	---

11	1
----	---

6	U	10	2	1
---	---	----	---	---

7	10	4	5	1	G	2	3	1	!
---	----	---	---	---	---	---	---	---	---

Soluzione: Il miglior condimento per il cibo? La buona compagnia!

I GRUPPI DI ALIMENTI

- T**utti i cibi sono composti da elementi semplici che si chiamano **nutrienti**:
- i **macronutrienti** sono il "carburante" dell'organismo e rappresentano il 90-98% della nostra alimentazione (sono un po' come i mattoni di una casa);
 - i **micronutrienti** agiscono in dosi minime, ma sono comunque importantissimi (in una casa potrebbero essere il cemento che salda fra loro i mattoni).

MACRONUTRIENTI		
I glucidi	I lipidi	I protidi
<i>Più conosciuti come:</i> ZUCCHERI semplici e complessi hanno funzione energetica	<i>Più conosciuti come:</i> GRASSI hanno funzione energetica	<i>Più conosciuti come:</i> PROTEINE hanno funzione plastica
AZIONE		
Fanno funzionare muscoli, cervello, cuore e sangue. Possono essere semplici, subito pronti a entrare in gioco, o complessi, una preziosa riserva di energia a lenta distribuzione, come i carboidrati.	Sono la più importante riserva energetica, proteggono cellule e organi e trasportano alcune vitamine. Attenzione: se sono troppi si accumulano e questo non ti fa bene!	Sono necessari a costruire tessuti muscolari, capelli, unghie e pelle, ma servono anche a far funzionare il sistema immunitario e quello digestivo, a trasportare ossigeno e trasmettere impulsi nervosi...
DOVE SI TROVANO?		
Negli alimenti di origine vegetale. Per esempio, cereali, tuberi, verdura, frutta, miele e zuccheri.	Nei cibi di origine animale e vegetale. Per esempio, olio, burro, panna, latte, uova, formaggi, carne e pesce.	Nei cibi di origine animale e vegetale. Per esempio, cereali, legumi, formaggi, carne, pesce, uova e frutta secca.

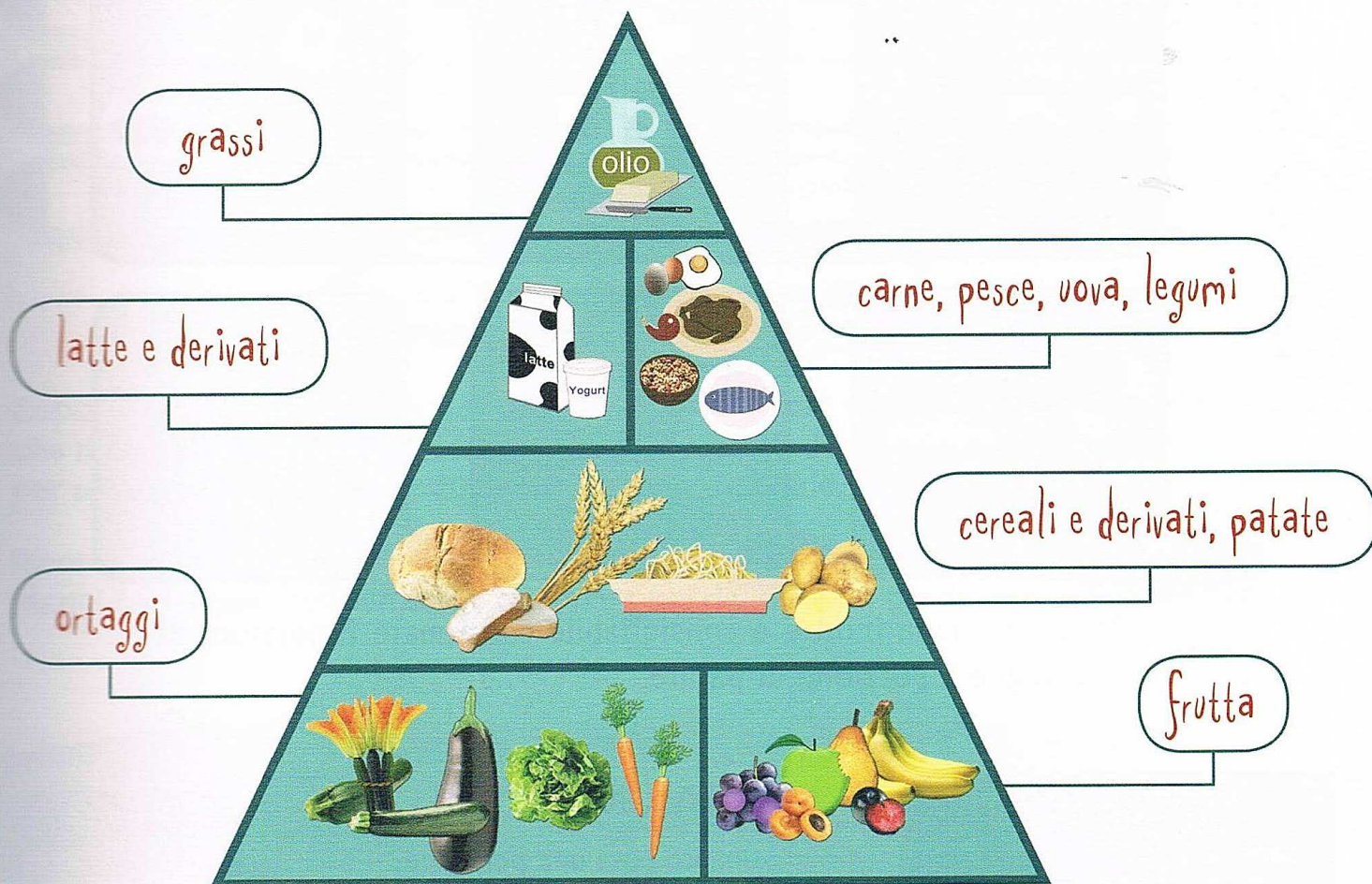
MICRONUTRIENTI	
Le vitamine	I minerali
AZIONE	
Sono indispensabili per far funzionare e mantenere in vita l'organismo. Ce ne sono più di una dozzina e ciascuna ha un ruolo specifico. La vitamina C è importante per il sistema immunitario (consente cioè di resistere meglio alle malattie), la A è indispensabile alla crescita...	Nel tuo corpo ci sono, in piccole quantità, dei minerali che aiutano la mineralizzazione delle ossa e il controllo dell'equilibrio e del buon funzionamento dell'organismo. I più importanti sono calcio, ferro, fosforo e magnesio.
DOVE SI TROVANO?	
I cibi possono contenere una o più vitamine. Per esempio, la vitamina C si trova nella frutta, la B nei cereali, le vitamine E e D nel latte...	Tutti i cibi contengono minerali, ma non tutti gli stessi! Per esempio, il latte contiene il calcio, il sale lo iodio e il fluoro, le sardine il fosforo e il cacao il magnesio...

QUALCHE REGOLA PER INIZIARE...

Per stare bene, devi mangiare cibi diversi e con frequenze diverse, in modo da assumere tutti i nutrienti che ti servono nelle giuste quantità.

Qui sotto trovi una **piramide alimentare**: è un modo schematico per mostrare quali cibi mangiare più frequentemente e quali meno. Alla base puoi vedere i cibi da gustare più spesso, ma tieni presente che la quantità di cibo varia in base alla tua età, alla tua costituzione, al tuo sesso e all'attività fisica che svolgi.

Inoltre è fondamentale bere almeno **2 litri di acqua** al giorno e fare **movimento!**



SALUTE E IGIENE ALIMENTARE

Ecco alcune regole importanti per mangiare in modo sano:

1. leggere gli ingredienti in etichetta;
2. controllare la data di scadenza dei cibi;
3. lavarsi bene le mani prima di andare a tavola;
4. lavare frutta e verdura prima di mangiarle;
5. proteggere i cibi consumati parzialmente o cotti con la pellicola trasparente o in contenitori ermetici;
6. dopo la cottura, non lasciare i cibi per più di 2 ore a temperatura ambiente;
7. riporre in frigorifero gli alimenti che devono essere conservati al fresco e non ricongelare mai un prodotto già scongelato.

TUTTI I GIORNI E DURANTE LA SETTIMANA...

Ecco un altro modo di visualizzare i suggerimenti espressi nella piramide, con una maggiore attenzione alle porzioni. Alimentarsi in modo equilibrato significa scegliere cibi dei diversi gruppi alimentari ricordandosi di adattare le preferenze anche in base all'età, allo stato di salute (se c'è un'intolleranza alcuni cibi non si possono mangiare) e alle caratteristiche dell'ambiente in cui si vive. Ecco alcuni consigli:

porzioni al giorno



Ogni settimana inoltre è consigliabile consumare 2 porzioni di formaggi e 1 porzione di patate.

PORZIONI IN GRAMMI

pane 50 g
 pasta o riso 80 g
 patate 100 g (1 patata media)
 prodotti da forno 20 g (2-4 biscotti)
 ortaggi (finocchi, carciofi, zucchine...) 250 g
 legumi freschi 80-120 g
 carne 70 g
 pesce 100 g
 uova 60 g (cioè 1 uovo)
 yogurt e latte 125 g (1 vasetto o 1 bicchiere)
 formaggio fresco 100 g
 formaggio stagionato 50 g
 frutta 150 g (1 frutto medio o 3-4 piccoli)
 grassi da condimento 10 g (1 cucchiaino)

FAI UNA PROVA!

Quanto pesa una **porzione**?
 Scopriamolo insieme.

Ricorda:

1. prima di cominciare, pesa il piattino vuoto: ogni volta dovrai sottrarre il peso del piatto da quello dell'alimento che stai controllando;
2. pesa gli alimenti crudi uno a uno;
3. metti in fila i piatti con i diversi cibi.

Che cosa noti?

- Osserva e rispondi.

C'è porzione e porzione... alcuni piatti sono stracolmi, altri vuoti a metà. Secondo te, perché?

MATERIALI

- bilancia per alimenti
- piattini di carta ceramica
- alimenti crudi (verdure, pasta, carne, formaggio...)
- carta e matita

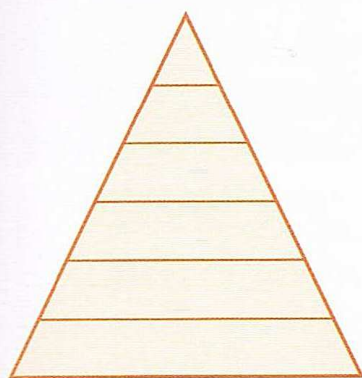
Io so come si mangia

Sottolinea con il colore giusto gli alimenti a seconda del gruppo a cui appartengono: **bevande**; **latte e derivati**; **frutta**; **ortaggi**; **carne, pesce, legumi e uova**; **cereali e derivati**, **patate**; **grassi**.

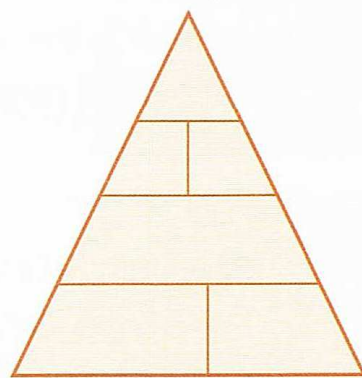


Copia le due piramidi sul quaderno e completale così: nella prima scrivi quello che mangi durante la settimana; nella seconda quello che dovresti mangiare per un'alimentazione ben equilibrata. Poi confrontale.

Ricorda: inserisci in basso i cibi che mangi più spesso e, via via che sali, quelli che mangi con minor frequenza. Se occorre puoi dividere un gradino in due parti.



La mia piramide



La piramide del buon equilibrio

ABBINAMENTI

Mangiare in modo equilibrato significa anche abbinare bene i cibi, scegliendoli da gruppi diversi. Per esempio, è meglio associare la carne alla verdura ma non ai legumi, le patate al pesce ma non alla pasta, i cereali ai legumi ma non al pane e così via...

I PRINCIPI DEL MANGIAR SANO

Per nutrirsi bene e in modo equilibrato ci sono dei principi da seguire, eccone alcuni:

- fai **pasti regolari** e non saltare la colazione: dopo il digiuno notturno, hai bisogno di calorie per iniziare bene la giornata;
- preferisci gli **zuccheri "complessi o lenti"** (pane, pasta, riso...) a quelli **"semplici o rapidi"** (zucchero, cioccolato...): li digerisci più lentamente e quindi saranno a disposizione del tuo corpo per più tempo;
- assumi le **proteine** che ti servono attraverso legumi, pesce, carne, latte;
- mangia **ortaggi e frutta** in quantità;
- preferisci l'**olio extravergine di oliva** al burro come condimento;
- bevi **molta acqua**;
- non esagerare con patatine, pizzette, dolci e cioccolato, bevande gasate e bibite dolci.



LO SAPEVI CHE...

È BENE ASSUMERE:

**1000 mg di calcio al giorno:
ce ne sono 300 mg in**

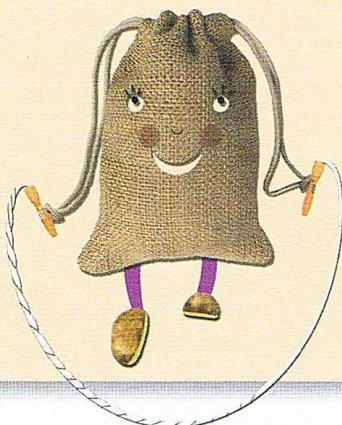
*2 yogurt = 30 g di gruviera = ½ litro di
latte = 1 kg di arance = 850 g di insalata*

**circa 60 g di proteine al giorno:
ce ne sono da 18 a 20 g in**

*½ litro di latte = 2 uova = 100 g
di carne = 4 yogurt = 100 g di pesce*

FARE MOVIMENTO TI AIUTA A STARE BENE:

*Cammina, salta,
balla, corri, nuota...*



*Lo sapevi che
il modo più
divertente per
fare movimento
è giocare?*



*Vinci la pigrizia: non
farti accompagnare
a scuola sempre
in auto!*



Bugia o verità?

1 Vero (V) o falso (F)? Segna con una X.

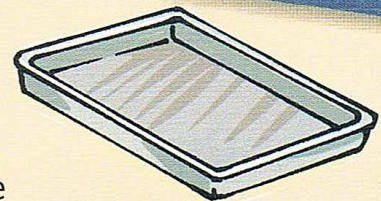
1. Ci sono due tipi di zuccheri: semplici e complessi. V F
2. Ci sono meno di 10 tipi di vitamine. V F
3. I grassi in piccole quantità fanno bene all'organismo. V F
4. Le proteine sono contenute solo nei cereali. V F
5. Un corpo sano non ha bisogno di acqua. V F
6. Nel corpo ci sono piccole quantità di minerali (per esempio ferro e calcio). V F

Soluzioni: 1. vero 2. falso 3. falso 4. vero 5. falso 6. falso

FAI UNA PROVA!

Sai qual è un pasto completo, ben equilibrato e non troppo complicato da cucinare? La pizza! Per prepararla occorrono:

- 2 etti circa di pasta di pane lievitata
- 1 bicchiere di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale
- verdure lavate e tagliate a fettine, pezzetti o striscioline
- 1 etto di mozzarella fior di latte, tagliata a pezzetti



MATERIALI

- teglia antiaderente
- guanti da forno
- cucchiaino

Istruzioni

- Versa un cucchiaino d'olio sul fondo della teglia;
- spennellalo dappertutto con le dita;
- sempre con le dita, stendi la pasta fino ai bordi;
- ricoprila con la passata di pomodoro usando un cucchiaino;
- disponi la mozzarella a piacimento;
- distribuisce le verdure componendo il disegno che ti piace;
- condisci con l'olio rimanente e il sale;
- fatti aiutare da un adulto a infornare la pizza e cuocila per 20-30 minuti finché tutto il bordo non sarà dorato.

Da fare con un adulto



LA PASTA DI PANE SI PUÒ COMPRARE DAL PANETTIERE!



DI TUTTO UN PO'...

Alla tua età c'è bisogno di pasti piccoli e nutrienti, ma soprattutto di un buon equilibrio. Sarà meglio, quindi...



Mangiare di tutto! Proprio perché il cibo ideale non esiste, è la varietà che favorisce il buon funzionamento dell'organismo.



Giocare a masticare! Masticare a lungo è un buon modo per aiutare la digestione e per sentire prima il senso di sazietà. Il nostro cervello infatti registra il senso di sazietà dopo circa 20 minuti.

Niente TV! Mangiare è un'occasione per stare insieme, chiacchierare e scambiarsi opinioni e, ovviamente, per assaggiare cibi nuovi e assaporare quelli noti.



Fare sport! Lo sport fa bene: tonifica, scarica energie e tensioni, rende allegri e abbassa il tasso di zuccheri nel sangue.

CAMBIARE PER CRESCERE

Siete cresciuti all'improvviso? Vi vedete un po' diversi dal solito e non vi sentite a vostro agio? Niente paura: è normale. Vi state preparando a entrare nell'adolescenza. Il vostro corpo ha iniziato a trasformarsi, per diventare adulto. Il modo migliore per crescere è nutrirsi bene e prendersi cura di sé. Niente diete improvvisate: un "fisico da modella" o "muscoli da supereroe" non valgono la vostra salute!



ANCORA REGOLE!
MA NON NE ABBIAMO
GIÀ VISTE
ABBASTANZA?



Regole "impazzite"

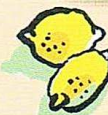
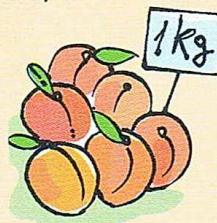
1 Leggi e cancella le regole sbagliate. Buon divertimento!

1. Muoversi e bere molta acqua sono due cose importantissime che ti aiutano a stare bene.
2. Non occorre consumare molta verdura perché non contiene nutrienti.
3. Basta fare un'abbondante prima colazione: questa sostituisce tutti i tre pasti principali e ti consente di fare a meno del cibo per tutto il giorno.
4. La masticazione è importante perché, come dice il proverbio, "La prima digestione avviene in bocca".
5. È opportuno, mentre si mangia, tenere la mente ben occupata leggendo, guardando la televisione e scrivendo e-mail ad amici e compagni di scuola.
6. Il pasto di mezzogiorno è il più ricco e il più importante della giornata. La cena, invece, deve essere leggera e digeribile per rendere più sereno il riposo notturno.
7. Il cibo ideale esiste eccome! Per questo, quando ti senti particolarmente attratto da un certo cibo, devi consumare solo quello e possibilmente non farti tentare dagli altri. Mangiare sempre e solo le stesse cose è un'ottima abitudine alimentare.
8. I grassi sono presenti nel nostro corpo e svolgono funzioni vitali, ma non devono essere assunti in eccessiva quantità.
9. Fare movimento e dedicarsi a uno sport, tra le altre cose, abbassa il tasso di zuccheri nel sangue.

FAI UNA PROVA!

Ti piace fare colazione o merenda con pane e marmellata?
Ecco una ricetta che fa al caso tuo.

- 1 chilo di frutta
- 700 grammi di zucchero
- 2 limoni



Istruzioni

- Lava la frutta, tagliala a pezzi e toglie semi, torsoli e noccioli, lasciando la buccia;
- con l'aiuto di un adulto, metti sul fuoco in una casseruola la frutta e il succo dei limoni. Quando la frutta è ridotta a poltiglia, passala col passaverdura per togliere le bucce;
- aggiungi lo zucchero e fai bollire a fuoco moderato fino a che non avrà la giusta consistenza;
- controlla di tanto in tanto che non si attacchi al fondo;
- con l'aiuto di un adulto, versa la confettura bollente nei vasi di vetro (sterilizzati in forno insieme ai loro coperchi) e chiudili.

La marmellata è pronta per essere gustata!

Da fare con
un adulto



CIBI PER OCCHI E ORECCHIE

Vediamo se hai imparato a riconoscere i cibi che stanno bene insieme e a mangiare in modo equilibrato. Sai riconoscere i nomi dei cibi in altre lingue?

1. Menu d'autore

Spesso il cibo è stato raffigurato nelle opere d'arte, che ci mostrano così vari aspetti dell'alimentazione.

Guarda con attenzione i due dipinti e scrivi quali alimenti riconosci.

PRIMO QUADRO:

SECONDO QUADRO:

.....
.....
.....

.....
.....
.....



Annibale Carracci, *Il mangiatore di fagioli*



Diego Velázquez, *La friggitrice di uova*

Che cosa noti?

• Osserva e rispondi

1. Quale ti sembra il menu più equilibrato?

.....

2. Perché?

.....

Come avrai capito, in questo caso il primo menu è più equilibrato del secondo perché contiene alimenti di diversi gruppi.

