



Cibi buoni e vari per... una vita sana!

Quanti cibi a disposizione nei nostri mercati e supermercati... Una varietà praticamente inesauribile: dai prodotti freschi come il latte, la frutta, la verdura, il pane, le uova, la carne e il pesce, a quelli confezionati come i dolci, oppure inscatolati come la pasta, creme e zuppe liofilizzate, surgelati come il pesce e la pizza, conservati sotto aceto, sott'olio, sotto sale, sotto vuoto; alimenti caratteristici della nostra cucina nazionale, o specialità che provengono da paesi vicini e lontani... Cibo, cibo, cibo e ancora cibo!

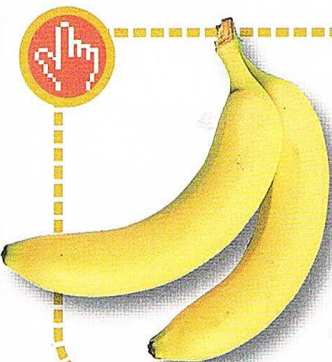


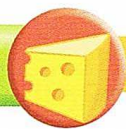
Evviva la frutta!

Al supermercato si può trovare frutta d'ogni tipo in ogni stagione (quella di serra), oppure le "primizie" del frutteto, insieme a frutta prodotta in paesi lontani e commerciata in tutto il mondo come il cocco, l'ananas, il mango, la papaia, l'uva del deserto, la banana, il pompelmo...

Chi sono
i dietisti e i
nutrizionisti?

Specialisti nella scienza dell'alimentazione, che scelgono la dieta adatta per ognuno.

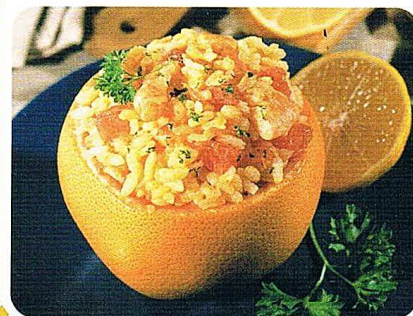




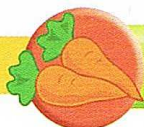
Oggi non ci procuriamo il cibo andando a caccia o raccogliendo frutti selvatici come facevano i primi uomini, ma semplicemente riempiendo un carrello della spesa!

Variare il più possibile!

Per mantenersi sano, il nostro organismo ha bisogno di tante sostanze diverse dette nutrienti, presenti in alcuni alimenti e assenti in altri: proteine, zuccheri, grassi, vitamine, fibre. Così, è bene imparare da subito la regola fondamentale di una corretta alimentazione: variare i cibi il più possibile!



Proprio oggi che abbiamo a disposizione tanta varietà di cibo, finisce che spesso non riusciamo a scegliere quello più adatto a mantenerci in salute. Ecco perché è molto importante essere ben informati e imparare i fondamenti di una scienza tra le più utili: l'alimentazione.



Quale e quanto cibo?

Perché mangiamo?

Per muoverci, giocare, studiare, lavorare, o anche solo per mantenerci in vita, abbiamo bisogno – come tutti gli altri viventi – di energia. Le piante sono capaci di ricavarla dal Sole, dall'acqua e dai sali

minerali della terra, ma gli animali trovano questa energia nutrendosi di altri esseri viventi: gli erbivori mangiano le piante, i carnivori mangiano gli animali. L'uomo, animale onnivoro, mangia sia piante che animali. L'energia fornita dal cibo e utilizzata dal nostro corpo si misura in calorie.



?

Quante calorie bruci in mezz'ora di sport?

1 caloria (1 kcal)

— quantità di energia-calore necessaria per alzare di un grado la temperatura di un chilo di acqua.

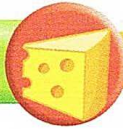
noi e gli alimenti

È importante saper scegliere bene che cosa mangiare, ma anche **quanto** mangiare. Anche il cibo migliore se è troppo, o troppo poco, non nutre bene. Ad esempio: quanti dolci puoi mangiare senza rischiare il mal di pancia, o un'inflammazione? Devi sapere quanta energia ti occorre in quel dato momento e quanta energia è contenuta nei dolci. Devi cioè conoscere sia come funziona il tuo corpo che come sono fatti gli alimenti.



Se vuoi saperne di più sul cioccolato vai a pag. 19

Circa 150 kcal, più o meno quelle contenute in una banana e un vasetto di yogurt.



La piramide alimentare

Gli alimenti, tutti utili al nostro organismo, sono raggruppati dagli esperti della nutrizione in sei grandi famiglie, a seconda di quali sostanze nutritive contengono. Una forma a piramide indica le diverse quantità in cui queste famiglie di cibi sono necessarie al nostro organismo. Alla base c'è l'acqua, indispensabile ogni giorno in grande quantità, seguono le famiglie dei cereali, della frutta e della verdura, del latte e dei suoi derivati, quindi la famiglia



che comprende uova, legumi, carne e pesce, e infine, quella che raggruppa dolci, creme, condimenti, olio, burro, e bevande molto zuccherate, alimenti di cui il nostro corpo necessita solo in piccola quantità.