2. Il carrello della spesa multilingue

Ogni lingua ha le sue parole per parlare di cibo, ma non è detto che siano proprio quelle che ti immagini...



Guarda la tabella e cancella, per ogni cibo, la traduzione sbagliata.

ITALIANO		SPAGNOLO
burro		.. burro mantequilla
ITALIANO		INGLESE
cioccolato		chocolate chock
ITALIANO		FRANCESE
patata		pomme de terre potage
ITALIANO		TEDESCO
latte		Latte Milch

Soluzione: burro = mantequilla (burro in spagnolo significa asino); cioccolato = chocolate (chocolate vuol dire zeppla, caneo); patata = pomme de terre (il potage in Francia è una buonissima minestra); latte = Milch (se chiedi in tedesco Latte ti verrà portata un'asta).

Che cosa significa?

- Con l'aiuto dell'insegnante cerca sui vari dizionari:

Le parole **inglesi** fungus, luce, ostrich.

Le parole **francesi** biscotte, confetti, sale.

Le parole **spagnole** aceite, cacho, posada.

Le parole **tedesche** Kotze, Lambraten, Salz.

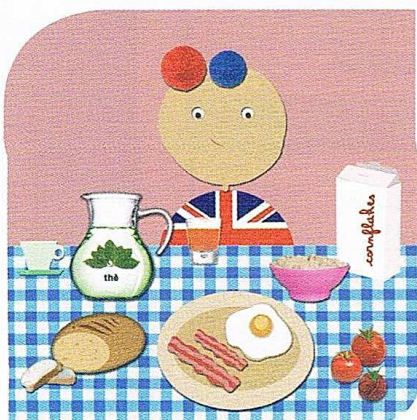
Ogni lingua ha delle parole specifiche e speciali per parlare di cibo ed è bene imparare quali sono: non farti ingannare da quelle che sembrano simili alle nostre.

MANGIAMO TUTTI LE STESSA COSE?

Sicuramente nella tua scuola o tra i tuoi amici c'è chi mangia in modo un po' diverso dal tuo.

Qualcuno, per esempio, può aver scelto di non mangiare carne, qualcun altro ha come piatto forte il riso, cucinato e condito in maniere diverse da quelle a cui sei abituato. E il profumo a colazione della pancetta abbrustolita può far pensare subito all'Inghilterra...

Il **gusto degli altri** è un mondo da **scoprire** e da **esplorare!**

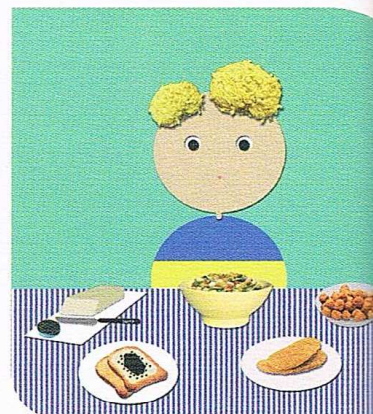


La colazione di John

La prima colazione inglese, *English breakfast*, è molto ricca, mentre pranzo e cena non sono abbondanti. Può prevedere tè, succo d'arancia, uova cucinate all'occhio di bue, strapazzate o in camicia con pancetta (*bacon*), pomodori, pane tostato, prosciutto, salsiccia e una bella tazza di *porridge* (zuppa di avena) o di latte con cereali.

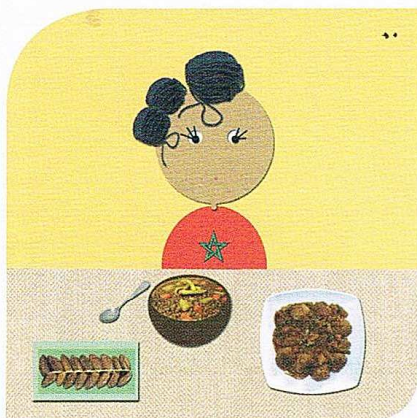
Il pranzo di Ivan

Nei giorni di festa, a pranzo, in Ucraina mangiano i *pirozki* (una sorta di ravioli fritti o cotti al forno con ripieno di carne) e il caviale, che si gusta su una fetta di pane e burro. Poi arrivano il *borsc*, ossia una minestra di verdura con la *smetana* (una panna acidula), il *kijevskij kotlet* che è una cotoletta di carne di pollo impanata con contorno di patate e verdure e, per finire, il *morozenoe*, il gelato.



Il pranzo di Amina

Il pasto di mezzogiorno, in Marocco, è il principale: inizia con una serie di insalate calde e fredde e prosegue con il piatto più sostanzioso: il *couscous* o le *Tajines*. Il *couscous*, ossia granelli di semola cotti al vapore è servito con carni di pollo o agnello e verdure. Le *Tajines* sono pietanze di carni o pesci stufati assieme alle verdure. Il dessert più comune che può essere servito è il *kaab el ghzal* ("corni di gazzelle"), un dolce farcito con la pasta di mandorla e zucchero. Un bicchiere di tè alla menta dolce è spesso usato per concludere il pasto.



RICORDA: la cultura, l'educazione e la religione di un Paese si riflettono anche nella sua **cucina!**

A ognuno il suo

1 Nelle foto vedi quattro piatti unici provenienti da diverse parti del mondo. Ogni popolo ha usato i prodotti a disposizione per creare un piatto nutriente. Attribuisce ogni piatto alla zona di provenienza. Occhio agli indizi degli ingredienti in rosso!

America Centrale | Europa | Oceania | Nord America | Sud Est Asiatico | Africa Centrale



Tortillas e chili: le tortillas sono di **granoturco**, fonte di carboidrati; nel chili, la carne fornisce proteine e grassi, mentre i fagioli carboidrati, proteine, vitamine, fibre e minerali.

.....



Banane cotte al vapore avvolte in foglie di banano: le **banane** sono ricche di zuccheri, vitamine e minerali e danno molta energia.

.....



Bistecca, patate e spinaci: ci sono proteine e grassi nella **carne**, zuccheri complessi nelle **patate**, fibre, vitamine e minerali negli spinaci.

.....



Pesce, riso e verdure: ci sono proteine e grassi nel **pesce**, zuccheri complessi nel **riso**, fibre, proteine e minerali nei peperoni crudi.

.....

Soluzioni: A. America Centrale B. Africa Centrale C. Europa, Oceania e Nord America D. Sud Est Asiatico.

PIATTI FORTI

In Italia, come negli altri Paesi del mondo, i piatti tradizionali cambiano da regione a regione o, addirittura, a seconda della zona. Cerca una ricetta tipica del luogo dove abiti. Poi scopri se la ritrovi simile in altre regioni d'Italia o del mondo.

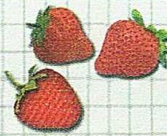


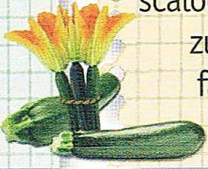

CIBI DI STAGIONE

Scegliere bene il cibo è la base per un'alimentazione corretta. In natura, anche **frutta** e **verdura** hanno i loro tempi, ed è importante sapere che i prodotti di stagione, maturati al sole secondo i loro ritmi, sono più buoni, più nutrienti e costano meno.

Per esempio, per avere delle ciliegie in inverno bisogna farle arrivare dall'altra parte del mondo, con un lungo e costoso viaggio. Quando arrivano a destinazione è passato molto tempo dalla raccolta e contengono meno vitamine.

Un buon criterio di scelta, quindi, è quello di rispettare la **stagionalità**.

A seconda delle stagioni, puoi trovare:

	primavera	estate	autunno	inverno
frutta	<p>ciliegie, fragole, limoni, nespole</p> 	<p>albicocche, angurie, fichi, lamponi, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, ribes, susine, uva</p>	<p>castagne, kiwi, mele, cachi, pere, uva, noci, nocciole</p> 	<p>arance, mandarini, limoni</p> 
verdura	<p>asparagi, carciofi, carote, cavoli di Bruxelles, cipollotti, finocchi, ravanelli, spinaci</p> 	<p>aglio, carote, cavoli verza, cetrioli, cipolle, melanzane, patate, peperoni, pomodori, scalogni, sedani, zucchine, fagiolini</p>	<p>barbabietole, bietole, cardi, carote, cavolfiori, cavoli verza, cime di rapa, rape, porri, zucche</p> 	<p>broccoli, carciofi, cavolfiori, cavoli di Bruxelles, cavoli verza, cime di rapa, finocchi, porri, radicchi, spinaci</p>
legumi	<p>fave e piselli</p>	<p>fagioli</p>	<p>legumi secchi: ceci, lenticchie, cicerchie</p>	

Hai letto bene la tabella? Anche nella tua regione la frutta e la verdura elencate maturano nella stagione indicata?

Discutine con i compagni e l'insegnante e ricordati: l'Italia è lunga e da nord a sud possono cambiare tante cose...

Frutta e verdura per me

MANGIA CIÒ
CHE VUOI, MA
DEI PAESI TUOI.
SARÀ VERO?



1 Scrivi i 3 tipi di frutta e i 3 tipi di verdura che preferisci e collegali con una linea alla loro stagione.



.....
.....
.....



.....
.....
.....

primavera

estate

autunno

inverno

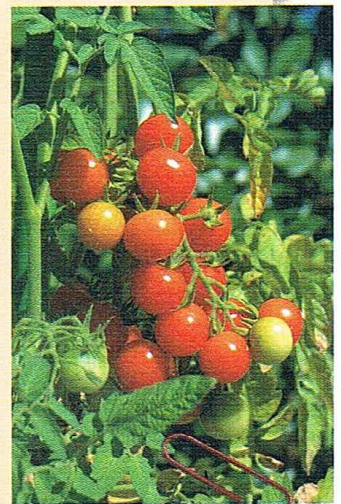
FAI UNA PROVA!

Tra le tante varietà di pomodori, puoi trovare i pomodorini tipo ciliegino, piccoli piccoli e pronti per essere coltivati... sul balcone! Così potrai toccare con mano quanto è buona la verdura di stagione appena colta!

Proponi ai tuoi familiari di andare insieme a un vivaio: qui troverai tutto quello che ti serve per l'esperimento. Il periodo migliore per piantare i pomodorini è l'inizio della primavera.

1. Ricopri il fondo del vaso con uno strato di argilla espansa perché l'acqua non faccia marcire le radici;
2. aggiungi un po' di terriccio;
3. metti nel vaso la piantina prendendo tutto il panetto di terra;
4. riempi di terriccio senza lasciare vuoti;
5. lega la pianta al bastoncino, senza stringere;
6. controlla spesso il terriccio: se è secco e asciutto vuol dire che la tua piantina ha bisogno d'acqua.

Chissà come saranno buoni, l'estate successiva, i tuoi pomodorini!



Se a scuola avete spazio, provate a fare un vero e proprio orto; oltre ad essere una bella esperienza è un ottimo strumento di educazione alimentare interdisciplinare. Se volete saperne di più potete consultare questi siti:

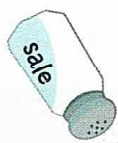
www.slowfood.it/educazione (guarda in orto in condotta);
www.ortidipace.org; www.civiltacontadina.it (guarda in orti scolastici); www.scuolacreativa.it/ortiscolastici.html

MATERIALI

- un vaso grande forato sul fondo
- una piantina di pomodoro (senza frutti)
- un bastoncino alto e sottile
- terra
- argilla espansa

CIBI DA CONSERVARE

Alcuni frutti e alcune verdure **possono essere conservati** a lungo e consumati al di fuori della stagione in cui maturano sugli alberi o vengono raccolti nell'orto, senza ricorrere a particolari procedimenti: è il caso di patate e mele che basta conservare in un luogo fresco. La maggior parte dei prodotti della terra però deve essere consumata al momento della raccolta. Possono essere conservati in casa più a lungo e consumati nei mesi successivi ricorrendo a metodi di conservazione che utilizzano prodotti naturali o tecnologie. Eccone alcuni:



Conservazione sotto sale • Da millenni il sale viene utilizzato per conservare gli alimenti. La carne si presta in modo particolare a essere conservata tramite salagione: insaccati, prosciutto, carne salata... L'acqua con sale (salamoia) viene usata in particolare per conservare vegetali: crauti, cetriolini, olive...

Conservazione sotto zucchero • Con lo zucchero, per conservare la frutta, vengono preparate marmellate, gelatine... Anche un'alta concentrazione di zucchero non impedisce tuttavia la formazione di alcuni microrganismi: è buona regola quindi sterilizzare le marmellate fatte in casa e aver cura dell'igiene degli strumenti adoperati.



Conservazione sott'olio • L'olio non svolge un'azione conservante diretta, ma isola gli alimenti dall'aria, bloccando l'azione di alcuni microrganismi. Gli alimenti sott'olio subiscono sempre un pretrattamento di cottura o di salagione, e una successiva sterilizzazione.

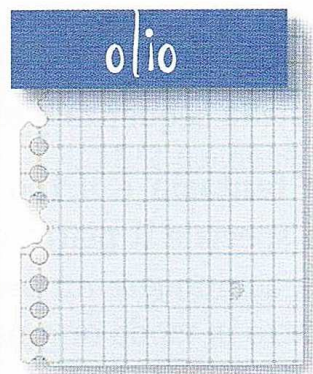
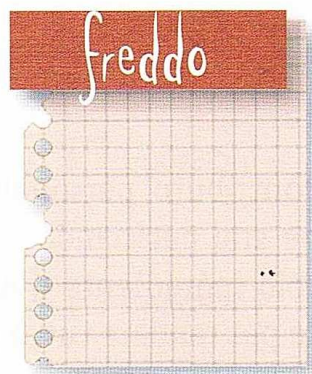
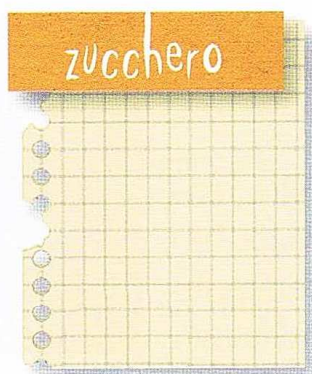
Essiccamento • Consiste nel rimuovere quasi totalmente l'acqua contenuta negli alimenti, sottoponendoli a una fonte di calore. Il metodo naturale utilizzato fin dall'antichità a questo scopo è quello di esporre gli alimenti al sole fino alla loro disidratazione.

Refrigerazione e Surgelazione • Refrigerati in frigorifero (ca. 4° centigradi) i prodotti della terra si conservano alcuni giorni. Per conservarli più a lungo si ricorre alla congelazione e surgelazione (-18° e -50° centigradi). Con questo processo quasi tutti i batteri vengono uccisi.

Puoi trovare prodotti ortofrutticoli fuori stagione anche grazie a tunnel e serre. Nei tunnel e nelle serre, infatti, vengono create le condizioni climatiche adatte a far crescere determinati tipi di ortaggi. La serra è costituita da una struttura fissa di vetro all'interno della quale, attraverso appositi impianti, vengono regolati, in modo ottimale per le colture, temperatura, ventilazione, illuminazione e irrigazione. Il tunnel differisce dalla serra perché è una struttura mobile chiusa con film di plastica dove la temperatura è più alta che all'esterno.

Tanti modi per conservare

- 1 Cerca in casa e trova almeno un alimento conservato con il freddo, il sale, lo zucchero, l'olio. Scrivilo nei cartellini, poi confronta con i compagni.



- 2 Elenca almeno tre alimenti che conosci che possono essere conservati attraverso l'essiccamento.

FAI UNA PROVA!

Per capire meglio come funziona un tunnel, fanne uno per coltivare l'insalata.

1. Ritaglia un sacco per la spazzatura e mettilo a ricoprire il fondo della cassetta;
2. disponi circa 5 dita di terriccio nella cassetta e pianta i semi a circa 2 centimetri di profondità;
3. fissa, con il nastro adesivo, le estremità del filo di ferro ai bordi della cassetta in modo da fare una specie di gabbia come quella della figura;
4. appoggia il telo di plastica trasparente sulla gabbia in modo che ricopra per intero la cassetta, e fissalo col nastro adesivo;
5. ritaglia sul telo una finestrella abbastanza grande da permetterti di bagnare la terra quando serve. Chiudi la finestrella con il nastro adesivo: dovrai aprirla solo quando è il momento di innaffiare.

Dopo quanto tempo è germogliata l'insalata?

MATERIALI

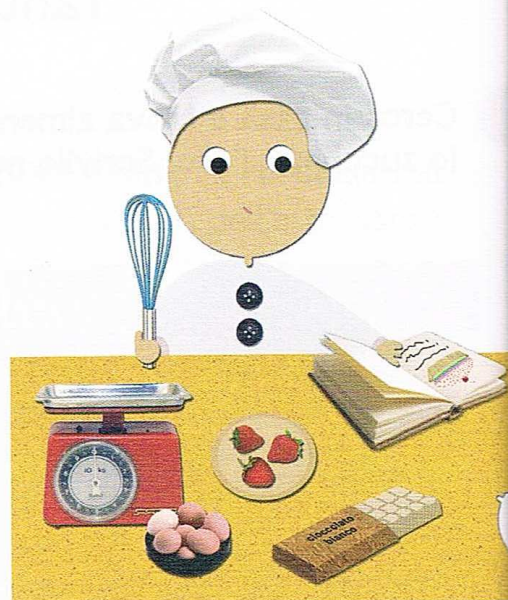
- cassetta da frutta
- filo di ferro rivestito di gomma
- 1 telo di plastica trasparente e 1 sacco per la spazzatura
- nastro adesivo trasparente
- forbici
- terriccio
- semi di insalata

ISTRUZIONI E FANTASIA, LA MIGLIOR RICETTA CHE CI SIA

Cucinare è un'esperienza magica e divertente, che mette in gioco la tua **capacità di seguire le istruzioni** ma anche la tua **fantasia**.

I passaggi di una ricetta sono le istruzioni da eseguire nella sequenza giusta.

La **fantasia** è il tuo contributo personale che rende speciale il piatto che stai cucinando. A volte basta aggiungere un piccolo ingrediente o decorare un piatto in modo originale per rendere tutto più buono. Nelle ricette trovi:



La lista degli ingredienti e le dosi

Prima di cominciare a cucinare, controlla di avere tutto.

Le istruzioni

Finché non sarai un cuoco esperto, seguile con attenzione.

Temperature e tempi di cottura

Importantissimi, se non vuoi fare disastri!

Ricordati di rispettare le norme igieniche!

Lavati le mani prima di cucinare, lava con cura frutta e verdura e raccogli i capelli se necessario...

FAI UNA PROVA!

Prendi una bilancia e scopri quanto pesano gli ingredienti contenuti in una tazza, un bicchiere, un cucchiaino, un cucchiaio e scrivilo nella tabella.

	TABELLA DEI PESTI						
	OLIO	FARINA	ZUCCHERO	LATTE	RISO	CACAO	PANGRATTATO
tazza							
bicchiere							
cucchiaino							
cucchiaio raso							

In sintesi

1 Vediamo se ricordi quanto, di questi alimenti, dovresti mangiare ogni giorno:

a. latte e derivati		<input type="checkbox"/> 1 porzione	<input type="checkbox"/> 2 porzioni	<input type="checkbox"/> mai
b. carne, pesce, legumi, uova		<input type="checkbox"/> 1 porzione	<input type="checkbox"/> 3 porzioni	<input type="checkbox"/> 1/2 porzione
c. ortaggi		<input type="checkbox"/> 1 porzione	<input type="checkbox"/> 3 porzioni	<input type="checkbox"/> 1/2 porzione
d. frutta		<input type="checkbox"/> 2 porzioni	<input type="checkbox"/> 3 porzioni	<input type="checkbox"/> 1/2 porzione

Soluzioni: a. 2 porzioni b. 1 porzione c. 3 porzioni d. 2 porzioni.

2 Scopri quali di questi abbinamenti di cibi sono più salutari:

<p>A patate & pasta</p>	<p>B riso & formaggio</p>	<p>C pollo & ceci</p>	<p>D formaggio & insalata</p>	<p>E pasta & zucchine</p>	<p>F bistecca & formaggio</p>
--	--	--------------------------------------	--	--	--

Soluzioni: sono più salutari gli abbinamenti B, D, E.

3 Ciascuno di questi piatti è adatto solo a una stagione dell'anno. Sai dire quale? Per rispondere, guarda gli ingredienti e aiutati con la tabella della frutta e verdura di stagione di p. 38.

melone in insalata

INGREDIENTI:
melone, prosciutto cotto, cetriolo, insalata peperone rosso, yogurt olio, sale e pepe.



STAGIONE:

orecchiette alle cime di rapa

INGREDIENTI:
orecchiette, cime di rapa, olio extravergine d'oliva, sale e pepe nero.



STAGIONE:

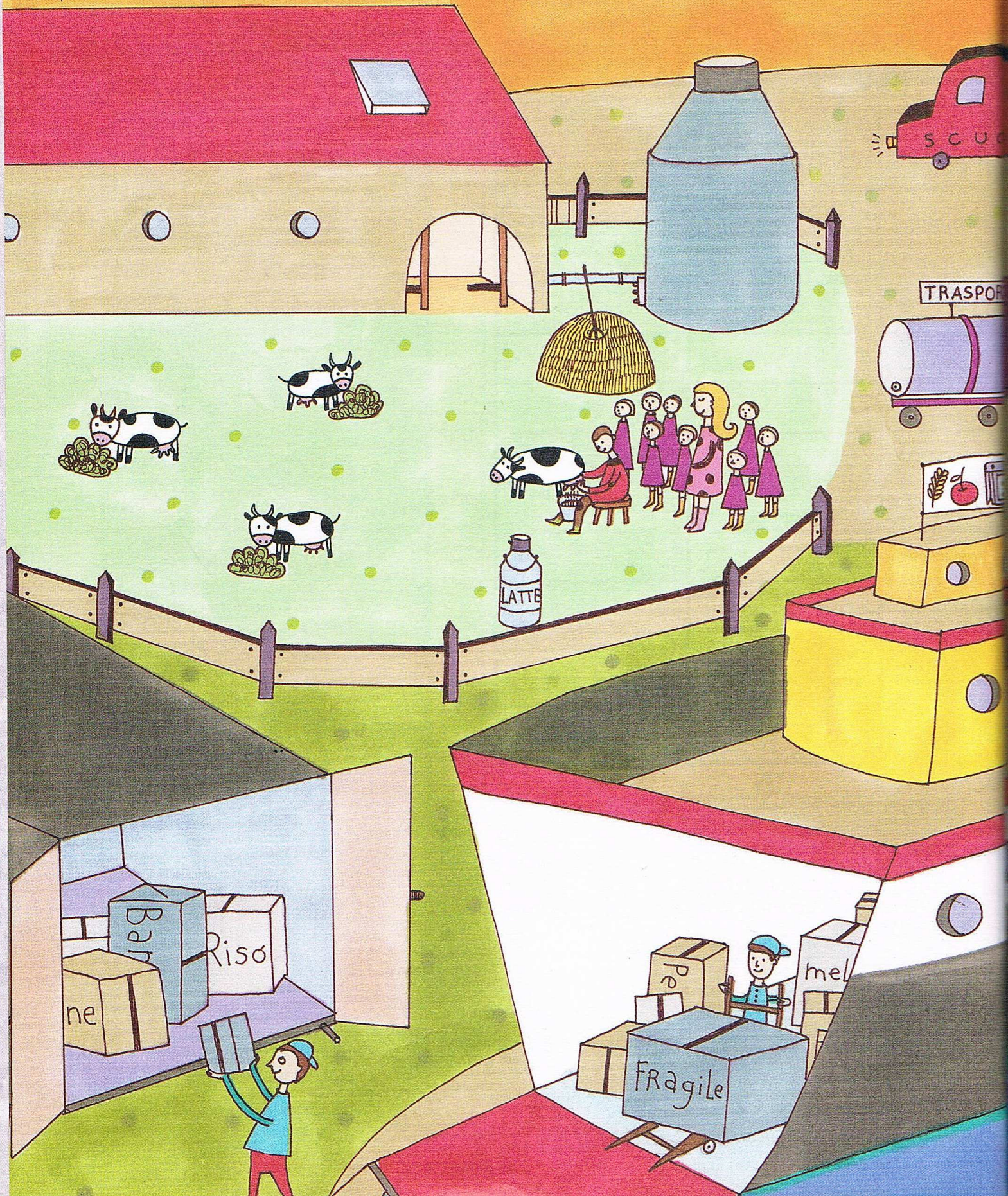
Completa la tabella dell'alimentazione settimanale indicando quante porzioni di ogni cibo mangi. Fatti aiutare dai tuoi familiari. Poi confronta con i consigli di p. 28.

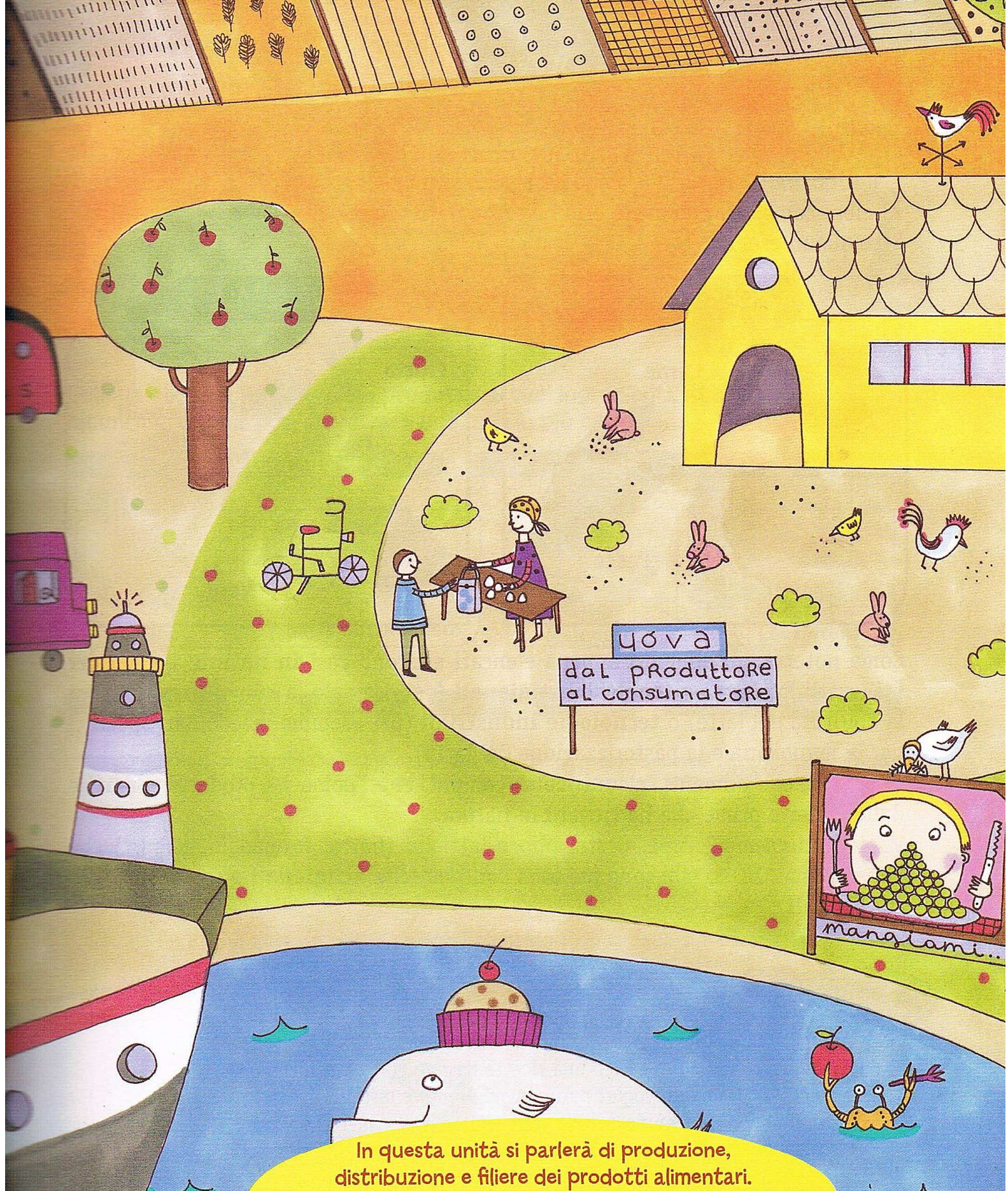
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
verdura				
cereali				
pane				
patate				
frutta				
latte/yogurt				
formaggi				
pesce				
carne				
uova				
legumi				
dolci				
succhi di frutta, bevande gassate o zuccherate				

APPARECCHIAMO?

Da secoli, in Paesi e culture lontanissimi tra loro nel tempo e nello spazio, si apparecchia e ci si siede intorno alla tavola. Pare che per noi occidentali questa tradizione derivi dall'uso di ricoprire con tessuti l'altare nelle cerimonie religiose.

La catena produttiva





In questa unità si parlerà di produzione, distribuzione e filiere dei prodotti alimentari.

Osserva l'immagine.

- Quali dei mezzi di trasporto che vedi si usano per i prodotti alimentari? Ne conosci altri?
- Hai mai visitato un'azienda che produce o trasforma un alimento? Confrontati con i compagni e l'insegnante. Magari, dopo questa discussione e dopo aver letto quest'unità, potrebbe venirti voglia di visitare un'azienda produttiva della vostra zona...

DA DOVE VIENE IL CIBO?

IO SONO UN CIBO DI ORIGINE VEGETALE O ANIMALE?



Il cibo, come sai, può avere origine **animale** o **vegetale**. Ecco alcuni esempi.

ORIGINE ANIMALE



Carne

Latte

Pesce

ORIGINE VEGETALE



Frutta

Cereali

Verdura

Come noterai, gli alimenti appena elencati esistono così **in natura**; l'uomo per utilizzarli fa ricorso a **tecniche artigianali** (per esempio la mungitura a mano e la bollitura del latte) o **tecnologie industriali** (per esempio macchinari specifici per la mungitura e la pastorizzazione del latte).

Ci sono anche alimenti, alcuni molto comuni, che l'uomo ha prodotto a partire dalle materie prime che ha trovato in natura.

Vuoi degli esempi? Pane, pasta, olio e latticini (burro, formaggio, yogurt) che ben conosci! Questi cibi sono prodotti con **tecniche artigianali** o con **tecnologie industriali**.

Da fare con un adulto



FAI UNA PROVA!

Hai mai fatto lo yogurt? Ecco una ricetta da fare con un adulto:

1. prendi 4 cucchiaini di yogurt naturale già pronto e lascialo riposare in un ambiente tiepido per circa tre ore;
2. scaldi un litro di latte pastorizzato (deve raggiungere i 50° circa: lo senti ben caldo, ma sopportabile sul dorso della mano);
3. aggiungi lo yogurt, mescola bene, versa in vasetti e chiudili con il tappo;
4. copri i vasetti con una coperta e lascia riposare finché lo yogurt diventa denso (dalle 12 alle 24 ore);
5. metti i vasetti in frigorifero e poi...

BUON APPETITO!

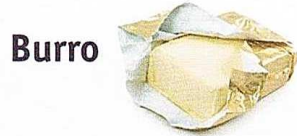
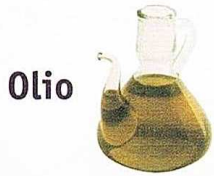
MATERIALI

- pentola
- 1 litro di latte
- 1 vasetto di yogurt
- vasetti con tappo
- 1 coperta
- 1 cucchiaino



Ingredienti e alimenti

1 Fai una piccola ricerca. Scrivi sul quaderno con quali materie prime sono prodotti questi alimenti, poi scegline uno e descrivi come si prepara. Confronta il tuo lavoro con quello dei compagni.



2 Collega con una linea ciascun prodotto ai suoi ingredienti. Attenzione! Alcuni ingredienti possono essere utilizzati in più cibi!

farina

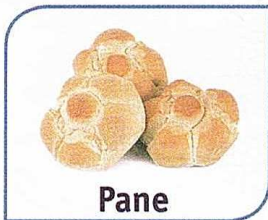
latte

zucchero

uova

lievito di birra

pomodori



aglio

olio

basilico

sale

limone

frutta

acqua

Soluzioni- pane: farina, acqua, lievito di birra, sale; salsa di pomodoro: pomodori, aglio, olio d'oliva, basilico, zucchero, sale; maionese: uova, olio d'oliva, sale, succo di limone; confettura: frutta, zucchero.



DALLA MIA TERRA...

L'Italia ha una grande varietà di prodotti alimentari tipici delle sue diverse zone.

Ne conosci uno tipico del luogo in cui vivi o della tua regione?

.....

Che origine ha? animale vegetale

Ricerca e scrivi una ricetta tipica che prevede l'utilizzo di questo prodotto.

.....

.....

.....

.....

.....

OCCHIO ALLE ETICHETTE!

Un buon modo per avere le informazioni utili su un prodotto alimentare è leggerne l'**etichetta**. Si tratta di una vera e propria "carta d'identità" dove, per legge, devono comparire:

- nome del prodotto
- elenco degli ingredienti da quello presente in quantità maggiore al minore
- quantitativo (peso netto/peso sgocciolato)
- termini di scadenza
- azienda produttrice
- lotto di appartenenza
- modalità di conservazione ed eventualmente di utilizzo

Leggere le etichette ci aiuta a:

- capire come e dove sono fatti i prodotti alimentari (ingredienti, caratteristiche e provenienza);
- scegliere il **prodotto più vicino ai nostri gusti e alle nostre esigenze** (per esempio, se sto seguendo una dieta o sono intollerante ad alcuni ingredienti);
- valutare il **rapporto fra la qualità e il prezzo** (un cibo costa poco o molto anche in base alla qualità che offre...).

LE ETICHETTE DANNO I NUMERI

- **Codici a barre:** nelle etichette degli alimenti ci sono anche i codici a barre, che sono un altro modo per identificare meglio il prodotto. Le prime tre cifre del codice indicano il **Paese** di origine, le successive quattro **produttore e fornitore**, le altre cinque il **prodotto**; l'ultima cifra conferma i dati precedenti.
- **Codici zone pesca:** identificano le zone di pesca (importanti per la tracciabilità e quindi per sapere se i pesci provengono da zone non inquinate o sovrasfruttate per la pesca di una determinata specie...).
- **Lotto di appartenenza:** in un'etichetta il numero di lotto identifica i prodotti che appartengono allo stesso processo produttivo, cioè fabbricati in condizioni identiche.



ECCOMI!
AGENTE OO FETTE:
CONTROLLO TUTTE
LE ETICHETTE!



Etichette senza capo né coda

- 1 Queste due etichette sono diverse per 7 piccoli particolari. Riesci a individuarli? Cerchiali di rosso!

Confettura di Mela cotogna

da consumarsi preferibilmente entro il 18/05/2011

PREZZO/KG
9662 Lire
4,99 euro
TARA
0,035 kg

PESO NETTO
0,537 kg
5190 Lire
2,68 euro

Melallegra

Confezionato e distribuito da Riuniti Srl
Stabilimento di Melopoli, via Nocciolo 14

Confettura di Mela cotogna

da non consumarsi preferibilmente entro il 18/09/2011

PREZZO/KG
9662 Lire
4,99 euri
TARA
0,035 kg

PESO CERTO
0,537 kg
5190 Lire
2,68 euro

Melallergica

Confezionato e distribuito da Bisunti Srl
Stabilimento di Melopoli, via Nocciolo 14

- 2 Adesso osserva questa etichetta di passata di pomodoro e completa le didascalie: spiega che cosa indica ciascuna delle parti evidenziate. Se sei in difficoltà rileggi la pagina accanto.



LA FILIERA AGROALIMENTARE

La filiera alimentare è il percorso che compie un prodotto per arrivare a casa nostra, "dalla terra alla tavola", cioè dalle materie prime a quello che mangiamo. È un processo in più **tappe** che coinvolge diversi **soggetti**:



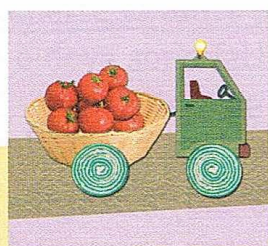
1. Produzione

(per esempio frutta, carne, pesce e latte) sono coinvolti **agricoltori** e **allevatori**.



2. Trasformazione

se ne occupano i **laboratori artigianali** e le **imprese di trasformazione**.



3. Distribuzione

è organizzata da **produttori**, **trasformatori** o dalle grandi **società di logistica**.



4. Commercializzazione

È a cura di **commercianti all'ingrosso** (che vendono ad altri commercianti) e **al dettaglio** (che vendono al consumatore finale), o degli stessi **produttori** e **trasformatori** (per esempio mercati contadini).

Alla fine di tutto il processo c'è il consumatore, che dovrà scegliere, tra tanti, il prodotto che fa per lui. La **filiera** può essere **corta** o **lunga** a seconda di quanti passaggi sono necessari per arrivare dalla materia prima al prodotto finito. Un esempio di filiera corta sono i mercati contadini, dove si va dal produttore al consumatore in modo diretto.

Hai visto quanto lavoro c'è dietro a ogni prodotto che arriva sulla tua tavola? Pensa ad esempio a quante persone sono impegnate per produrre un alimento semplice come i biscotti che ogni mattina mangi a colazione...

Filiere da completare

1 Leggi con attenzione la filiera del latte e completa inserendo al posto giusto le parole dell'elenco.

Dopo la nascita di un vitellino, la mucca il latte. Nelle imprese zootecniche, la mucca viene munta due volte al giorno con macchine che aspirano il latte dalle sue mammelle.

1

Il latte appena munto viene trasportato in camion cisterna fino allo stabilimento, dove verrà pastorizzato per eliminare i e

2

Il latte imbottigliato viene nei negozi, nei supermercati e negli altri luoghi dove sarà messo in vendita.

3

Nei negozi il latte viene nei refrigeratori e al consumatore finale.

4

produce
microbi
trasportato
conservato
venduto
imbottigliato

2 In queste due filiere agroalimentari mancano l'inizio e l'ultima fase del processo che definisce il prodotto completo. Scrivi quali sono.

PIANTA:	PIANTA:
raccolta autunnale dei frutti	la pianta viene tagliata a una certa altezza del gambo
frantoio o sansificio	zuccherificio
raffinatori, imbottiglieri e confezionatori	confezionatori
PRODOTTO:	PRODOTTO:

Soluzioni: olio - olio; barbabietola da zucchero - zucchero.

CIBO DI CLASSE!

Ecco un gioco da fare tutti insieme in aula!
 Protagonista? Il cibo, con le sue caratteristiche, i luoghi e le stagioni in cui viene prodotto e tutte le tappe che lo conducono fino a noi. Leggi le regole insieme ai compagni, procuratevi i materiali e buon divertimento!

- MATERIALI**
- 4 cartoncini (70x100 cm)
 - fogli bianchi
 - matite e gomma per cancellare
 - pennarelli
 - forbici
 - colla

1. Prima di giocare

Dividetevi in 4 gruppi e disponetevi in quattro angoli della classe o in spazi adatti affinché ciascun gruppo possa lavorare senza essere visto dagli altri. Ecco ciò che ogni gruppo dovrà fare:

- Scegliere un prodotto alimentare (per esempio olio d'oliva, formaggio, passata di pomodoro...), inventare un nome e realizzare un'etichetta. Potete usare questo modello.

	nome commerciale:
	ingredienti:
	peso:
	scadenza:
	produttore:
	paese di provenienza:
	confezione:

	nome commerciale: OLI
	ingredienti: OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA DI CATEGORIA SUPERIORE
	peso: 1 LITRO
	scadenza: GIU 2013
	Produttore: PODERI COLLINE VERDI
	paese di provenienza: ITALIA (TOSCANA)
	confezione: ITALIA (TOSCANA)

- Ricostruire, con l'aiuto dell'insegnante, una possibile filiera per il proprio prodotto e disegnarla su un cartellone. Attenzione: il cartellone è segretissimo e non può essere mostrato agli altri gruppi!
- Decidere insieme un gesto da mimare per ogni fase della filiera (per esempio se si tratta della filiera dell'olio extravergine d'oliva, si dovrà mimare la raccolta delle olive, il trasporto al frantoio, la spremitura...).



2. Giochiamo!

Quando tutti i gruppi hanno completato il lavoro, date inizio al gioco.

1. Al via dell'insegnante, un bambino "ambasciatore" di ciascun gruppo, va in visita al gruppo alla sua sinistra; i componenti di questo gruppo dovranno mimare i passaggi della filiera del proprio prodotto. Attenzione: si può solo gesticolare! L'ambasciatore deve avere con sé carta e penna per prendere appunti.