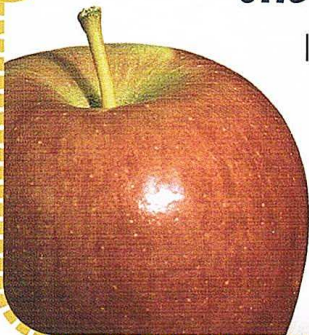


?

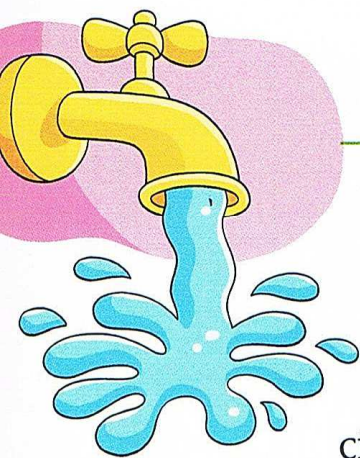
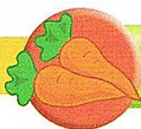
Quale famiglia di alimenti è la più ricca di proteine?

Che cosa indica la piramide alimentare?

Indica che non ci sono cibi cattivi e cibi buoni per principio, ma è la loro quantità che può essere giusta o sbagliata. Un'alimentazione sana ed equilibrata prevede tutti gli alimenti: quelli alla base della piramide come i cereali, la verdura e la frutta, possono esser mangiati in quantità maggiore di quelli che stanno in cima, senza provocare danni alla salute.



Quella di uova, carne, pesce e legumi!



Prima di tutto: l'acqua

Alla base dell'alimentazione c'è un semplice e magico liquido trasparente: l'acqua! Il nostro corpo è fatto per il 60% di acqua e, se può resistere anche una settimana senza cibo solido, ce la fa solo per un paio di giorni senza bere. L'acqua è indispensabile, ecco perché è consigliabile berne almeno un litro al giorno, cioè circa 8-10 bicchieri, soprattutto in estate, quando si suda di più.

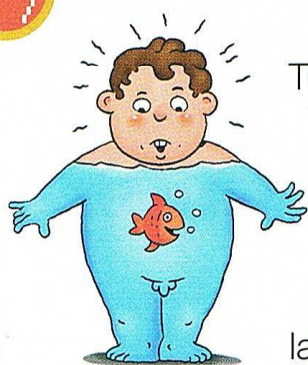
! L'acqua, soprattutto quella del rubinetto, è ricca di minerali, tra cui uno molto importante, il calcio!



Tabella del fabbisogno quotidiano d'acqua

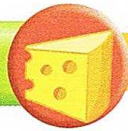
H ₂ O in entrata		H ₂ O in uscita	
• Bevande	1000 ml	• Urina e feci	1600 ml
• Cibo	1500 ml	• Respirazione e sudorazione	900 ml
totale 2500 ml		totale 2500 ml	

➔ In realtà il nostro organismo ricava l'acqua anche dai cibi solidi, ad esempio un etto di pane contiene circa 35 grammi d'acqua.



A che cosa serve l'acqua?

Tutte le minuscole cellule che formano il nostro corpo sono "acquose" e l'acqua che beviamo, o incameriamo con il cibo, le mantiene in vita. L'acqua serve anche a eliminare i rifiuti dell'organismo, forma in parte gli escrementi, è inoltre utilizzata nella respirazione e nella traspirazione della pelle, quando viene espulsa come sudore, per mantenere costante la temperatura del nostro corpo.



Evviva i cereali!

Il nostro corpo è un po' come una macchina, la cui "benzina" è una mescolanza di sostanze, presenti nelle diverse famiglie di cibi della piramide alimentare. Sono i carboidrati, le proteine, i grassi, le fibre, i minerali e le vitamine. In una buona alimentazione i più numerosi dovrebbero essere i carboidrati, sostanze che il nostro corpo trasforma più velocemente in energia. Cereali come riso,

mais, orzo, grano e derivati (pane, pasta, polenta...), ricchi di carboidrati, sono quindi la base dell'alimentazione!



Sai come è fatta la pasta?



I cereali sono tutti vegetali, prodotti nelle coltivazioni agricole. I loro derivati, come pane, pasta, polenta, si ottengono macinando in farina i chicchi maturi. I cereali rappresentano un rifornimento immediato di energia.



Quando si mangiano solo cereali

Per intere popolazioni nella parte povera del mondo purtroppo l'alimentazione consiste spesso solo di riso e cereali, gli alimenti più economici. L'organismo umano ha però bisogno di molte altre sostanze. Così, chi mangia solo cereali rischia di indebolirsi e ammalarsi. Nei periodi di fame e povertà, anche da noi si mangiava solo polenta e si diffondevano malattie come la pellagra.

Se vuoi saperne di più sui carboidrati vai a pag. 25

Con grano macinato e acqua.



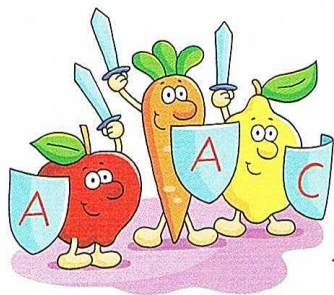


Frutta e verdura: tutta salute!

Fibre, vitamine, sali minerali, zuccheri e acqua: sono i regali che frutta e verdura fanno ogni giorno al nostro organismo! Davvero preziosi per la salute, questi alimenti possono essere mangiati in quantità per almeno quattro buoni motivi.

?

Sai quale famiglia di frutti è ricca di vitamina C?



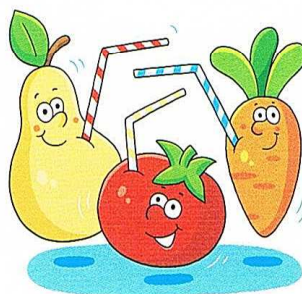
Sono ricchi di vitamine, sostanze che rafforzano le difese contro le malattie e hanno altri effetti benefici su ossa, pelle, organi e funzioni (es: migliorano la vista).



I loro zuccheri semplici ci forniscono calorie-energie subito pronte all'uso, che vengono anche velocemente consumate.



Le fibre della buccia, delle foglie e della polpa, favoriscono la digestione e l'assorbimento degli altri cibi.

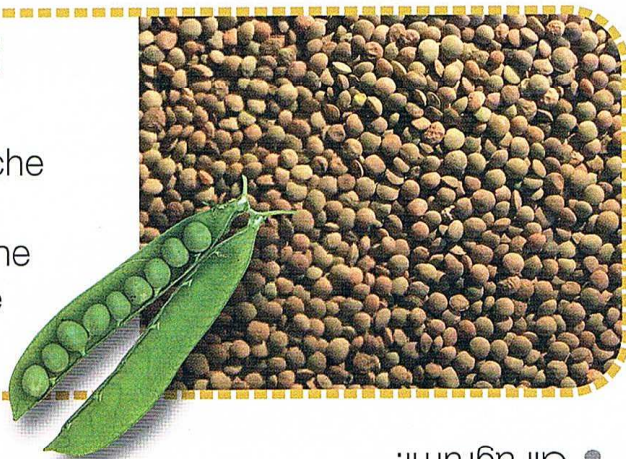


Sono alimenti dissetanti, che aiutano a coprire il fabbisogno giornaliero d'acqua del nostro corpo.



Un'importante eccezione: i legumi

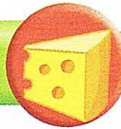
Fagioli, ceci, fave, lenticchie, soia sono verdure incredibilmente ricche, perché oltre a tutto quel che è proprio della verdura offrono anche le proteine! È proprio grazie alle proteine dei legumi che anche una dieta vegetariana, che fa a meno della carne e del pesce, può essere sana ed equilibrata.



Se vuoi saperne di più sulle vitamine vai a pag. 24

Gli agrumi.





La forza di uova e latte

Insieme alla carne, al pesce e ai legumi, i cibi più ricchi di proteine sono le uova, il latte e i formaggi, alimenti molto ricchi anche di altri nutrienti, ad esempio i minerali, il calcio, le vitamine e i grassi. Del resto, dal contenuto di un solo uovo riesce a svilupparsi un intero organismo,

quello del pulcino!

Il latte, poi, è l'alimento che nutre i cuccioli di tutti i mammiferi nei primi mesi di vita, uomo compreso.




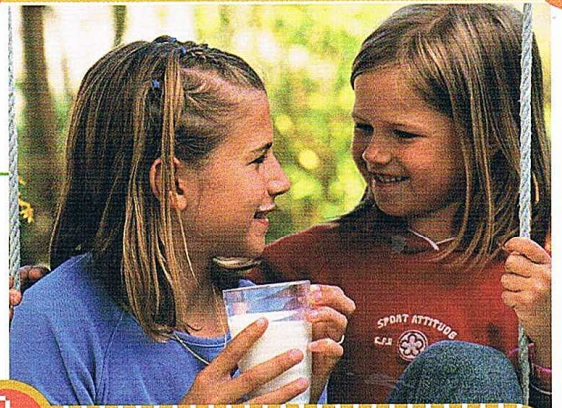
In 100 grammi di formaggio ci sono circa un terzo delle proteine e dei grassi che ci servono ogni giorno.

 *Le uova biologiche sono prodotte in allevamenti dove le galline sono libere di nutrirsi naturalmente con insetti e semi. Si dicono galline ruspanti.*



Quanti litri di latte produce quotidianamente una mucca?

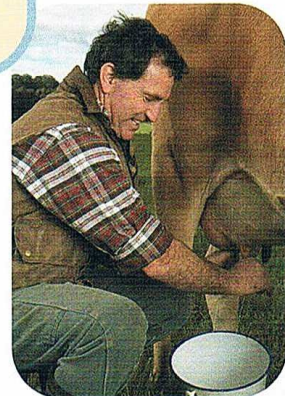
Le mucche fanno il latte solo quando hanno avuto un vitellino.  Bisogna mungerele due volte al giorno, sette giorni su sette.