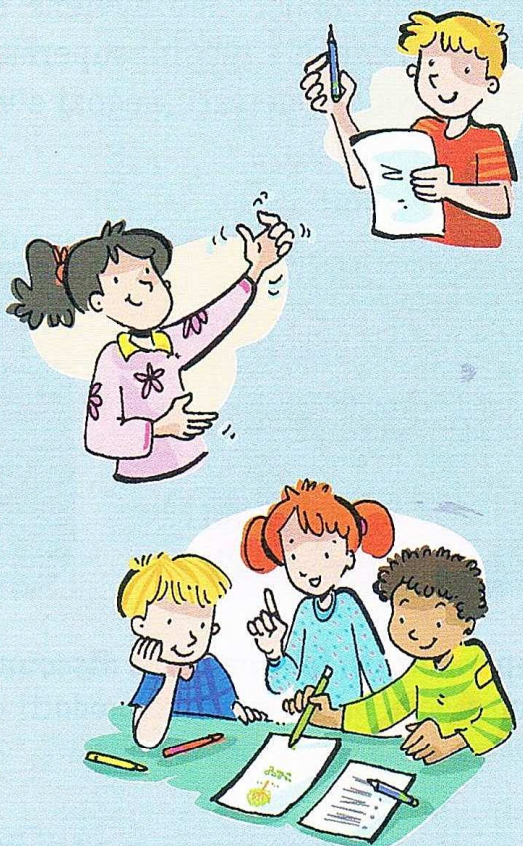
2. Il bambino ambasciatore, dopo aver preso nota dei passaggi della filiera, torna dal suo gruppo e, aiutandosi con gli appunti presi, spiega ciò che ha capito. Il gruppo dovrà illustrare la filiera su un foglio e consegnarlo all'insegnante.

3. A questo punto disponetevi tutti in cerchio al centro dell'aula: è il momento di controllare i lavori e stabilire quale gruppo è riuscito a ricostruire nel modo migliore la filiera del prodotto.

Ecco come stabilire il punteggio:

- ogni tappa della filiera ricostruita correttamente vale 3 punti;
- ogni tappa della filiera saltata vale 1 punto in meno;
- chi ha consegnato per primo, se ha indovinato tutte le tappe della filiera, ha un bonus di 3 punti.

Vince il gruppo che ha il punteggio maggiore.



Per tirare le somme

- Quanti passaggi ha dovuto fare nella filiera il prodotto di ciascun gruppo?

.....
.....

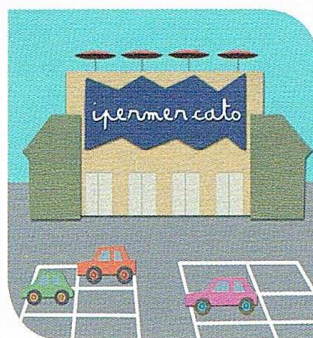
- Ci sono dei passaggi comuni a tutte le filiere? Quali?

.....

IL COMMERCIO DEL CIBO

Il commercio del cibo avviene secondo questi principali canali e luoghi: supermercati, ipermercati, discount, mercati, negozi e vendite dirette.

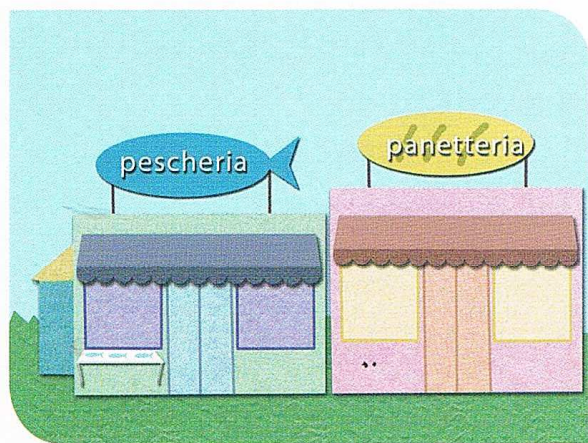
Eccone alcuni:



QUANTI LUOGHI
PER TROVARE
BUON CIBO!



Supermercati, ipermercati e discount sono luoghi di vendita con una superficie molto ampia dove puoi acquistare prodotti di largo consumo e di generi diversi: cibo, abbigliamento, prodotti per la pulizia...



I **negozi** sono esercizi commerciali che propongono la vendita al dettaglio di una o più tipologie di prodotti: per esempio panetteria o pescheria, ma anche negozio di alimentari che vende più generi.



I **mercati** sono aree di vendita diretta di cibo e altri generi. Puoi trovare banchi di produttori locali e di rivenditori.

Come il commercio di qualunque altro prodotto di largo consumo, anche quello del cibo è fortemente caratterizzato dalla **grande distribuzione**. Essa rappresenta il sistema di vendita al dettaglio effettuato attraverso reti di supermer-

cati e altri punti vendita. L'offerta della grande distribuzione è ampia, diffusa e piuttosto omogenea su tutto il territorio nazionale e garantisce prezzi concorrenziali.

Altri luoghi o canali di acquisto propongono un'offerta di prodotti più specifica e meno ampia: la pescheria, la macelleria, la panetteria, il negozietto di alimentari, il mercato rionale...

Fra questi ricordiamo anche i mercati contadini e le fattorie dove i produttori del territorio vendono i loro prodotti, le botteghe dell'equo e solidale e i GAS, Gruppi di Acquisto Solidale, ovvero gruppi di cittadini che si mettono d'accordo per comprare direttamente dal produttore senza intermediari.

EQUO E SOLIDALE

Il "commercio equo e solidale" vende prodotti artigianali e cibo provenienti dai Paesi in via di sviluppo, come per esempio il cioccolato, il caffè e le banane, acquistandoli direttamente dai produttori a un prezzo equo che permette loro di vivere dignitosamente. Riconosci i prodotti del mercato equo e solidale dal contrassegno "Fair Trade". Puoi trovarli sia nelle botteghe specializzate che in alcuni supermercati.

MATERIALI

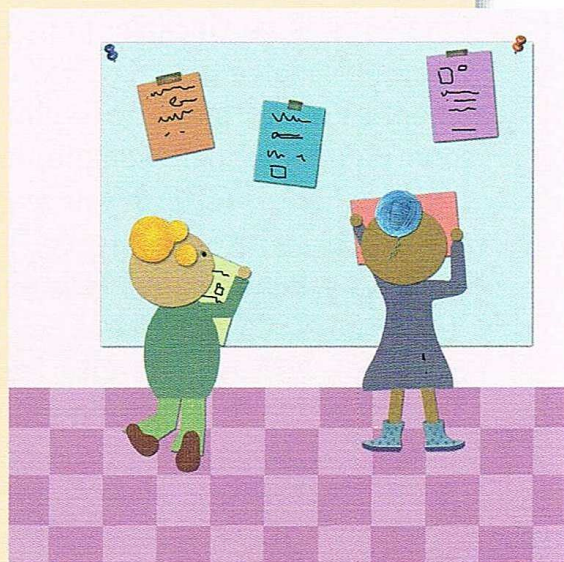
- carta e penna
- cartellone 70x100 cm
- pennarelli o matite colorate

FAI UNA PROVA!

Fate un'indagine per verificare le abitudini di acquisto più diffuse in classe. L'attività si svolgerà in parte a casa e in parte a scuola. Scegliete un giorno della settimana in cui sia meglio per tutti svolgere l'attività a casa (per esempio, il sabato). Ognuno di voi, a casa:

1. con l'aiuto di un adulto fa la lista della spesa;
2. dopo aver fatto la spesa scrive quali prodotti ha effettivamente acquistato;
3. per ciascun prodotto registra il luogo dell'acquisto (supermercato, negozio, mercato).

In classe confrontate i dati che avete raccolto e analizzateli insieme all'insegnante poi riportate i risultati dell'indagine su un cartellone.



GLI STRUMENTI PER SCEGLIERE UN CIBO BUONO

Come orientarsi in questo mondo del cibo per mangiare con gusto e in modo sano, rispettando l'ambiente e chi produce con cura e passione? I passi da compiere per scegliere un cibo di qualità sono tanti. Provate a scoprirli insieme rispondendo ad alcune domande, prima con l'aiuto della vostra famiglia e poi confrontandovi in classe con l'insegnante e i compagni.

- Come vi orientate per scegliere un cibo di qualità?
- Leggete le etichette dei prodotti? Che informazioni cercate?
 - Gli ingredienti
 - La scadenza
 - La provenienza
 - Il metodo di produzione
 - L'apporto energetico
 - Altro
- Chiedete a chi sta al banco informazioni precise su ciò che acquistate?
- Chiedete di farvi assaggiare un prodotto che non avete mai provato o che vi viene proposto?
- Acquistate più frequentemente materie



prime o prodotti lavorati e confezionati (insalate già lavate; piatti pronti; semilavorati per torte, budini, salse...)?

- Cercate i prodotti sfusi?
- Siete soliti acquistare prodotti in offerta o con gadget?
- Seguite la lista della spesa?
- Vi capita di comperare cose non scritte nella lista? Perché?
- Come scegliete frutta e verdura? Seguite i criteri di stagionalità e territorialità? Chiedete come sono state coltivate?
- Cercate marchi e certificazioni di qualità? Quali? Perché?



MARCHI E CERTIFICAZIONI

I marchi e le certificazioni che potete trovare in etichetta garantiscono che quell'alimento è stato prodotto seguendo regole precise. A seconda del marchio, le regole possono riguardare, per esempio, le fasi di produzione e lavorazione, l'origine geografica e le tradizioni. Il rispetto di tali regole è monitorato da organismi di controllo. Avete mai sentito parlare dei marchi **DOC**, **DOP**, **IGP**? E delle certificazioni dei prodotti biologici e biodinamici? Fate una ricerca per scoprire che cosa significano.



Presidio Slow Food®

Ecco altri marchi e certificazioni che potete trovare su alcuni prodotti:

STG = Specialità Tradizionale Garantita identifica quei cibi, come la mozzarella, che seguono una tradizione di una zona per il metodo di produzione o per la ricetta, ma che possono essere prodotti anche altrove.

Presidio Slow Food identifica i cibi prodotti in zone marginali seguendo regole specifiche nel rispetto della tradizione e della sostenibilità ambientale. Ne è un esempio il pomodoro del piennolo del Vesuvio.

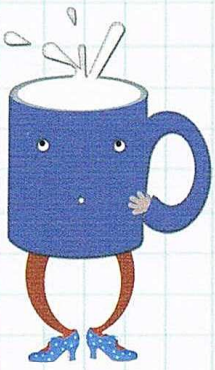
In sintesi

1 Ritaglia un'etichetta da una confezione alimentare e incollala sul quaderno. Scrivi a che cosa corrisponde ogni elemento presente nell'etichetta, poi confrontati con i compagni. Siete tutti d'accordo nel decifrare i dati?

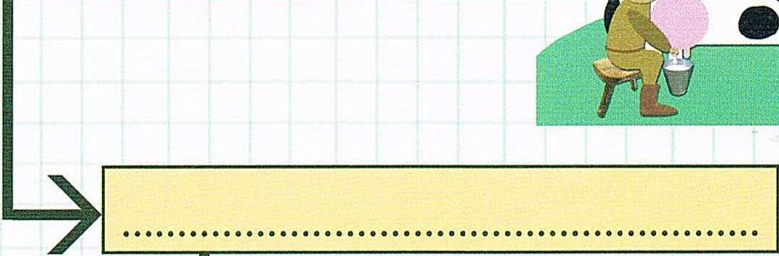
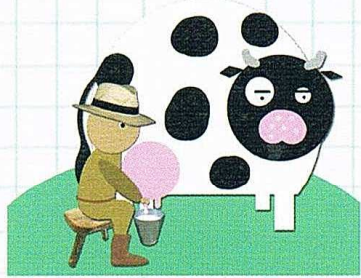
2 Ecco una filiera del latte da completare con i termini che trovi qui sotto.

MUNGITURA | COMMERCIALIZZAZIONE | TRASPORTO IN CAMION | STABILIMENTO DI TRASFORMAZIONE

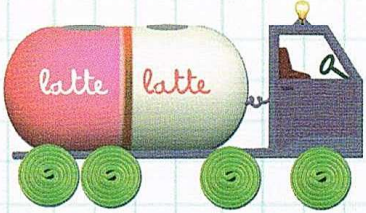
IL LATTE



.....



.....



.....

3 Ricostruisci la filiera di un prodotto tipico della tua regione. Utilizza parole o immagini e ricostruisci il percorso dalla materia prima al prodotto finale.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Fai un gioco con i tuoi familiari.

Entrate in cucina e provate a fare la carta d'identità di alcuni degli alimenti che mangiate più spesso nell'arco della settimana, seguendo questo modello. Poi provate a rispondere alle domande che seguono per scoprire le vostre abitudini di consumatori.



Disegno alimento

NOME ALIMENTO

.....

ORIGINE: VEGETALE ANIMALE

SEMPLICE (che si trova così in natura, per esempio pomodoro)

TRASFORMATO (che si ricava da lavorazioni artigianali o industriali, per esempio burro)

PROVENIENZA

.....

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE (frigorifero, freezer, altro o non necessaria)

.....

SCADENZA

.....

TIPO DI CONFEZIONE (cellophane, cartone, ecc.)

.....



Quanti cibi provengono dalla regione dove vivete?

Quanti da altre regioni italiane?

Quanti da altre nazioni?

Da dove avete ricavato le informazioni per poter rispondere?

.....

I cibi che provengono da lontano sono confezionati come i cibi che vengono da luoghi vicini?



Quante confezioni sono biodegradabili?

Quante confezioni richiedono di essere messe nei contenitori per il riciclo della plastica e del vetro?



Quanti cibi conservate in frigo?

Quanti in freezer?

Quanti a temperatura ambiente?

Quanti cibi sono a lunga scadenza?

Quanti vanno consumati in giornata?

Quanti nell'arco di pochi giorni?

Ci sono cibi di stagione?

E cibi fuori stagione?

Ci sono cibi comprati al supermercato o all'ipermercato? Quali?



Ci sono cibi del mercato equo e solidale?

Ci sono cibi comprati al mercato dei contadini o direttamente da qualche produttore?



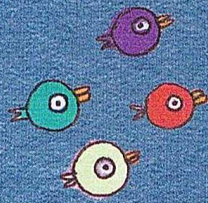
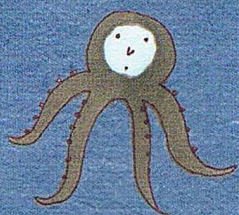
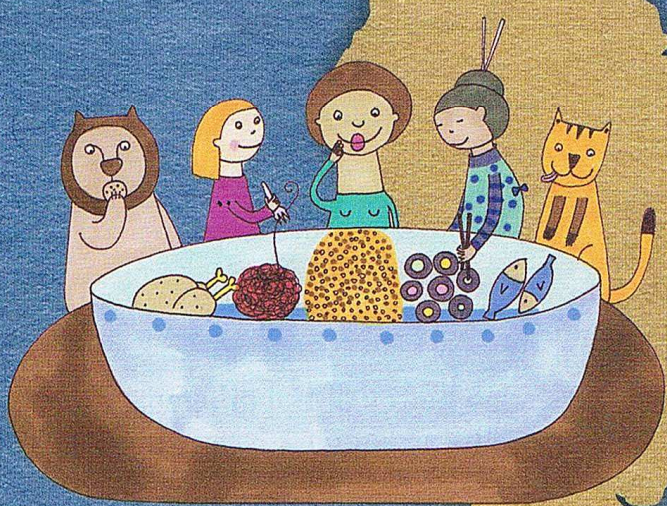
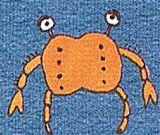
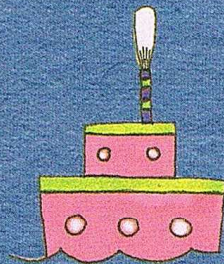
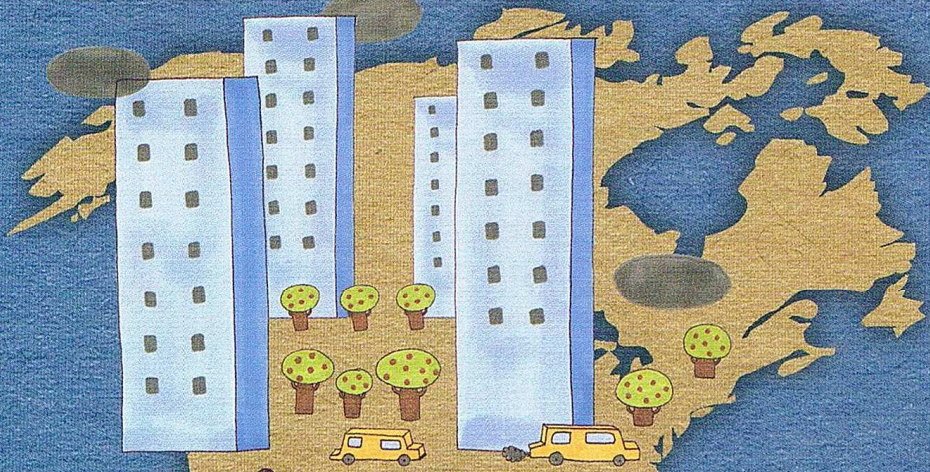
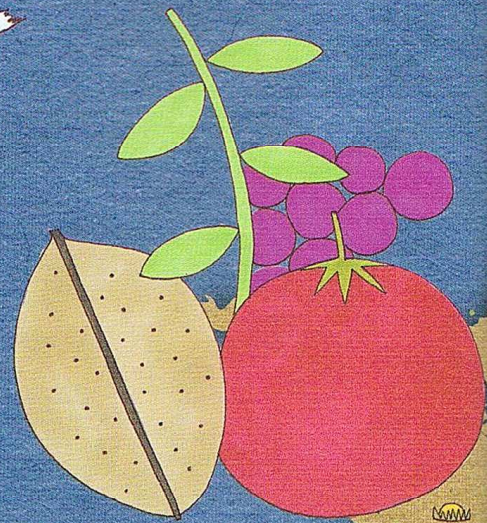
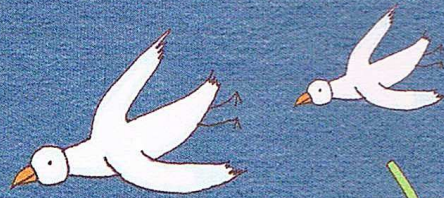
OCCHIO ALLA CONFEZIONE!

I materiali usati per confezionare il cibo sono tanti e di tipi differenti: alcuni si possono riciclare, altri sono biodegradabili, ma altri andranno a far parte del mare di rifiuti che rischia di sommergere il pianeta.

Molto dello spazio nelle pattumiere di casa è occupato da scatole, bottiglie, pacchi con cui sono confezionati i prodotti della spesa. Alcuni comportamenti possono aiutare a ridurre la quantità di rifiuti. Se puoi, quindi:

- butta gli involucri di carta, alluminio, vetro e plastica nei diversi contenitori della raccolta differenziata;
- preferisci i prodotti sfusi o almeno quelli confezionati nei vuoti a rendere;
- usa le borse di stoffa per la spesa: sono resistenti, durano molto e non inquinano!

Il cibo nel mondo



IL CIBO DEGLI ALTRI

A ME
CONOSCERE LE
DIVERSE USANZE
PIACE UN SACCO!

Ogni Paese ha i suoi piatti tipici, le sue abitudini alimentari e il suo modo di "stare a tavola". Cibi che in alcuni Paesi sono considerati delle prelibatezze (rane, insetti, molluschi...), in altri sono guardati con sospetto; comportamenti che in alcune zone sono considerati "buona educazione", in altre sono indice di maleducazione.

Queste diversità possono essere vissute sia con curiosità che con diffidenza; in realtà non c'è un popolo che abbia la "ricetta giusta" su ciò che si deve mangiare o su come si deve stare a tavola, ma è bello scoprire come in ogni Paese, in base alla propria cultura (e colture), ci siano usanze diverse.

Ecco alcune notizie su **che cosa e come si mangia in diverse parti del mondo.**



AFRICA

Cosa mangiano: riso, grano, mais bianco, cereali minori (miglio e teff) sono la base dei piatti africani, accompagnati da carni di vacca, di zebù, di pecora, di cammello, di capra, di animali da cortile (polli e faraone) o da pesci o latte. In Etiopia, per esempio, l'*njera*, una sorta di piadina spugnosa fatta con la farina di teff, accompagnata da carne e verdure è alla base dell'alimentazione.

Come mangiano: in molte zone dell'Africa, per esempio in Mali, Uganda, Sierra Leone ed Etiopia, le pietanze vengono sistemate in un grande piatto al centro della tavola, dal quale ci si serve con le mani.

INDIA

Cosa mangiano: in India la maggior parte della popolazione è vegetariana; per questo motivo i legumi (ceci, cicerchie, piselli spezzati, lenticchie rosse, gialle, brune), fonte di proteine, sono elementi importanti nella dieta.

Le spezie sono l'altro elemento distintivo della cucina indiana, utilizzate in tutte le pietanze e spesso in miscele, il *garam masala* ne è un esempio. Nel Sud del Paese il riso è la base della cucina, mentre il grano è più usato nel Nord. Lungo le coste il pesce è parte fondamentale dei pasti quotidiani. Ogni regione dell'India ha una propria cucina, come l'Italia.