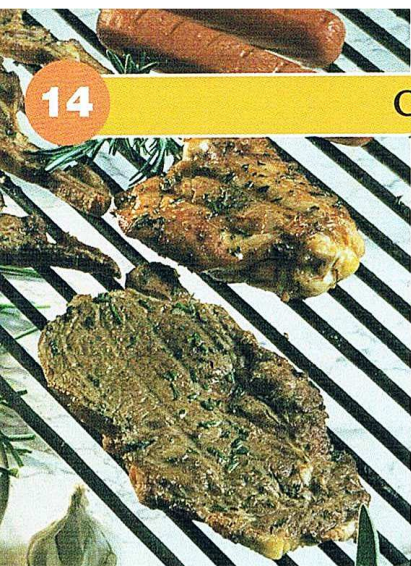


Occhio alla piramide alimentare!

In un'alimentazione equilibrata non devono mancare né le uova, né il latte e latticini (i derivati del latte come formaggio, burro, panna e yogurt), ma sarebbe sbagliato esagerare con questi alimenti che, non a caso, stanno in alto nella piramide alimentare.

Uova e latte sono un ottimo modo di sostituire la carne, il pesce e i legumi. I vegetariani lo sanno bene!





Carne o...

Tutta la carne, sia essa di bovini (mucche, vitelli, tori, buoi), suini (maiali e cinghiali), ovini (pecore, capre, agnelli), equini (cavalli),

che di specie avicole come polli, tacchini, piccioni, o di animali come il coniglio, contiene proteine in quantità e fa parte da sempre dell'alimentazione dell'essere umano che è un animale onnivoro, mangia cioè sia vegetali che altri animali.

... pesce?


Di solito si considera "pesce" anche quel che non lo è affatto:

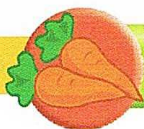
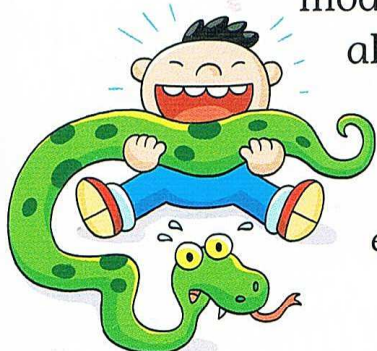
ad esempio il polpo (un mollusco) o i gamberi

(crostacei). Il pesce è

un alimento molto ricco di proteine e di tante altre sostanze. Sia carne che pesce

sono necessari all'organismo in quantità moderata, infatti si trovano nella parte alta della piramide alimentare.

 *In alcuni paesi è normale mangiare carne di cane e gatto, scimmia, serpente e tartaruga, oppure... cavallette!*




E i vegetariani?

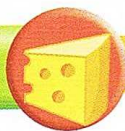
Alcuni trovano ingiusto e violento uccidere animali per nutrirsi della loro carne, siano essi di terra, di mare oppure uccelli. I vegetariani sostituiscono le carni con legumi, uova e latte, alimenti ricchi di proteine. I vegani (o

vegetaliani con la "l"), eliminano anche uova e latte, che considerano prodotti dallo sfruttamento degli animali, e mangiano

solo cereali e verdura. Ai bambini, a cui servono molte proteine per la crescita, è di solito sconsigliata la dieta vegana ma non quella vegetariana, se fatta in modo equilibrato.

 Il fosforo, una sostanza di cui è ricco il pesce, è molto utile e favorisce le attività del cervello, tra le quali la memoria.





I cibi ricchi di grassi

Cibi molto ricchi di grassi sono lo strutto, il burro, l'olio, i condimenti, le creme, alcuni tipi di formaggi, la cioccolata, i salumi come salame e salsicce... Essi offrono molta energia al nostro organismo, sono detti infatti cibi ipercalorici, cioè fornitori di molte calorie. Stanno

in cima alla piramide alimentare perché, anche se non vanno eliminati (la prima regola della buona alimentazione è mangiare di tutto!), è consigliabile consumarli in piccole quantità.

In un grammo di proteine o di zucchero ci sono 4 calorie, in uno di grasso ce ne sono 9!



Una tavoletta di cioccolata è un concentrato di energia, una specie di "candelotto di dinamite" calorica!



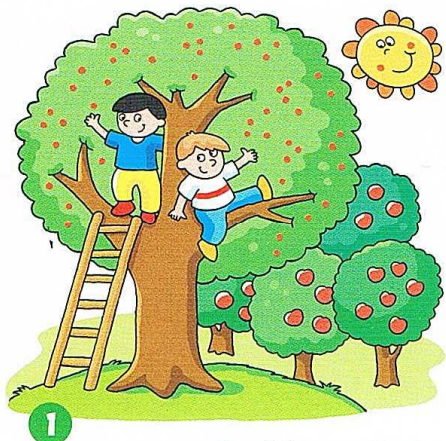
Chi ha detto "Si diventa quel che mangiamo"?

I grassi fanno ingrassare?

Sì, se in quantità eccessiva, cioè superiore al bisogno calorico del nostro corpo! Questo non è capace di usare subito l'energia offerta dai grassi, come fa con gli zuccheri, ma necessita di più tempo. I grassi ingeriti vanno a costituire così, più spesso, le "riserve" energetiche, accumulandosi sotto la pelle in depositi adiposi, ad esempio intorno al ventre e ai lombi, ai fianchi, nelle gambe o sul dorso.

Nei paesi ricchi si mangiano molti più cibi grassi del necessario e si vede! Tanti, fin da bambini, sono a rischio obesità, una forma patologica di accumulazione del grasso.





1

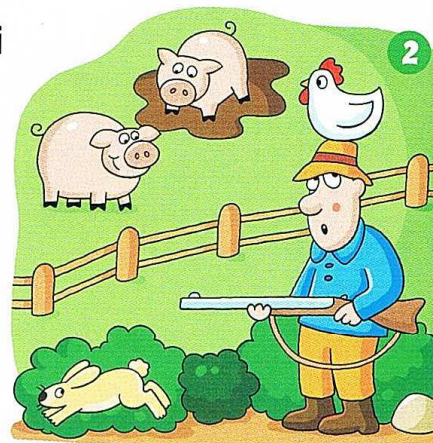
Da dove viene il cibo?

Tutti i cibi possono essere divisi in tre grandi gruppi:

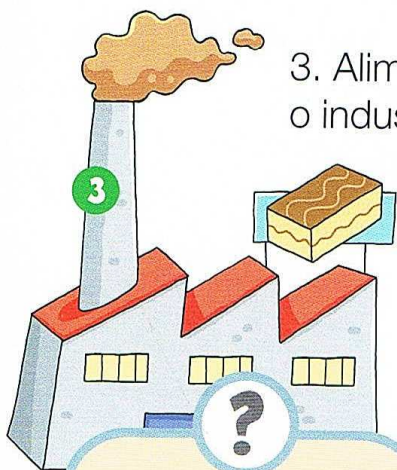
1. Alimenti ricavati dai vegetali coltivati o spontanei (frutta e verdura).

2. Alimenti ricavati dagli animali allevati o cacciati (carne, uova, pesce, latte).

3. Alimenti risultati dalla lavorazione artigianale o industriale di prodotti che provengono da coltivazioni e allevamenti (salumi, pasta, dolci, biscotti e merendine, conserve, farine, pane, olio, burro...).



2



3

Quali e quanti dei cibi che hai mangiato oggi fanno parte del terzo gruppo?

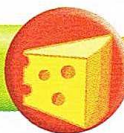
Divertendoci ad aprire il frigorifero o la dispensa, troveremo che la maggior parte dei cibi rientra nel terzo gruppo. Infatti mangiamo moltissimi cibi industriali, confezionati in pacchi di cellophane, plastica, cartone.



E il sale?

Fa parte degli alimenti offerti dalla natura, anche se non è un vegetale, tantomeno un animale, ma un minerale. Si ricava dal mare nelle saline, dove l'acqua viene fatta evaporare e il sale si accumula in grandi mucchi.





Cibi dalle coltivazioni

Sia che provengano da grandi coltivazioni, da un piccolo orto o da una serra, frutta e verdura, per crescere e maturare, hanno assorbito il nutrimento dal terreno che, anno dopo anno, si impoverisce di sostanze e deve essere arricchito con i concimi. In passato il concime più diffuso era lo sterco di vacche e cavalli, oggi invece è prodotto chimicamente.



Da che cosa si ricava lo zucchero?

Per difendere le coltivazioni da malattie e parassiti si usano poi altre sostanze chimiche, dette pesticidi o antiparassitari, che rimangono, se pur in minima parte, nei prodotti che mangiamo.

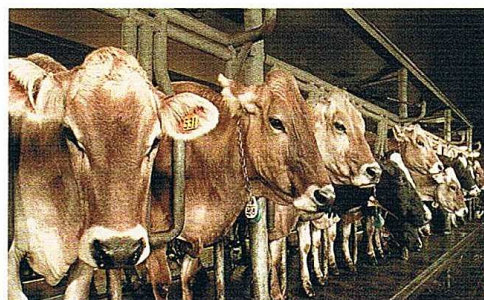
E dagli allevamenti

Negli allevamenti più grandi, gli animali si nutrono con mangimi di fabbricazione chimica e la loro vita non è felice, sono spesso costretti a stare in piccole gabbie o box per tutto il tempo. Le loro carni cambiano consistenza e sapore rispetto agli animali allevati in fattoria e nutriti naturalmente con fieno, crusca e avanzi della cucina.



I cibi biologici

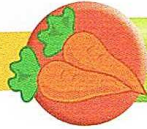
Le aziende agricole e le industrie alimentari usano molte sostanze chimiche: concimi, pesticidi, mangimi, coloranti e conservanti, che cambiano gusto, forma e colore dei cibi, rendendoli più appetitosi anche alla vista, ma che sono dannose per la salute. I coltivatori e produttori biologici hanno deciso di non usarle. I loro prodotti sono più "bruttini" (meno "perfetti"), ma guadagnano in sapore e genuinità. Gli allevatori biologici nutrono i loro animali con cibi sani e non li sottopongono a patimenti.