Come mangiano: il pasto è normalmente costituito da un piatto unico, al centro si mette un mucchietto di riso e tutto intorno vengono disposte pietanze e salse. Il cibo, prima di essere portato alla bocca, è lavorato con le dita per sentirne la tessitura e la temperatura e mischiare il riso con le salse. Nel Sud dell'India si usano foglie di banane come piatti.





CINA

Cosa mangiano: tè, zuppe e riso in quantità, ma anche spaghetti e germogli di soia, spiedini di crisalidi di bachi da seta, cetrioli di mare (oloturia), stelle marine, meduse, ravioli e gnocchi di riso, bambù, tofu, zenzero, loto, funghi essiccati e alghe, cavolo cinese, nidi di rondine, anatre, serpenti, noci di macadamia e in alcune regioni anche carne di gatto e cane.

Come mangiano: il pasto è per i cinesi un momento di grande convivialità, per questo le pietanze sono al centro del tavolo a disposizione di tutti i commensali. Ognuno ha la propria ciotola di riso cotto a vapore e, con le bacchette, accompagna un boccone di riso a uno di pietanza ricercando un giusto equilibrio tra gusti diversi e complementari tra loro.

GIAPPONE

Cosa mangiano: riso, *mochi* (pasta gommosa di riso usata per dolci), alghe, verdure, fagioli rossi dolci (*azuki*), tè verde e bianco, *wasabi* (rafano verde piccante), soia e derivati (salse, tofu), *miso* (pasta di soia fermentata per zuppe) e pesce crudo sono tra gli alimenti principali per preparare zuppe, involtini, spiedini, *sushi* (pesce crudo e riso) e *sashimi* (pesce crudo con *wasabi*).

Come mangiano: seduti intorno a tavolini bassi, mangiano con le bacchette e dedicano particolare attenzione alla gestualità, ai colori della stagione, alla composizione della tavola e dei piatti.



MANGIARE NEL MONDO

Per scoprire quali sono i diversi stili alimentari che puoi trovare in giro per il mondo, fai una ricerca a partire dagli amici o dai compagni di scuola che provengono da altri Paesi. Chiedi:

- quali sono i cibi più diffusi?
- quali sono le prelibatezze locali?
- come ci si comporta a tavola?

Confronta i dati raccolti con quelli dei tuoi compagni.

È UNA STORIA
VECCHIA!

I FRANCESI SONO
CHIAMATI ANCORA OGGI
MANGIA-RANE.
SARÀ UN COMPLIMENTO?



Anche nell'antichità le **diete** e i **comportamenti** a tavola erano molto diversi da popolo a popolo. Ecco le principali abitudini alimentari di tre grandi civiltà del passato che di sicuro conosci.

I Greci

Facevano una prima colazione a base di pane sbriciolato e inzuppato nel vino dal sapore piuttosto dolce; un frugale pasto di mezzogiorno, l'*ariston*, a base di pane e legumi, polentine di farina d'orzo, formaggette e olive; una cena, frequentemente consumata in banchetti che potevano concludersi con il *Symposion*, bevuta sacrificale fra uomini, diretta da un capo prestabilito. Non usavano piatti, ma tavolette di legno oppure focacce di pane che potevano anche essere consumate come cibo vero e proprio.

Gli Etruschi

A pranzo consumavano principalmente farinate o polentine di cereali, soprattutto farro, orzo ma anche legumi quali fave e piselli e, naturalmente, non mancavano latte, formaggi caprini e frutta. I più ricchi consumavano carne suina o selvaggina e, lungo le coste o nei pressi di laghi e stagni, pesci di mare e acqua dolce, comprese anguille e captoni. Una solida tradizione era già rappresentata dall'olio di oliva.

Ai banchetti potevano partecipare anche le donne, che nei dipinti dell'epoca compaiono sdraiate a fianco dei loro uomini su lettini (*klinai*).

I Romani

La popolazione più povera consumava una colazione sostanziosa, fatta spesso di avanzi della cena: pane, formaggio, un po' di carne e frutta.

Al *prandium*, uno spuntino veloce e sobrio di tarda mattinata (uova e olive, ortaggi), faceva da contraltare il pasto principale dei più ricchi, in prima serata, con numerose portate a base di materie prime pregiate (pernici, piccioni, uova di anatra e crostacei) proposte in accostamenti dai gusti opposti, accompagnate da condimenti quali il *garum*, per noi oggi immangiabili. Le abitudini alimentari dei Romani, soprattutto in età imperiale, si caratterizzavano anche per l'acquisto di piatti cucinati da mangiare per strada o da portare a casa e per la frequentazione di luoghi di convivialità denominati *taverna* e *popina*.

SDRÀIATI CHE È ORA DI PRANZO!

I Greci, gli Etruschi e i Romani mangiavano adagiati su lettini sistemati a ferro di cavallo. L'unica occasione in cui i Romani mangiavano seduti erano i banchetti funebri. Questo modo più austero di stare a tavola diventò popolare durante il periodo cristiano e in epoca bizantina. *Klinai*, triclini, giochi d'acqua, spettacoli, suoni e balli facevano parte, com'è ovvio, delle abitudini dei più ricchi. Il Greco, l'Etrusco e il Romano povero, invece, non avevano accesso a tali contesti e tanto meno ai cibi più costosi. Si accontentavano di pasti frugali, economici e di sopravvivenza e mangiavano quando e se potevano.

A ognuno il suo

- 1 Collega con una freccia le usanze alimentari ai Paesi corrispondenti.
Attenzione: alcune usanze possono appartenere a più Paesi.

si mangia
con le mani

in Africa

si mangia
da un solo piatto

si mangia
il pesce crudo

in Giappone

si apprezza la
decorazione della tavola

si mangiano
molti legumi

in India

si usano molto
le spezie

si mangiano
bachi da seta

in Cina

si usano
le bacchette

- 2 In base alle informazioni di p. 66, inventa un soprannome "alimentare" per ciascun popolo. Per esempio i Greci potrebbero chiamarsi "inzuppavino" oppure...

GRECI

ETRUSCHI

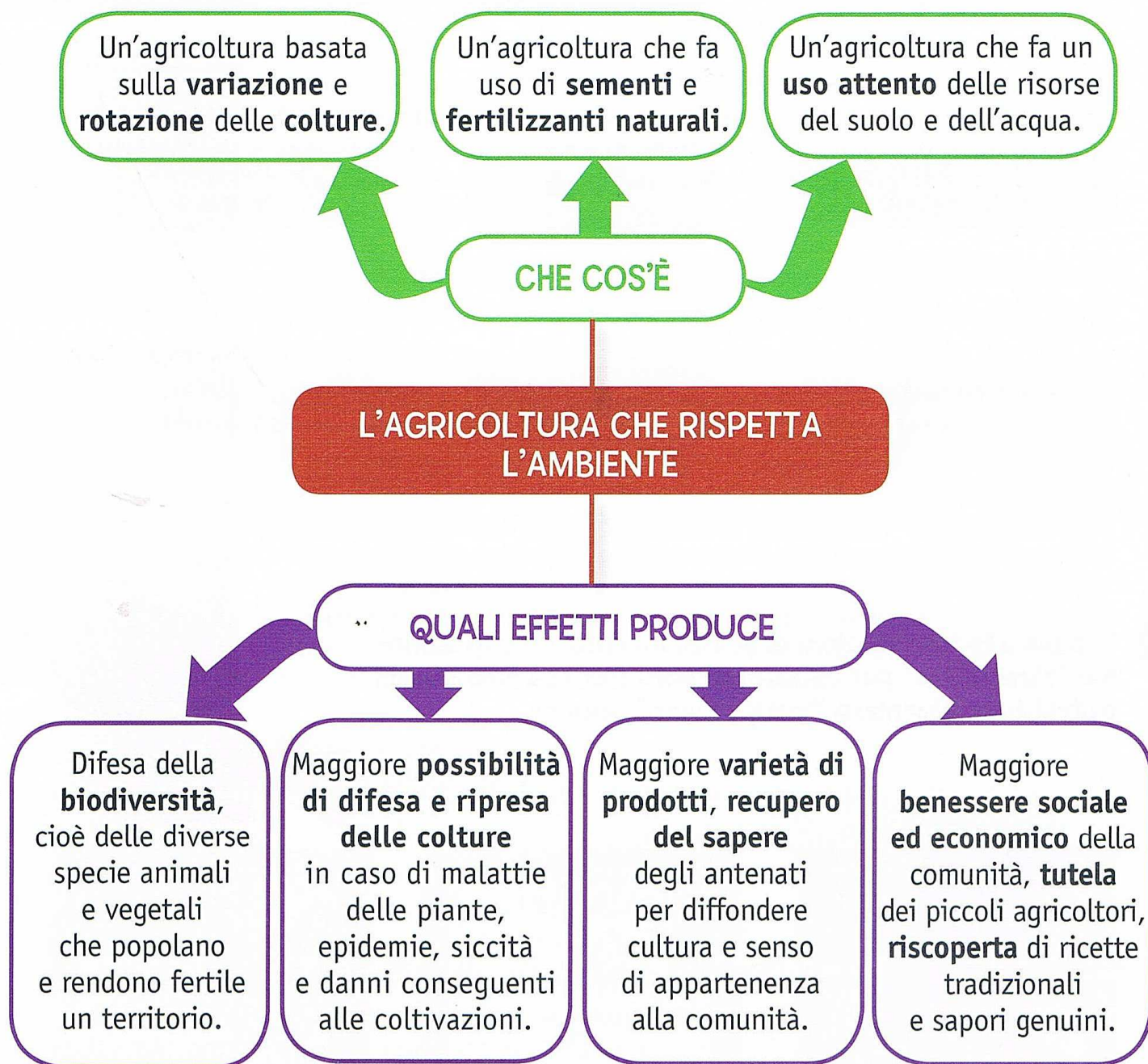
ROMANI





Alimentazione e ambiente si condizionano a vicenda; il modo di produrre il cibo influenza la salute dell'ambiente: per esempio l'uso eccessivo di concimi chimici impoverisce la fertilità del suolo causando spesso inquinamento anche alle acque; viceversa, la salute dell'ambiente influenza la produzione di alimenti, per esempio un terreno bruciato dall'eccessivo uso di fertilizzanti o l'acqua inquinata sono all'origine di danni a coltivazioni e allevamenti.

Un buon rapporto tra alimentazione e ambiente può creare una catena di cause-effetti benefici. Osserva cosa succede se si pratica un'agricoltura rispettosa dell'ambiente.



A proposito di agricoltura...

1 Leggi con attenzione e completa il testo con le parole adatte.

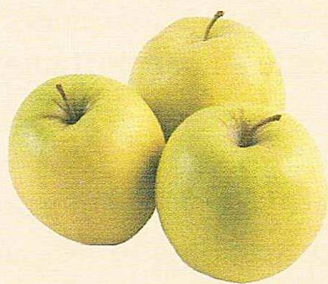
Un'agricoltura rispettosa dell'ambiente si basa sulla
e rotazione delle
Fa uso di e
naturali e viene praticata facendo un uso attento delle risorse del
e dell'

2 Rifletti.

• Che cosa si intende per "biodiversità"?

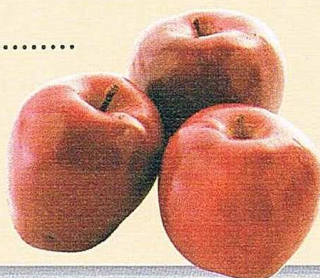
Discuti con i compagni e l'insegnante e provate a spiegare insieme perché la biodiversità consente una maggiore possibilità di difesa in caso di malattie delle piante, epidemie e siccità.

3 Scrivi quanti tipi di mela conosci. Confrontati con i compagni. Poi fate una ricerca per vedere se le avete scoperte tutte o se ne esistono anche delle altre e da quali luoghi provengono... W la biodiversità!



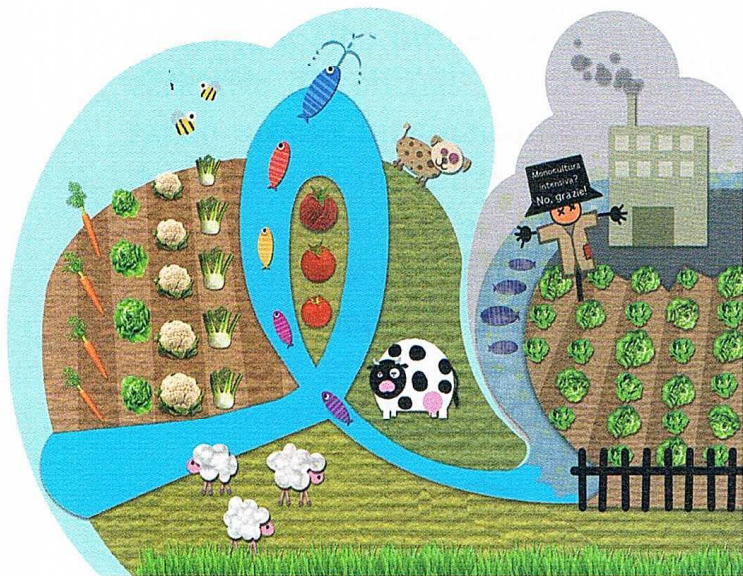
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....



NATURA E TECNOLOGIA

COME DICEVA IL
GRANDE FILOSOFO INGLESE
FRANCESCO BACONE
«SI COMANDA ALLA NATURA
SOLO OBBEDENDO ALLE
SUE LEGGI!».



Come hai visto nelle pagine precedenti, la tutela dell'ambiente e della salute umana dipendono sempre di più dalle nostre scelte alimentari e dalle tecnologie impiegate per lavorare e distribuire i prodotti.

Valutare se una tecnologia o un certo modo di comportarsi in un territorio è sostenibile non è facile. Ecco alcune domande-guida per orientarsi.

- 1) È salvaguardata la biodiversità? Se sì, è un bene, dato che la biodiversità favorisce l'equilibrio di un **ecosistema** (l'insieme degli organismi animali e vegetali che interagiscono tra loro e con l'ambiente che li circonda) e la sopravvivenza di più specie animali e vegetali.
- 2) Sono stati inquinati il terreno, l'aria o le acque circostanti? Se sì è un male: un ambiente danneggiato è inospitale per gli esseri viventi vegetali e animali che lo popolano.
- 3) Il territorio interessato è in grado di rigenerare le risorse consumate dalla popolazione e di assorbire i rifiuti prodotti? Se sì, le tecnologie e i comportamenti utilizzati sono sostenibili.
- 4) Esistono diverse tecnologie per ottenere lo stesso risultato? Se sì, è importante imparare a valutare gli effetti prodotti sull'ambiente e scegliere le tecnologie meno invasive.



PARLIAMONE!

Ti vengono in mente altre domande utili su come l'uomo, a seconda delle tecnologie che usa e di come le usa, può condizionare il proprio futuro in modo positivo o negativo? Scrivile su un foglio, poi confrontati con i compagni e l'insegnante e cercate di definire insieme che cosa vuol dire "produrre in modo sostenibile".

Scienziati pazzi...

1 Uno scienziato famoso ha scritto degli appunti sul tema "Natura e ambiente". Poi ha strappato il foglio a pezzettini. Rimetti in ordine i pezzi: scoprirai che cosa aveva scritto.

Gli alimenti per i quali si consiglia un consumo più frequente, frutta e verdura di stagione, ad esempio, sono

1

quelli che hanno un impatto minore sull'ecosistema.

2

possono servire fino a 15.000 litri d'acqua (impiegati per dissetare l'animale,

ma soprattutto per produrre gli alimenti necessari alla sua crescita),

Se per produrre un chilo di carne

per un chilo di riso ce ne vogliono 3.400

e per un chilo di patate ne bastano 900.

Soluzione: Gli alimenti per i quali si consiglia un consumo più frequente frutta e verdura di stagione, ad esempio sono quelli che hanno un impatto minore sull'ecosistema. Se per produrre un chilo di carne possono servire fino a 15.000 litri d'acqua (impiegati per dissetare l'animale, ma soprattutto per produrre gli alimenti necessari alla sua crescita), per un chilo di riso ce ne vogliono 3.400 e per un chilo di patate ne bastano 900. [NOTA: fonte www.waterfootprint.org]

COSA SONO GLI OGM!



OGM sta per Organismi Geneticamente Modificati. Sono piante, animali, batteri o funghi il cui patrimonio genetico (DNA) è stato modificato in laboratorio, per cambiarne una o più caratteristiche, attraverso l'inserimento di un pezzetto di DNA di un altro organismo. I campi di applicazione sono molti: la produzione di cibo e foraggio (mais, riso, soia, colza ecc.), di fibre tessili (cotone) e di sostanze utili alla cura di malattie (l'insulina per il diabete). L'intento, in campo alimentare, è quello di migliorare la capacità nutrizionale o produttiva, per esempio creando piante ricche in un nutriente o resistenti a diserbanti, parassiti, siccità ecc. Ci sono lati controversi? Certo: c'è chi pensa che questi nuovi organismi, coltivati in grandi estensioni, impoveriscano la naturale biodiversità; quelli resistenti a pesticidi o diserbanti favoriscano l'uso di sostanze inquinanti e ci sono preoccupazioni per la salute di uomini e animali che si cibano di OGM perché non se ne conoscono gli effetti.

CHE COSA C'È IN TAVOLA?

Ecco un'attività per divertirti insieme ai compagni e all'insegnante. Dovrete mostrare di essere degli esperti della **comunicazione**. Come? Inventando delle pubblicità.

1. Pubblicità Sociale...

Conosci la Pubblicità Sociale? È quella che ha lo scopo di far riflettere su problemi sociali importanti proponendo soluzioni e modelli di comportamento virtuosi.

Ecco un esempio legato al tema della solidarietà.

Un messaggio pubblicitario è composto da **slogan**, **immagine** e **testo**.



FAI UNA PROVA!

Inventa tu una Pubblicità Sociale sulla corretta alimentazione:

1. individua un aspetto dell'alimentazione che vuoi evidenziare. Per esempio: migliora la salute, ha effetti positivi sull'ambiente, valorizza il lavoro dei produttori nei Paesi più poveri ecc.;
2. sintetizza quel che vuoi dire in uno slogan chiaro ed efficace (per esempio: "mangia bene, cresci meglio");
3. procurati un'immagine che rinforzi lo slogan: puoi ritagliarla da un giornale o fare tu una foto o un disegno;
4. ora monta testo e immagini in modo efficace, incollandoli sul cartoncino colorato.

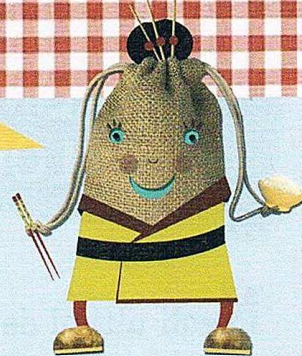
Guardate insieme le pubblicità che avete preparato: qual è la più convincente?

MATERIALI

- giornali e riviste
- volantini pubblicitari
- cartoncini colorati
- forbici
- colla
- pennarelli e pastelli a cera di vari colori

Con l'attività che segue metterete alla prova la vostra conoscenza sulla provenienza dei cibi.

IERI ABBIAMO
GIOCATO A SCUOLA
E IO HO TANTO
RISO!



2. Cibi e popoli...

Sicuramente sai che la pizza è un cibo italiano e che il riso è originario dell'Asia, ma forse non sai che dall'America giunsero le patate, l'ananas, i pomodori, il cacao, i peperoni e il mais...

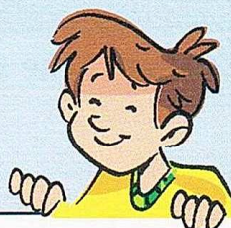
Mettiti alla prova con i tuoi compagni!

Prima di iniziare

Dividetevi in due gruppi: dopo aver letto il menu che segue, ogni gruppo scriverà su un foglio quali cibi Mauro e Simone non potrebbero mangiare se non fosse stata scoperta l'America. Vince chi ne indovina il maggior numero.

Via con la sfida!

Mauro ha invitato il suo amico Simone a trascorrere la domenica a casa sua. Ecco il menu:



MATERIALI

- fogli di carta
- penna
- pennarelli colorati

colazione:

latte, cereali;

pranzo:

penne al pomodoro, pollo arrosto con insalata, mele al forno;

merenda:

torta al cioccolato;

cena:

passato di verdura, moscardini con patate,
una fetta d'ananas.

Per tirare le somme

Infine confrontate e commentate con l'insegnante il lavoro delle due squadre. Scrivete altri menu e sfidatevi nuovamente a indovinare la provenienza dei vari piatti.