Negli allevamenti possono prodursi malattie come il morbo della mucca pazza, che rende le carni pericolose per il consumo.

Da due tipi di piante: la canna da zucchero e la barbabietola.





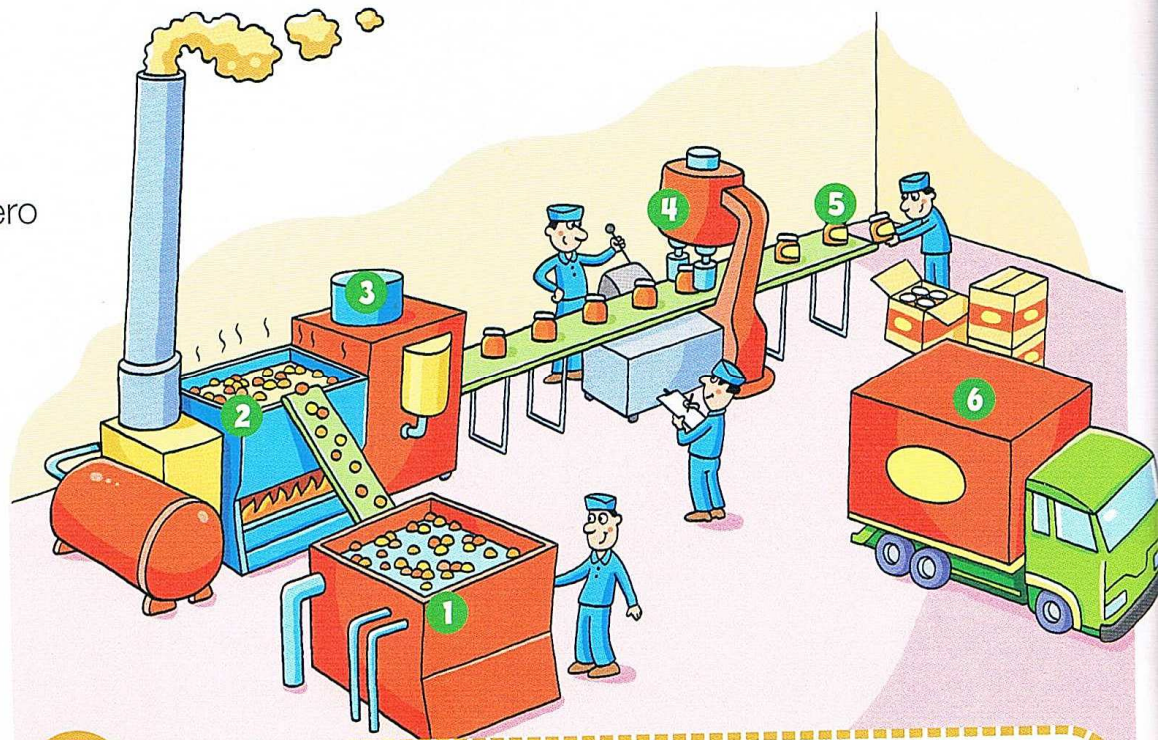
L'industria del cibo



Come fanno le albicocche a diventare la marmellata che compriamo al supermercato? Attraverso la lavorazione industriale. Gli agricoltori vendono infatti i loro prodotti ai grossisti, che li trasportano alle fabbriche con i camion. Qui seguono molte diverse operazioni concatenate in sequenza, a seconda del prodotto. Ad esempio:

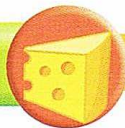
!
Sulle etichette delle confezioni dei cibi scopri chi li fabbrica e dove, e quali conservanti e coloranti ci sono.

1. Lavaggio della frutta.
2. Cottura con aggiunta di zucchero e alcune sostanze chimiche tra cui i cosiddetti "aromi naturali" o coloranti e i conservanti.
3. La marmellata viene raffreddata e travasata in vetro o lattina.
4. Etichettamento.
5. Inscatolamento dei vasetti in cartoni pre-stampati.
6. Carico sui camion e trasporto nei supermercati.



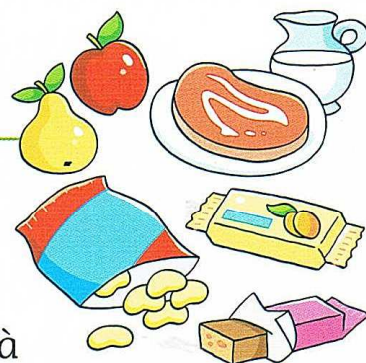
Perché si usano i conservanti?

Ai cibi industriali, confezionati in scatole di cartone e polistirolo, barattoli di vetro e plastica, sotto vuoto, o sott'olio, vengono aggiunte sostanze chimiche, i conservanti, che ritardano i processi batterici dovuti ai microbi che decompongono i cibi, soprattutto se freschi come latte e formaggio.