MA LA
GLOBALIZZAZIONE
SI MANGIA?



Negli ultimi decenni, l'evoluzione delle tecnologie e dei mezzi di trasporto ha reso possibile comunicare e trasferire merci da una parte all'altra del mondo in maniera sempre più rapida ed economica. Questo fenomeno è conosciuto come **globalizzazione**.

Il "globo" terrestre è, perciò, diventato una specie di grande mercato, anche per gli alimenti. Se da una parte la globalizzazione ci permette di conoscere più facilmente le culture e i cibi degli altri Paesi, dall'altra ci fa riflettere su alcuni nuovi aspetti ad essa collegati.

Ti sarà capitato, andando a fare la spesa con i tuoi genitori, di osservare che alcuni prodotti freschi provengono dall'altra parte del mondo. Ma come è possibile, considerando i costi del trasporto e della distribuzione, che una pera proveniente dal Cile possa costare quanto o anche meno di un frutto coltivato in una regione italiana? Rifletti sull'esempio che segue.

Per offrire un'ampia varietà di frutta in tutte le stagioni a prezzi più bassi c'è chi sceglie di approvvigionarsi in Paesi più poveri.

Perché?

Il costo della mano d'opera agricola nei Paesi poveri è molto basso. Per questo motivo, nonostante i costi di trasporto e distribuzione, il prodotto può essere messo in vendita a un prezzo più conveniente.

Però:

- Gli agricoltori dei Paesi poveri sono pagati pochissimo e vivono in condizioni di grande povertà.
- Anche l'ambiente risente dei lunghi viaggi dei prodotti agricoli: per trasportare **un solo kg di frutta** dal Sudamerica all'Italia possono essere necessari **più di 6 kg di carburante**.



Sul globo... dove?

1 Che cosa si intende per globalizzazione?

- a. Un fenomeno che ha a che fare con i mezzi di comunicazione e con la tecnologia.
- b. Un fenomeno economico.
- c. Un fenomeno sociale.
- d. Tutte e tre le cose insieme.

2 Riesci a verificare dove sono stati prodotti alcuni alimenti che trovi in casa? Guarda sulle etichette o chiedi informazioni laddove sono stati acquistati.

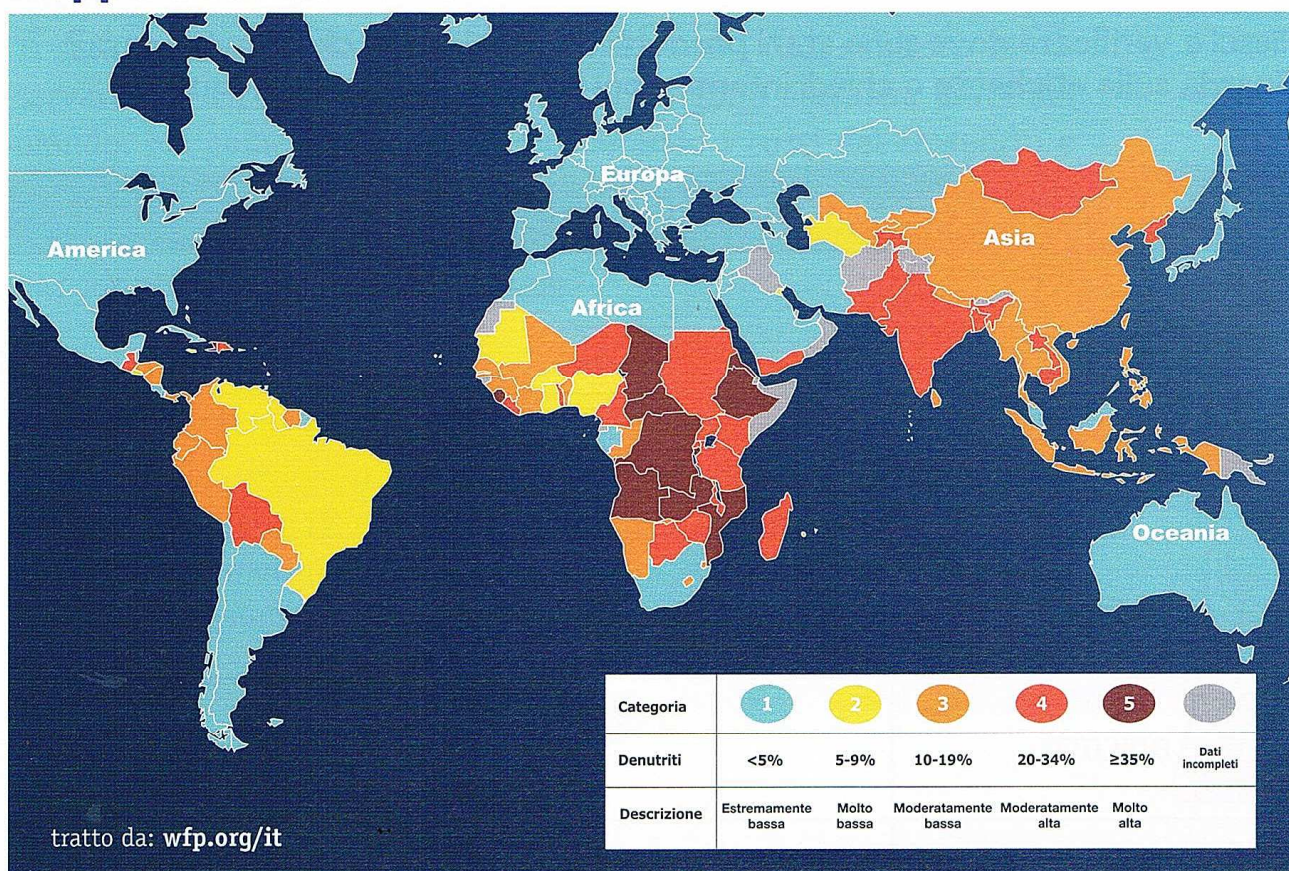
PRODOTTO:	PAESE DI ORIGINE:
 CAFFÈ	
 ZUCCHERO	
 BANANE	
 BISCOTTI	
 MERENDINE	
 OLIO	
 MELE	
 ARANCE	

PERCHÉ SI SOFFRE LA FAME SE NEL MONDO C'È ABBASTANZA CIBO PER TUTTI?

Sul nostro pianeta c'è abbastanza cibo per sfamare tutti.

Tuttavia oltre 900 milioni di persone, su una popolazione mondiale che supera i 6 miliardi, soffrono di denutrizione; ogni anno moltissime persone, in maggioranza bambini, muoiono per malattie causate dalla fame. La quasi totalità delle persone sottoalimentate si concentra nei Paesi a più basso reddito, in quello che viene spesso definito "Sud" del mondo.

Mappa della fame 2011



In quello che viene definito "Nord" si collocano i Paesi con un benessere diffuso e uno sviluppo industriale e tecnologico avanzato. Oggi alcuni Paesi, cosiddetti "emergenti", come Cina, India, Brasile, si stanno sviluppando rapidamente con economie che crescono a un ritmo molto elevato. I Paesi poveri sono caratterizzati da sovrappopolazione e sviluppo economico arretrato; i 3/4 delle persone che soffrono la fame vivono nelle zone rurali di questi Paesi, con poca acqua a disposizione, prive di terra, di strumenti per coltivarla e di denaro per acquistare gli alimenti.

1/5 degli abitanti della Terra vive nei Paesi più sviluppati e si divide i 4/5 delle ricchezze del nostro pianeta.

La causa principale della fame nel mondo non sta quindi nella produzione alimentare insufficiente, ma, spesso, nell'impossibilità per i più poveri di acquistare gli alimenti o di avere terra per coltivarli. A questa grave ingiustizia si aggiunge anche l'assurdità dello spreco a cui si assiste nei Paesi ricchi: qui i consumatori sono incoraggiati a comprare più cibo di quello di cui hanno bisogno e gli "avanzi" finiscono nella spazzatura. Pensa: solo in Italia si buttano via circa 37 miliardi di euro di provviste, che basterebbero per nutrire altri 44 milioni di persone!

Ecco alcune informazioni e notizie su cui riflettere, fornite da WFP, il Programma di Alimentazione Mondiale delle Nazioni Unite (in inglese World Food Programme) che ha sede a Roma e si occupa dei problemi relativi all'alimentazione e alla fame lavorando in stretta collaborazione con la FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura: lavora per ridurre la fame cronica e sviluppare i settori dell'alimentazione e dell'agricoltura nel mondo).



- Oltre 900 milioni di persone, nel mondo, sono denutrite: l'equivalente delle popolazioni dell'America del Nord e dell'Europa messe assieme.
- Le popolazioni dell'Africa a sud del Sahara hanno la percentuale più alta di persone che soffrono la fame.
- La malnutrizione materna rappresenta un pericolo sia per la madre che per i figli.
- Una nutrizione adeguata nei primi due anni di vita di un bambino è fondamentale per una crescita sana e uno sviluppo equilibrato.
- Per sicurezza alimentare si intende il libero accesso di tutte le persone, in qualsiasi momento, al cibo.
- Molte famiglie povere nei Paesi a minor reddito spendono per la spesa alimentare quasi tutto lo stipendio mensile.

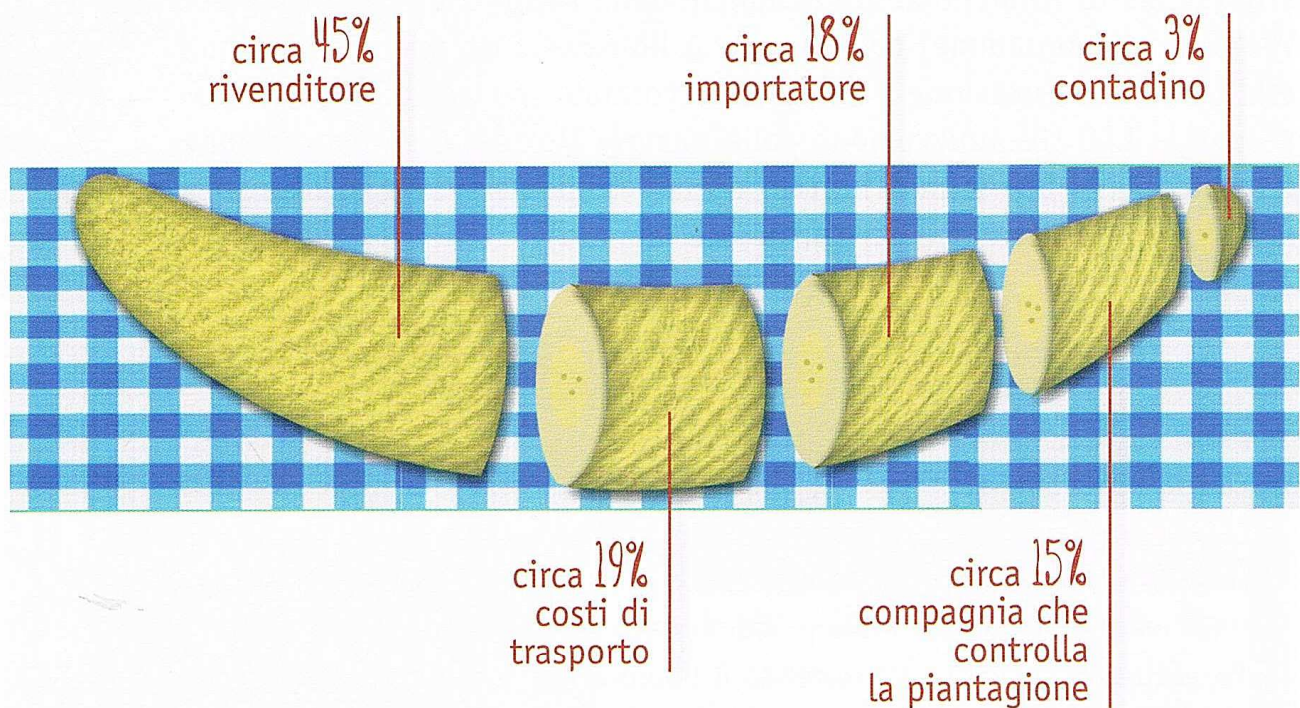
Per comprendere bene il senso dell'ultima notizia che hai letto, tieni presente che nei paesi ricchi la spesa alimentare rappresenta il 20- 25% del reddito familiare, mentre il resto viene speso per vestiario, mezzi di trasporto, alloggio, divertimenti... Nei Paesi più poveri, invece, la spesa alimentare costituisce fino all'80% del reddito familiare. Da noi la povertà raramente significa fame anche se non bisogna dimenticare che ci sono circa 20 milioni di affamati nei Paesi sviluppati. Tuttavia è nei Paesi poveri che la povertà si traduce quasi sempre in mancanza di cibo.

I PREZZI DEI GENERI ALIMENTARI

Ogni prodotto alimentare, come qualsiasi altra cosa che sia venduta e comperata (i regali che ricevi, gli abiti che indossi...), ha un suo **prezzo**.

Il prezzo nasce dalla somma dei costi dei vari passaggi del processo che porta il prodotto sui banchi di acquisto: tutti coloro che intervengono nella produzione e nella distribuzione devono essere pagati.

Ciascuno dei passaggi incide in percentuale sul prezzo finale. Generalmente quando compri una banana, la percentuale più alta riguarda il rivenditore mentre il costo del lavoro del contadino incide in percentuale ridottissima.



Fonte: Raj Patel, *Il valore delle cose e le illusioni del capitalismo*, Feltrinelli 2010.

Proprio perché nel determinare il prezzo di un prodotto entrano in gioco diversi elementi e soggetti, esso può subire molte variazioni.

Per esempio l'aumento del prezzo del petrolio incide sui prezzi dei prodotti perché fa lievitare le spese dei trasporti; se si verificano calamità naturali (alluvioni, terremoti...) o condizioni climatiche avverse (siccità, eccessive precipitazioni...) in zone di produzione di un prodotto agricolo, il raccolto cala e aumenta il prezzo del prodotto.

La maggiore disponibilità di un prodotto sul mercato (offerta) determina un abbassamento del prezzo di vendita; al contrario una minore disponibilità di un prodotto che non è in grado di soddisfare la richiesta (domanda), fa aumentare il prezzo.



PREZZI E CONSUMI

Di seguito ecco elencate le cause principali che negli ultimi anni hanno determinato variazioni del prezzo del cibo:

- la siccità, che tra il 2006 e il 2007 ha colpito i principali Paesi produttori di frumento;
- la scarsità di riserve dei cereali;
- l'elevato prezzo del petrolio;
- la nascita di nuovi consumi alimentari in alcuni Paesi in via di sviluppo, testimoniata, per esempio, dal costante aumento del consumo di carne;
- destinazione del 5% delle coltivazioni di cereali alla produzione di biocombustibili.

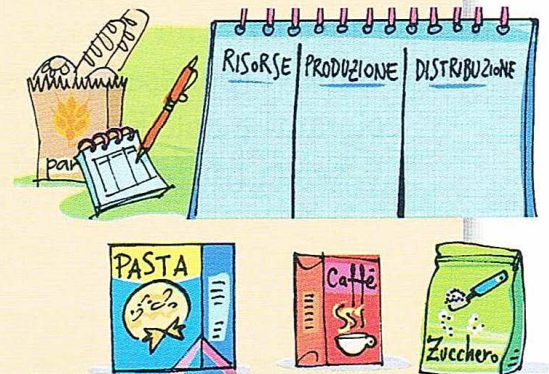
Le variazioni dei prezzi incidono sui consumi e determinano le scelte alimentari. Se, per esempio, c'è un forte aumento del prezzo della frutta, come conseguenza si avrà un calo degli acquisti di questo prodotto e dunque in generale si mangerà meno frutta. Se al contrario, il prezzo di un alimento cala, è possibile che il suo consumo aumenti. Naturalmente ci sono dei generi alimentari indispensabili che, anche riducendone il consumo, continueranno comunque a essere acquistati; se invece si tratta di generi non indispensabili probabilmente si ridurrà il consumo in modo più significativo. Per questo nella spesa delle famiglie l'aumento dei prezzi di alcuni generi inciderà in maniera più forte.

LAVORIAMO INSIEME

Per capire meglio come il prezzo finale di un prodotto può cambiare e come l'aumento del prezzo incida sul consumo abituale delle famiglie, vi proponiamo questa attività da fare in classe.

- Considerate i seguenti generi alimentari:
pane – pasta – caffè – zucchero

Copiate la tabella del disegno sul quaderno e, per ognuno dei generi alimentari elencati, individuate le materie prime, i passaggi legati alla produzione e alla distribuzione necessari per farli arrivare sulla tavola.



- Immaginate adesso che si verifichino le seguenti situazioni:
 1. Aumenta il prezzo del petrolio.
 2. Si verificano gravi alluvioni nei Paesi che producono frumento.
- Per ognuno dei generi alimentari elencati spiegate se:
 - subirà un aumento di prezzo;
 - se la risposta è affermativa indicate in quale fase (produzione e/o distribuzione).

Per riflettere

- Un aumento di prezzo inciderà allo stesso modo sull'acquisto di questi prodotti? Di quale (o quali) è più probabile che si riduca maggiormente il consumo? Perché?

MALNUTRITI: PERCHÉ SI MANGIA MALE?



La **malnutrizione** è un disagio che colpisce non solo chi è denutrito ma, a volte, anche chi è supernutrito.

Chi mangia male può essere troppo magro o al contrario obeso, può abitare nei Paesi ricchi come nei Paesi più poveri, può essere lui stesso povero o ricco...

L'organismo di chi è malnutrito manca o eccede di uno o più componenti essenziali, necessari per la crescita e la buona salute: proteine, determinati aminoacidi, vitamine e sali minerali.



CHI TROPPO...

(malnutrizione per eccessi alimentari):

quando si mangia più del necessario, assumendo prodotti ricchi di grassi e zuccheri, cibi di bassa qualità con additivi (per esempio conservanti, coloranti e dolcificanti) e aromi, senza frutta e/o verdura.



E CHI TROPPO POCO

(malnutrizione per difetto):

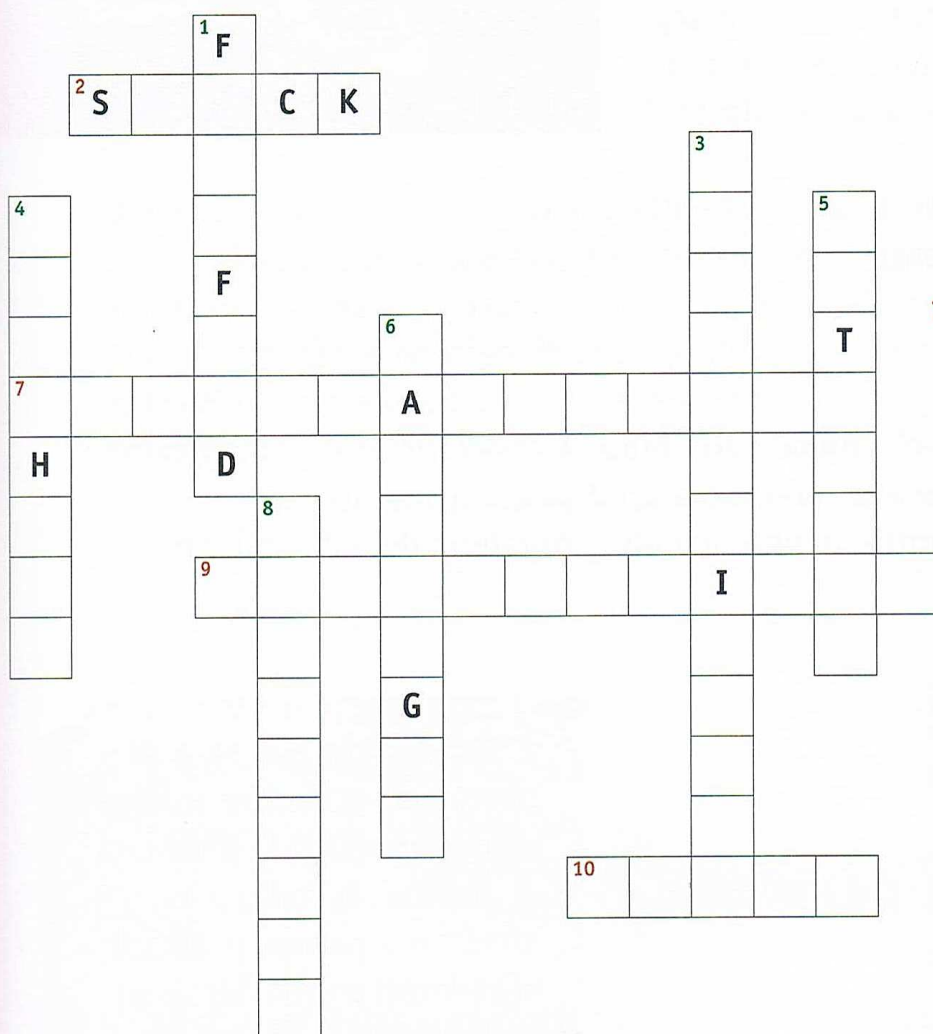
quando si mangia meno del necessario seguendo una dieta non varia, carente di minerali e vitamine. Quasi sempre chi è denutrito è anche malnutrito.