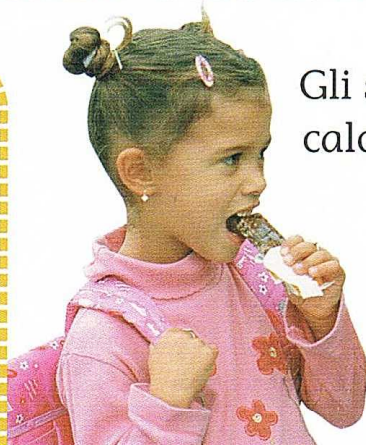
Merende o merendine?

Una delle regole della buona alimentazione è mangiare poco e spesso nell'arco della giornata, meglio se con tre pasti (colazione, pranzo e cena) e due spuntini o merende (metà mattinata e metà pomeriggio). Alle merende tradizionali a base di latte, frutta, pane, olio, burro, marmellata o salumi oggi si sono affiancati prodotti industriali, come le cosiddette "merendine" o snacks. Sono altrettanto sane?



Viva il cioccolato (in piccole dosi)!

L'alimento più amato da grandi e piccini si ottiene mescolando i semi trituriati della pianta di cacao con lo zucchero. Questi semi sono molto ricchi di grassi (46%), amidi e proteine, oltre che di sostanze in grado di stimolare il nostro sistema nervoso come la caffeina e l'anandamide, un antidepressivo naturale. Il cioccolato infatti giova all'umore oltre che al palato, ma è anche un alimento estremamente ricco, che impegna a lungo la digestione. Pertanto: meglio non esagerare!



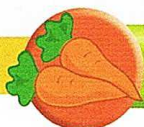
Gli snacks industriali sono molto calorici perché ricchi di zuccheri, grassi, sale e spesso anche di coloranti e conservanti. Le merende tradizionali sono mediamente meno caloriche.

Qualcuno considera le merendine tra le cause dell'aumento dell'obesità infantile, ma va detto che alcuni prodotti hanno una composizione più equilibrata di altri. Occorre saper leggere le etichette e valutare la quantità di grassi e l'apporto calorico, che non dovrebbe superare le 200-250 kcal per porzione (merendina).



Per la salute, a parità di calorie, vince sempre la merenda più ricca di nutrienti minerali, fibre, proteine e vitamine!





A proposito di "fast-food"



Un panino, un pezzo di pizza al bar, una porzione di pollo e patatine oppure un primo in rosticceria... Questo modo di mangiare è detto anche *fast-food* cioè "cibo veloce".

Ci sono locali che si chiamano proprio fast-food, dove si mangiano hamburger, hot-dog, patatine, crocchette di pesce o pollo, accompagnati da bibite gassate. Il conto calorico di questo "cibo veloce" è molto alto. Gli alimenti ipercalorici sono soprattutto le salse come ketchup e senape, patate fritte e bevande zuccherate. Osserva la tabella.

Alimento (per 100 g)	Grassi	Calorie
cheeseburger	19	370
patate fritte	20	330
bevanda gassata	-	80
Totale	39	780

Se si pensa che ogni giorno a un adulto occorrono mediamente 2500-3000 calorie, un semplice spuntino al *fast-food* ne fornisce quasi un terzo!

Senza contare la qualità scadente dei grassi... Insomma con il *fast-food* conviene proprio non esagerare! Le bibite come aranciata, cola, succhi di frutta mescolano all'acqua zuccheri, coloranti e sostanze come la caffeina, di cui non si può abusare. Meglio andarci piano!



Qual è il tuo gusto preferito?



E il gelato?

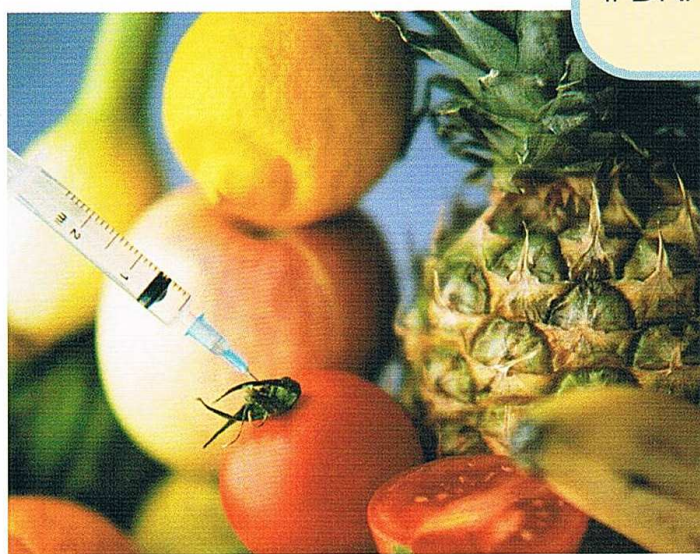
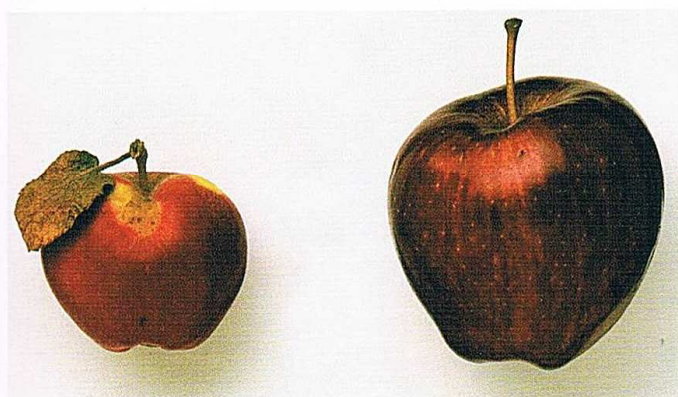
Ce ne sono a base di crema di latte o alla frutta, i primi contengono soprattutto latte, uova e zucchero, mentre quelli alla frutta sono più leggeri, meno ricchi di grassi e proteine, e quindi di calorie. Il gelato come gli altri alimenti non fa male, se mangiato con moderazione. Un gelato alla frutta fornisce in genere 180 calorie (per 100 grammi), mentre uno a base di crema di latte 250 calorie!