IL CIBO SPAZZATURA

Il "cibo-spazzatura" (in inglese *junk-food*) è tra le principali cause di obesità e malnutrizione assieme a una vita troppo sedentaria. Sono prodotti di bassa qualità, ad alto contenuto calorico, ricchi di **conservanti** (che rallentano la crescita di microbi), coloranti e **aromi** (combinazione di odore e sapore che deriva da sostanze chimiche presenti naturalmente nei prodotti). Ecco perché è importante informarsi sugli ingredienti con cui è stato prodotto il cibo che mangiamo. I nutrizionisti parlano di "calorie vuote", in quanto carenti di nutrienti essenziali come vitamine, minerali, aminoacidi e fibre. Questo tipo di cibo è sempre più diffuso: è molto appetitoso, ricco di grassi e zuccheri, e apparentemente costa meno del cibo sano.

In cucina

1 Risolvi il cruciverba.



Orizzontali

2. In inglese significa "fuoripasto" e indica prodotti, sia dolci che salati.
7. Tutti gli alimenti e le bevande che contengono grandi quantità di calorie in assenza di nutrienti importanti.
9. È l'effetto della sottanutrizione, quando non c'è abbastanza cibo per sfamarsi.
10. Tipo di alimentazione adottata.

Verticali

1. Pasti "rapidi", cucinati e consumati in locali appositi che hanno lo stesso nome.
3. Dieta non equilibrata, carente di microelementi e vitamine, oppure eccesso di nutrienti. Si ha quando l'alimentazione non corrisponde ai bisogni dell'organismo.
4. Altro nome dei glucidi.
5. Sostanze organiche, assunte con gli alimenti, indispensabili all'organismo. Fanno parte dei micronutrienti.
6. Polpetta di carne macinata e pressata, di solito bovina, cotta su piastra.
8. Dolciumi confezionati di produzione industriale.

Soluzioni - Orizzontali: 2. snack 7. cibo spazzatura 9. denutrizione 10. dieta.
Verticali: 1. fast food 3. malnutrizione 4. zuccheri 5. vitamine 6. hamburger 8. merendine.

- 2 Nelle nostre case capita talvolta che il cibo acquistato non venga consumato; i prodotti alimentari hanno una scadenza, che può essere anche breve, e se non vengono consumati entro la data indicata sulla confezione devono essere gettati via. Capita anche che dopo pranzo o dopo cena ci siano degli avanzi perché le quantità di cibo preparate sono più abbondanti del necessario; anche in questo caso può succedere che il cibo venga gettato nella spazzatura...

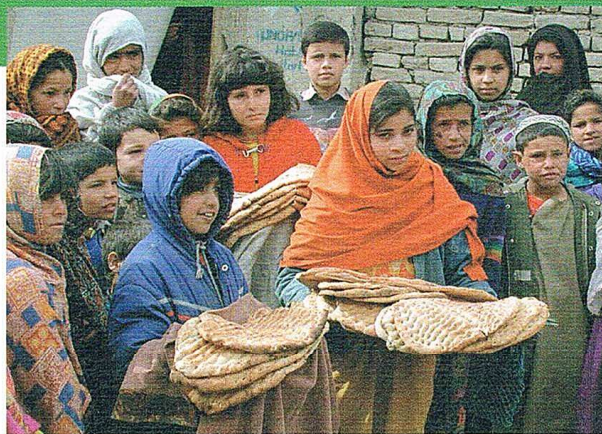
Prova a registrare per una settimana il cibo che, in casa tua, viene gettato via perché scaduto o avanzato. Che cosa si può fare per evitare questo inutile spreco? Discutine in classe e con i genitori.

IL CIBO NELLE EMERGENZE

Quando scoppia un'emergenza, come un terremoto o un'inondazione, bisogna organizzarsi per inviare subito alla popolazione colpita il cibo necessario.

Ma quale tipo di cibo è adatto a far fronte alle emergenze alimentari? Alimenti che non si deteriorino facilmente, che nutrano in fretta e in modo completo, che vadano bene anche per i bambini molto piccoli e si adattino a situazioni in cui non c'è modo e tempo di cucinare. Ci sono gruppi di persone e organizzazioni, come il WFP, che si occupano proprio di portare il cibo alle popolazioni di Paesi in cui scoppia un'emergenza o a chi fugge dalla propria casa (sfollato) o dal proprio Paese (rifugiato) per scampare alla guerra o a un disastro ambientale.

Vediamo da vicino che cosa contiene una razione giornaliera del cibo delle emergenze per persona:



400 g di cereali
60 g di legumi
25 g di olio
(arricchito con vitamina A)
50 g di una miscela di farine
di grano e soia arricchite con
micronutrienti
15 g di zucchero
15 g di sale iodato

che equivale a

2.100 **calorie** con 58 g di **proteine**, ma anche **micronutrienti** quali la vitamina A, il ferro, lo iodio e lo zinco, per prevenire deficit alimentari e altre forme di malnutrizione.

- In alcune situazioni (come nelle primissime fasi di una emergenza) si usano delle razioni alimentari pronte all'uso, come i biscotti ad alto contenuto energetico, sostitutivi di un pasto.
- Le razioni alimentari pronte all'uso, in specifici casi, servono anche a evitare che la malnutrizione diventi acuta richiedendo interventi sanitari e l'ospedalizzazione. In altri casi, queste razioni alimentari svolgono una funzione preventiva e protettiva proprio per evitare che, soprattutto i bambini, diventino malnutriti e denutriti.
- Molti prodotti pronti all'uso sono creme supernutrienti, spesso prodotte localmente, a base di arachidi, datteri ecc., che non richiedono refrigerazione e possono essere assunte anche da bambini molto piccoli.

In sintesi

1 Leggi con attenzione e rispondi.

- Perché è importante difendere e rilanciare un'agricoltura rispettosa dell'ambiente? Elenca almeno due motivi.

.....

.....

.....

- Vero o falso? Segna con una X.

Nel mondo si soffre la fame perché le risorse alimentari del pianeta non sono sufficienti per tutti.

V F

Nei paesi poveri gran parte del reddito è destinato alle spese alimentari.

V F

Si può essere malnutriti anche se si ha cibo a sufficienza.

V F

Le persone che soffrono la fame si collocano in egual misura nel Nord e nel Sud del mondo.

V F

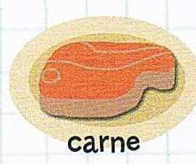
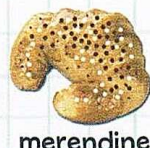
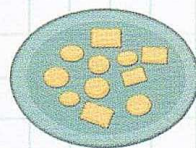
- Che cosa si intende con l'espressione "cibo spazzatura"? Segna con una X.

Il cibo che avanza e viene buttato via.

Il cibo povero di nutrienti essenziali, ad alto contenuto calorico.

Il cibo con molti imballaggi che fa aumentare il volume della spazzatura.

2 Quali di questi cibi porteresti con te per far fronte a un'emergenza alimentare? Cerchia di rosso al massimo 5 alimenti e spiega perché fanno al caso tuo.



Ho scelto questi alimenti perché

.....

L'ORTO IN CASA

Ti piacerebbe gustare un pomodoro o dei fagiolini appena colti da una pianta?

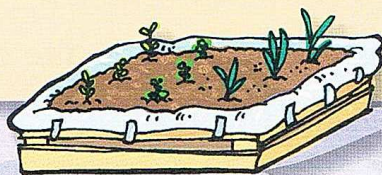
Anche se non disponi di un giardino, puoi realizzare il tuo orto in casa in un piccolo spazio!

Un angolo ben riparato della terrazza può diventare il posto ideale per ospitare un orto.

Ecco come procedere per realizzare il tuo orto sul balcone:

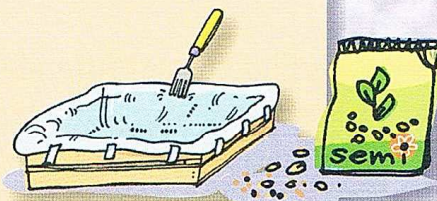
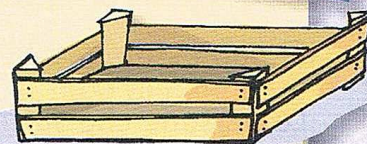
- procurati una cassetta per la frutta, di legno oppure di plastica;
- foderla con un telo di plastica fissandolo col nastro isolante;
- con una forchetta fai dei fori sul telo;
- riempi la cassetta di terriccio e semina le tue piantine: puoi scegliere erbe aromatiche, insalate, rapanelli, oppure puoi trapiantare delle fragole...

E per decidere quando è il momento di annaffiare? Basta mettere le mani dentro il terreno: se è umido le piantine non hanno bisogno di acqua, ma se lo senti asciutto è il momento di preparare l'annaffiatoio!



MATERIALI

- cassetta per la frutta
- telo di plastica
- forbici e forchetta
- nastro isolante
- semi e piantine
- terriccio



IL COMPOST: UN MODO FACILE PER RICICLARE!

Sai qual è il concime migliore del mondo?

Si chiama compost, e si ottiene riciclando scarti vegetali della cucina e del giardino.

Se vuoi produrlo in giardino segui le istruzioni:

1. delimita un angolo di terreno asciutto e pianeggiante con una rete di metallo non troppo alta, coprila con assi di legno o un telo di plastica: hai ottenuto la compostiera;
2. puoi buttare nella compostiera tutti i materiali biodegradabili: scarti di frutta e verdura cotti e crudi, gusci di uova, fondi di caffè, bustine e foglie di tè, pane vecchio, fiori appassiti, foglie e rami secchi ecc.;
3. spezzetta bene tutto;
4. ogni tanto rimescola il composto.

Ricorda: il compost è pronto quando è diventato molto scuro, quasi nero!

Per consigli utili, consultare:

www.ortiurbani.it; www.coltivareorto.it; www.erbaviola.com; www.ortourbano.it;



UN'OFFERTA MONDIALE!

La globalizzazione e l'immigrazione hanno cambiato l'offerta gastronomica nelle nostre città. Puoi trovare dietro l'angolo negozi che vendono specialità della cucina turca e araba come il kebab, ma anche ristoranti che propongono piatti della cucina giapponese, messicana, libanese...

Quali sono i cibi delle altre cucine che vengono consumati più spesso a casa tua?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sei mai stato in un ristorante in cui si cucina secondo le tradizioni di altri Paesi? Che cosa hai assaggiato? Racconta:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A CENA CON...

Immagina di avere a cena un amico straniero. Insieme a lui e ai tuoi familiari decidi un menu che preveda piatti tipici del suo Paese. Che cosa cucinerete?

Menu
(nazionalità)

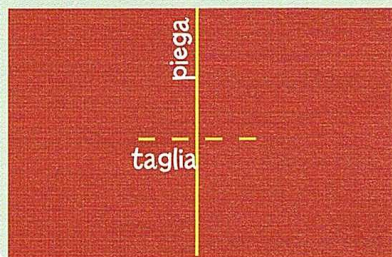
Antipasto:
Primo:
Secondo:
Contorno:
Frutta:
Dolce:

Come organizzerete la tavola per rispettare le tradizioni e le usanze del tuo ospite? Racconta.

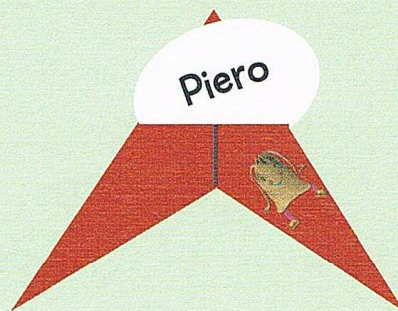
.....
.....
.....
.....
.....

Per rendere più bella la tavola realizza...

I SEGNAPOSTO



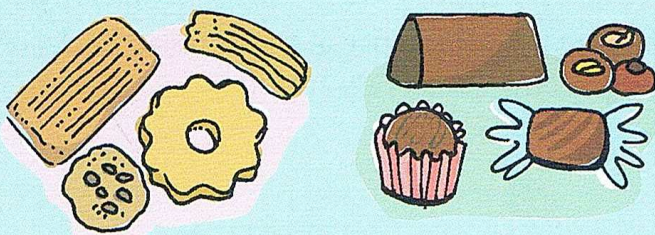
Per prepararli osserva le figure. Utilizza cartoncini colorati.



Per sorprendere un amico prepara...

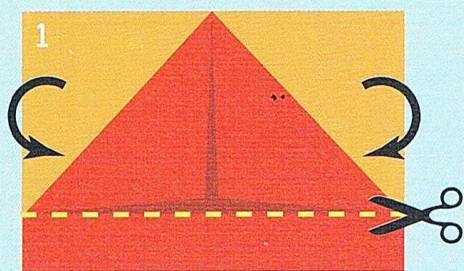
UN REGALO GOLOSO

• Scegli cosa puoi regalare... Per esempio:

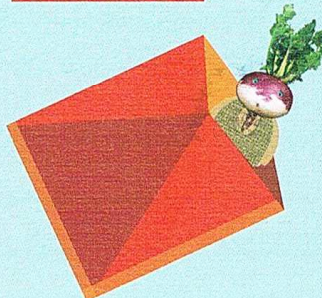


• Avvolgi il regalo con materiale adatto, come carta da forno o pellicola per alimenti.

• Ora prepara il pacchetto.

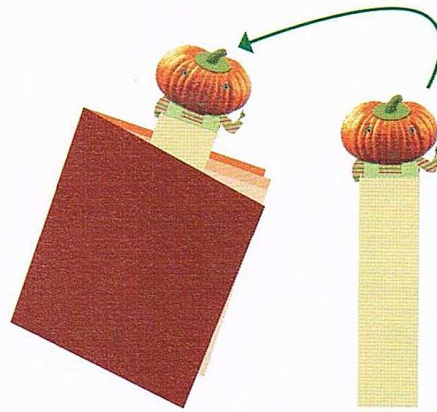


Procurati un cartoncino (fig. 1). Piegalo in due (fig. 2). Chiudi due dei tre lati aperti con scotch trasparente (fig. 3). Schiaccia i due lati chiusi opposti.

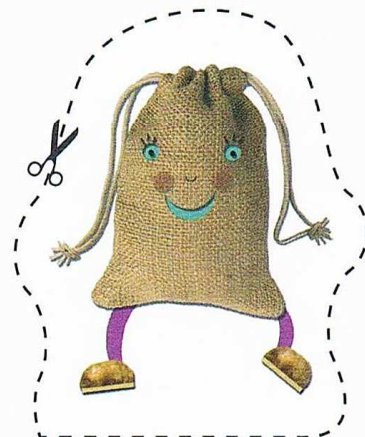
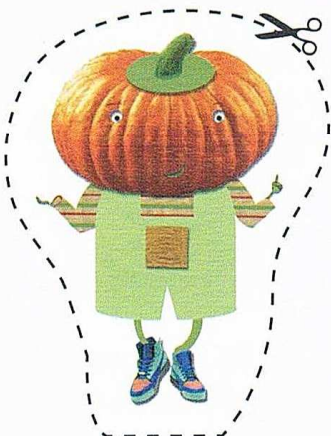
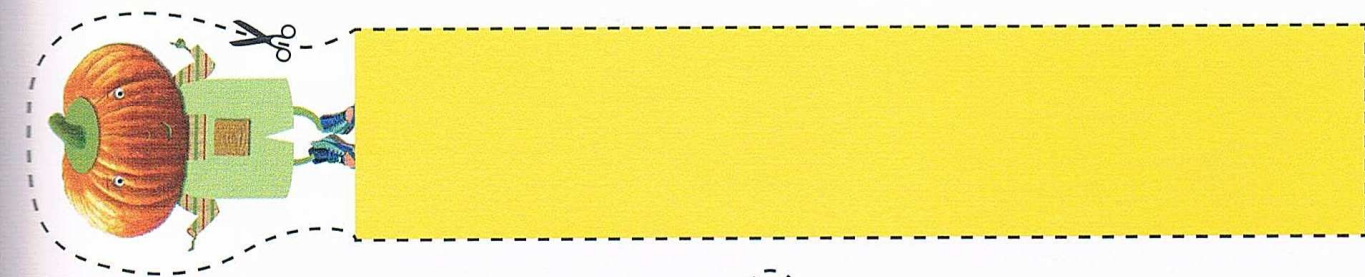
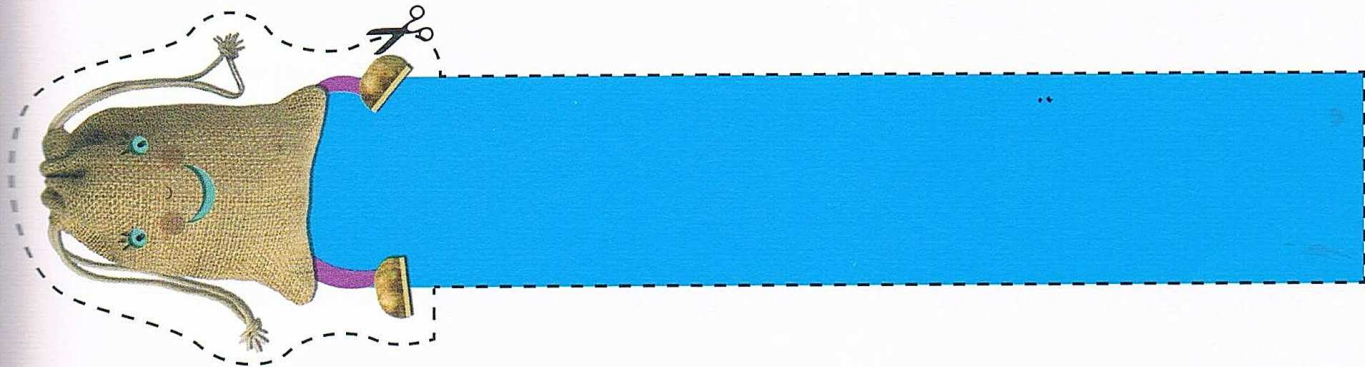


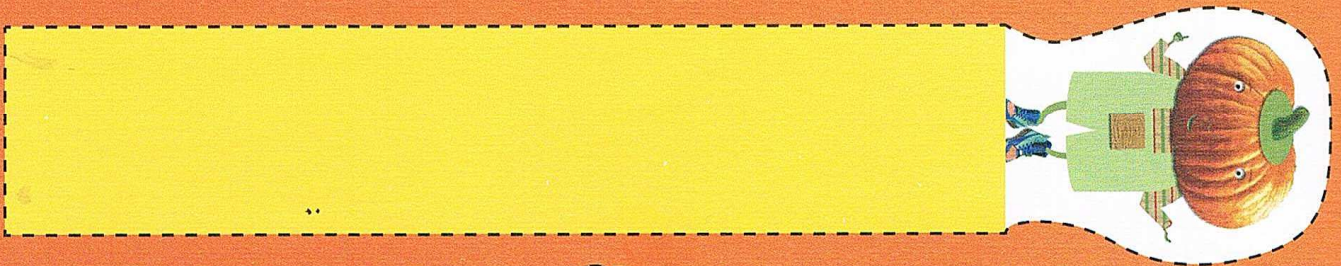
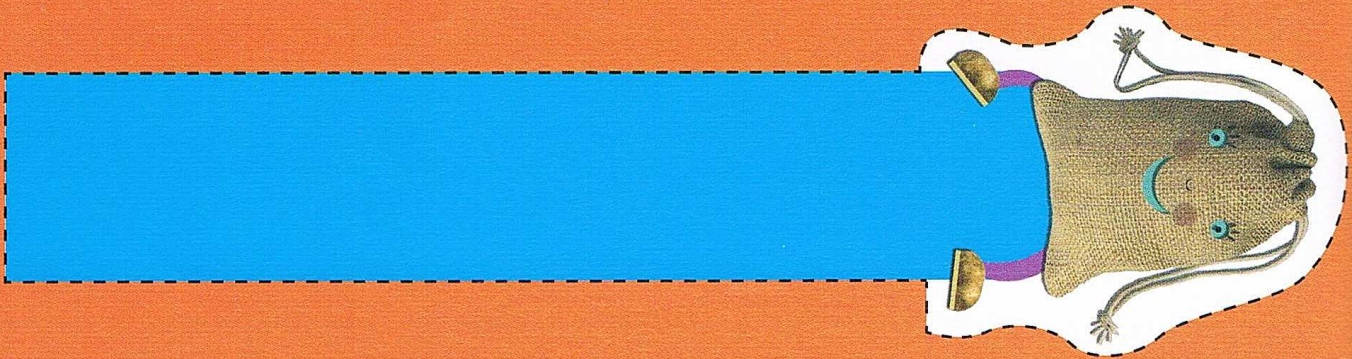
Ecco il tuo pacchetto (fig. 4). Introduci il regalo e chiudi con un nastro.

E per le tue letture prelibate ecco dei bei segnalibro da ritagliare!



I SEGNALIBRO





GIOCHI... GUSTOSI!

Ecco un gioco da fare con gli amici.

- Preparate una serie di cartellini... alimentari.
- Inserirli in un sacchetto non trasparente.
- Dividetevi in gruppi.
- A turno ogni gruppo estrae un cartellino e tutte le squadre scrivono su un foglio il maggior numero possibile di piatti a seconda del cartellino estratto.

TEMPO DISPONIBILE: 2 MINUTI.

Vince la squadra che ha dato più risposte.



UN PASTO... SOTTOSOPRA

Che buona la pasta, vero?

Che buono il gelato, vero?

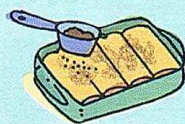
Perché non mangiamo la pasta con il gelato?

Perché siamo abituati a certi sapori combinati insieme e a seguire l'ordine delle portate.

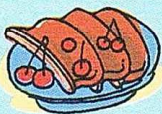
Inventa un pasto **SOTTOSOPRA E... ASSAGGIA!**



PROSCIUTTO
MIELE E CAPPERI



CANNELLONI
AL TIRAMISÙ



BRACIOLINE
ALLE CILIEGIE



FAGIOLI
AL COCOMERO

Dai un voto da 1 a 10 ai piatti che hai inventato.

MENU SOTTOSOPRA

VOTO

ANTIPASTO:.....

PRIMO:.....

SECONDO:.....

CONTORNO:.....

2. LA LISTA PER LA SPESA

• Che cosa ti serve? Controlla in:

Dispensa

	c'è	da comprare
• olio		
• pane		
•		
•		
•		
•		
•		

Frigo

	c'è	da comprare
• burro		
• latte		
•		
•		
•		
•		
•		

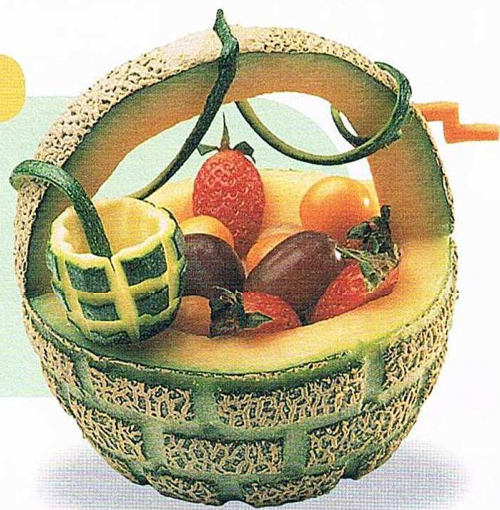
... e prepara la lista della spesa.

3. ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE

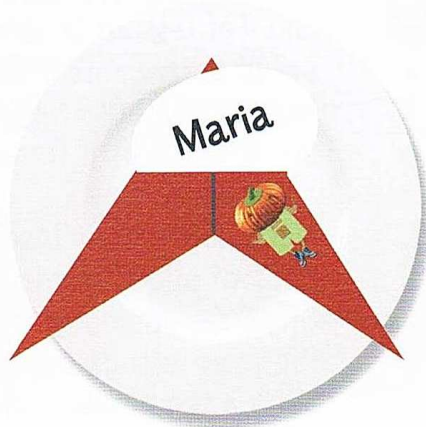
Più belli sono da vedere, più sembrano buoni!

Anche un po' di frutta può diventare un piccolo capolavoro.

Metti in moto la tua fantasia.



• Metti un segnaposto per ogni amico.



TUTTI A TAVOLA!

ORDINE E PULIZIA IN CUCINA

Ecco alcune attenzioni da tenere presenti per prepararti a cucinare.

PER LAVORARE BENE



una spugnetta per pulire



sul tavolo metti solo ciò che serve



prepara gli ingredienti necessari

PER L'IGIENE

lava bene le mani



togli gli anelli



raccogli i capelli



usa il grembiule per non sporcarti



PER LA SICUREZZA

ATTENZIONE: cucinare significa usare strumenti che possono anche essere pericolosi. Fatti aiutare da un adulto se:

• usi strumenti elettrici



• accendi fornelli



• manovri liquidi caldi



RICETTE IN FAMIGLIA

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

4 pomodori tondi,
2 uova, 1 cipolla,
prezzemolo, 1 peperone,
1 avocado, 1 cetriolo,
1 etto di formaggio (ricotta o caprino),
lattuga, 2 cucchiaini di mais,
olio, sale.



Pomodori ripieni di gusto esotico

Taglia a metà i pomodori, togli i semi e lasciali scolare. Fai lessare le uova. Sminuzza la cipolla, un po' di prezzemolo e le uova sode.

Taglia a cubetti il peperone, la polpa dell'avocado, il cetriolo, il formaggio (ricotta o caprino) e aggiungi il mais.

Metti tutto in un'insalatiera e amalgama con un poco di olio e un pizzico di sale.

Disponi i pomodori in un piatto su alcune foglie di lattuga e riempi con l'impasto. Servi a temperatura ambiente.

Hummus (o crema di ceci)

Alla sera, prima di andare a letto, metti i ceci in una ciotola di vetro e copri di acqua.

Il mattino dopo, con l'aiuto di un adulto, lessali in una pentola d'acqua, senza sale (ci vogliono circa 40 minuti), poi scolali e lasciali raffreddare. Passali nel passaverdure, aggiungi un cucchiaio d'olio per ogni commensale, il succo di limone e un po' di sale. Stendi la crema di ceci su un piatto e alla fine, se vuoi provare un gusto mediorientale, aggiungi un filo di paprica dolce.

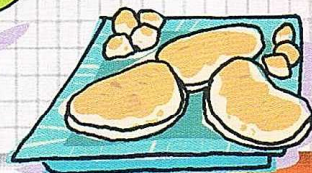
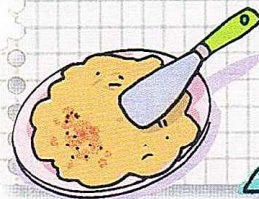
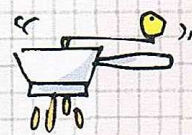
Metti in frigo: questo piatto va servito freddo.

Spalma la crema su sottili fette di pane o su crostini.



INGREDIENTI

1 bicchiere raso di ceci secchi a testa, olio, sale, 1 limone paprica dolce (facoltativo).



Uova sbattute

Rompi le uova e metti i tuorli in una ciotola.

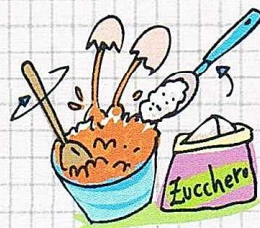
Aggiungi lo zucchero e sbatti energicamente per qualche minuto con una frusta o una forchetta.

I tuorli diventano via via più chiari: stanno inglobando tante bollicine d'aria. Quando sono ben montati e chiari, servili in tazza accompagnati da due biscottini.

Se ti piace, puoi anche aggiungere un cucchiaino di cacao.

INGREDIENTI

1 uovo a testa, 1 cucchiaio colmo di zucchero a testa.



PER NON SPRECARE IL CIBO

Budino di pane e cioccolato

Togli la crosta alle fette di pane; inzuppale nella panna e aggiungi la busta di vanillina.

Tosta le mandorle in forno con l'aiuto di un adulto, pelale e tritale grossolanamente.

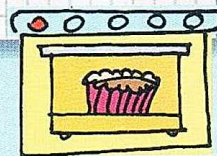
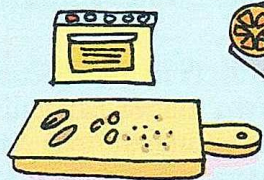
Unisci al composto di pane e panna la scorza grattugiata dell'arancia, i tuorli d'uovo sbattuti con lo zucchero, gli albumi montati a neve e alla fine il cioccolato a scaglie e le mandorle.

Versa il composto in una forma per budino imburrata.

Inforna con l'aiuto di un adulto e fai cuocere a 160 gradi per 40 minuti.

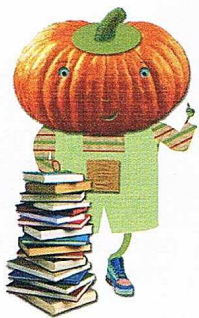
INGREDIENTI PER 6 PERSONE

6 fette di pane raffermo, 4 uova, 1 etto e mezzo di zucchero, 70 grammi di cioccolato fondente a scaglie, 250 ml di panna, 1 etto di mandorle sgusciate, 1 noce di burro, la scorza grattugiata di 1 arancia, 1 busta di vanillina.



160°C - 40 min

LIBRI DA "DIVORARE"



Il cibo e l'acqua sono protagonisti in molti libri per ragazzi. Dalle fiabe classiche, ai libri di ricette o alla divulgazione, il cibo è un compagno di viaggio per i lettori che crescono.

Fiabe di ieri

Nelle fiabe popolari capita spesso che sia la mancanza di cibo a spingere i protagonisti ad allontanarsi da casa, né sono rari i casi in cui basta dire "tavolina apparecchiati" per vedersi apparire davanti mense imbandite con ogni bendeddio, oppure s'incontrano semi e piante magiche che crescono a dismisura, o pentolini fatati che traboccano di cibo senza mai fermarsi... Insomma, basta iniziare a leggere e non si finirebbe mai. Ecco, intanto, alcuni titoli per cominciare.

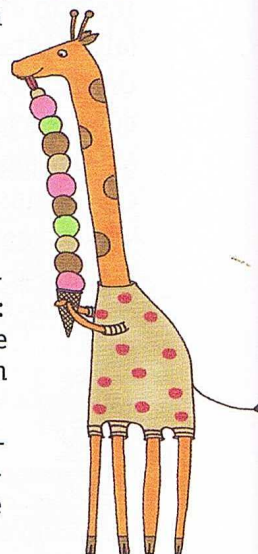
- *La principessa sul pisello*: per chi si lamenta un po' troppo...
- *Jack e il fagiolo magico*: per chi pensa che gli OGM non siano poi le piante più grandi del mondo!
- *Prezzemolina*: per chi pensa che il giardino del vicino sia sempre più verde e si dimentica delle streghe...
- *Cecino*: per chi si crede troppo furbo...
- *Hansel e Gretel*: per chi si mangerebbe anche una casa, da quanto ha fame...
- *Biancaneve*: per chi trova le mele irresistibili!
- *Il pentolino magico*: per chi crede nei prodigi e non ama cucinare...
- *Vassilissa la bella* (o *Vassilissa e la Baba Yaga*): per scoprire che anche le bambole mangiano, eccome!
- *Zio Lupo*: per chi non sa trattenersi davanti a un buon piatto, anche se destinato ad altri...

Nelle *Fiabe* dei Fratelli Grimm (ne esistono diverse edizioni), sono tante le storie dove il cibo è protagonista. Stessa cosa nelle *Fiabe italiane* di Italo Calvino (Mondadori): ne troverai tantissime e magari qualcuna è proprio della tua regione!

Fiabe e racconti di oggi

Anche le fiabe e i romanzi di oggi raccontano del cibo per dire dell'amicizia, dell'amore, della guerra, del coraggio e di tante altre cose. Spesso raccontano anche usanze e cibi di altri mondi, per far viaggiare ancora più lontano...

- Anais Vaugelade, *Una zuppa di sasso*, Babalibri: un libro contro i pregiudizi... Si possono fare le zuppe coi sassi e i lupi non sono cattivi... Gran finale a tavola con tutti gli animali.
- Guido Quarzo, *Fiabe per frutta*, Fatatrac: quattro fiabe di quattro regioni diverse (Toscana, Emilia-Romagna, Piemonte e Sicilia), legate tra loro dalla presenza di frutti diversi. I finali sono tutti nuovi e appetitosi...
- Kes Gray e Nick Sharratt, *Mangia i piselli*, Salani: un albo illustrato da leggere insieme a un adulto che vuol farci mangiare per forza qualcosa. Attenzione al finale...
- Lorella Rotondi, *Magia di un fiore. Zaf e Rano amici per la pelle*, Edicolors: una storia per raccontare l'origine dello zafferano...
- Beatrice Solinas Donghi, *Melina*, Giunti Junior: una fiaba senza età per scoprire che regalando una mela si può conquistare il cuore di un principe...
- Anna Sarfatti, *Pecorino profumino*, Giunti Junior: attenzione, topi golosi di pecorino in azione!
- Pinin Carpi, *Il papà mangione*, Piemme: una raccolta di fiabe su tanti argomenti, ma il titolo rivela che una è proprio da non perdere...
- Pinin Carpi, *Cion Cion Blu*, Piemme: Cion Cion Blu è un contadino cinese, vestito di blu e arancione, che abbandona la tranquillità del suo campo per vendere gelati d'aranciata in città. Si parte di qui per parlare della guerra e dell'amicizia. Un grande libro di un grande autore.
- Emanuela Da Ros, *Un'avventura in cucina. Ricette per ridere*, Nuove Edizioni Romane: una storia tutta da ridere dove i capitoli corrispondono a un menu...
- Roberto Piumini, *Il cuoco prigioniero*, Nuove Edizioni Romane: la storia di Totò Sapore e dell'invenzione della pizza!



- Roberto Piumini, *Denis del pane*, Einaudi Ragazzi: l'avventura di una crescita, nell'amichevole e dolce profumo della farina.

- Irene Scarpati, *Lo sgalateo*, Sinnos Editrice.

- Tito Vezio Viola, *Favolgustando*, Sinnos Editrice: un libro di storie e ricette che arrivano da tutto il mondo. Un vero viaggio tra i sapori.



- Chiara Carminati, Pia Valentini, *L'acqua e il mistero di Maripura*, Fatatrac: una fiaba per ricordarsi che l'acqua è un bene prezioso che deve essere a disposizione di tutti!

- Roald Dahl, *La fabbrica di cioccolato*, Salani: un grande classico per ragazzi, dove solo chi ha un cuore generoso potrà permettersi di avere anche uno stomaco goloso e viceversa...

- Susanna Tamaro, *Cuore di ciccia*, Giunti Junior: che fare quando il tuo migliore amico, Fred, altri non è che il tuo frigorifero?

- Vichi De Marchi, *Emergenza cibo*, Editoriale Scienza.

- Vichi De Marchi, *Eroi contro la fame*, Editoriale Scienza.

Poesie

- Corinne Albaut, *Filastrocche di cioccolato*, Motta Junior.

- Pietro Formentini, *Polpettine di parole*, Salani.

- Massimiliano Maiocchi, *Filastrocche a bocca piena*, Sinnos Editrice.

- Bruno Tognolini, *Filastrocche delle buone maniere a tavola* (www.brunotognolini.com).

Ricette a volontà!

- Corinne Albaut, *40 ricette senza fornelli*, Motta Junior.

- Corinne Albaut, *I dolci più golosi di oggi e di ieri*, Motta Junior.

- Corinne Albaut, *12 menu per piccoli cuochi*, Motta Junior.

- Paola Gerevini, *Bontà di cioccolata nella cambusa del pirata*, Motta Junior.

- Emanuela Bussolati, Federica Buglioni, *Cuochi col sale in zucca*, Editoriale Scienza.

- *Assaggiando il mondo*, Sinnos Editrice.

Per saperne di più su cibo, ambiente, solidarietà e...

- Delphine Grinberg, *Gioco scienza con il gusto*, Editoriale Scienza.

- Alessandra Mastrangelo, Giusi Quarenghi, Daniela Villa, *Fame di pane*, Slow Food Editore.

- Marco Tomatis, Cinzia Ghigliano, *Il formaggio*, Slow Food Editore.

- Sara Marconi, Francesco Mele, Simone Frasca, *Il cioccolato*, Slow Food Editore.

- Francesca Valente, Benedetta Giaufret, Enrica Rusinà, *Il miele*, Slow Food Editore.

- Emanuela Bussolati, *L'orto*, Slow Food Editore.

- Alberto Arossa, *Il piacere dell'orto*, Slow Food Editore.

- Michel Mira Pons, *L'alimentazione a piccoli passi*, Motta Junior.

- Luca Novelli, *A tavola con Verdeconiglio per scoprire l'alimentazione biologica*, Giunti Progetti Educativi.

- Rita Brugnara, Francesca Di Chiara, *Mi piace BIO*, Giunti Progetti Educativi.

- Benedetta Vitali, *Un libro buono un mondo*, Giunti Progetti Educativi.

- Michele Mingrone, Lorenzo Chiavini, *Lontano ma vicino*, Giunti Progetti Educativi.

- Pascal Desjours, Manu Boisteau, *L'acqua un bene prezioso*, Editoriale Scienza.

- Catherine Stern, *La biodiversità a piccoli passi*, Motta Junior.

- Catherine Stern, *Lo sviluppo ecosostenibile*, Motta Junior.

- Gérard Bertolini, Claire Motte, *La raccolta differenziata a piccoli passi*, Motta Junior.

- Roberto Papetti, Gianfranco Zavalloni, *Piccoli gesti di ecologia*, Editoriale Scienza.

- Caroline Toutain, Isabelle Ramade-Masson, Nadia Benlakhel, Jean-François Noblet, Michèle Mira Pons, *A come ambiente: aria, energia, alimentazione, rifiuti, acqua*, Editoriale Scienza.

- Sonia Goldie, *Il mio orto*, Editoriale Scienza.

- Danièle Schulthess, Frédérik Lisak, *Nel giardino delle cose buone*, Edizioni corsare.

- Sandra Dal Borgo, Angela Messina, *Il gioco dell'orto*, Carthusia edizioni: un grande gioco da fare tutti insieme in classe!

Arte e cibo

- AA.VV., *Mangiami, bevimi*, Giannino Stoppani Edizioni: un viaggio gastronomico tra saperi, colori, sapori...



Indice

PREFAZIONE	2
di Carlo Petrini	

IO E IL CIBO

Perché mangiamo?	6
Perché beviamo?	8
Il percorso del cibo dentro di me	10
L'importanza dell'acqua	12

Una pagina che fa acqua da tutte le parti!

LABORATORIO INTERDISCIPLINARE

Questione di gusti	14
Che cosa mangio?	16
Quanto mi muovo?	18
Quanto mangio?	19
In sintesi	20
<i>Io sono, io cresco, io cambio</i>	20

IN FAMIGLIA

IN FAMIGLIA, A SCUOLA, CON GLI AMICI

Tutti insieme appassionatamente...	24
I gruppi di alimenti	26
Qualche regola per iniziare...	27
Tutti i giorni e durante la settimana...	28
I principi del mangiar sano	30
Di tutto un po'	32
<i>Cibi per occhi e orecchie</i>	34
LABORATORIO INTERDISCIPLINARE	
Mangiamo tutti le stesse cose?	36
Cibi di stagione	38
Cibi da conservare	40
Istruzioni e fantasia, la miglior ricetta che ci sia	42
In sintesi	43
<i>Durante la settimana</i>	44

IN FAMIGLIA

LA CATENA PRODUTTIVA

Da dove viene il cibo?	48
Occhio alle etichette!	50
La filiera agroalimentare	52
<i>Cibo di classe!</i>	54

LABORATORIO INTERDISCIPLINARE

Il commercio del cibo	56
Chi decide e chi sceglie?	58
In sintesi	59

Identikit

IN FAMIGLIA

IL CIBO NEL MONDO

Il cibo degli altri	64
È una storia vecchia!	66
Alimentazione e ambiente	68
Natura e tecnologia	70
<i>Che cosa c'è in tavola?</i>	72

LABORATORIO INTERDISCIPLINARE

Alimentazione e globalizzazione	74
Perché si soffre la fame se nel mondo c'è abbastanza cibo per tutti?	76
I prezzi dei generi alimentari	78

Malnutriti: perché si mangia male?	80
------------------------------------	----

Il cibo nelle emergenze	82
In sintesi	83

Mille modi per...

IN FAMIGLIA

Gioca con noi 86

Giochi... gustosi 89

Merenda con gli amici 90

Tutti a tavola! 92

Libri da "divorare" 94