Che cosa sono gli OGM?

Gli organismi geneticamente modificati (OGM), detti anche transgenici, sono specie - soprattutto vegetali, ma non solo - alle quali in laboratorio è stato modificato in piccola parte il corredo genetico (il DNA nel nucleo delle cellule) per migliorarne le caratteristiche. Sono quindi specie nuove, mai esistite prima. Alcuni esempi: per creare una specie di fragola resistente al freddo, nel suo DNA è stato immesso un gene di un particolare pesce artico; una patata è stata modificata con un gene appartenente agli scorpioni; una pianta di soia con un gene delle noci brasiliane.

?

Che cos'è il DNA?



Gli OGM più diffusi nel mondo sono nuove specie di soia, mais, cotone, colza, tabacco, riso, patata. Alcuni derivati, ad esempio l'olio di soia transgenica, sono presenti nei prodotti industriali come biscotti, merendine, cioccolato. Se superano la percentuale dell'1% devono essere però dichiarati nell'etichetta.

Mangiare OGM fa male alla salute?

Gli esperti non sono tutti d'accordo. C'è chi sostiene che gli OGM provocano allergie e abbassano le difese dell'organismo dalle malattie. Secondo altri, non hanno nessun effetto dannoso. Essendo queste nuove specie diffuse solo da pochi anni, le conseguenze sulla salute nel lungo periodo non si conoscono ancora. L'agricoltura biologica rifiuta gli OGM e i prodotti biologici gli escludono dai loro ingredienti.



La sostanza che compone i cromosomi dentro al nucleo delle cellule.



I disturbi dell'alimentazione

Cibo e affettività

Se è vero che per vivere bisogna mangiare, nutrirsi soddisfa non solo un bisogno del corpo, ma anche della nostra affettività. Lo stimolo della fame, un meccanismo che l'organismo ha messo a punto per sopravvivere, arriva quando c'è bisogno di nuova energia, ma a volte anche quando c'è un gran bisogno d'affetto e di attenzioni: il cibo può essere vissuto così come "alternativa", o "sostituzione", di coccole e tenerezza.

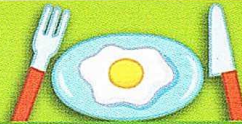
Un rapporto poco equilibrato con il cibo (cercato a volte in modo esagerato, altre rifiutato) è spesso il sintomo di un malessere interno, legato all'affettività e alle emozioni.



E tu che cosa fai quando senti il bisogno di coccole?




Quando da neonati la mamma ci allatta (o ci dà il biberon), la nostra nutrizione è affidata proprio alla persona che per noi è anche la maggior fonte di coccole. Questa associazione tra soddisfazione della fame di cibo e di affetto continuiamo a farla per tutta la vita.





Bulimia e anoressia

La bulimia: un terribile malessere che si placa solo mangiando, abbuffandosi, divorando fino alla nausea. L'anoressia: un terribile malessere che impedisce di mangiare e riduce pelle e ossa. Sono due facce diverse del rapporto difficile che si può avere con il cibo, che non rappresenta più una fonte di piacere, ma il "nemico" e il simbolo misterioso di qualcosa di doloroso dentro di noi, che si nasconde alla nostra consapevolezza. Bulimia e anoressia, i cui primi sintomi si manifestano di solito nell'adolescenza, sono malattie piuttosto gravi. Purtroppo sono molto diffuse e pericolose: vanno sapute riconoscere e curare in tempo.



 *L'anoressia a volte è incoraggiata dalle diete fatte per assomigliare alle modelle. Gli standard estetici della moda sono diventati pericolosi e c'è chi ha deciso di organizzare sfilate solo per taglie sopra la 42.*


 *L'Associazione Bulimia Anoressia (ABA) si avvale di medici, psichiatri e psicologi specializzati in questi problemi.*


In quale paese è più diffusa l'obesità?

L'obesità



Spesso anche le persone obese si sono abituate, fin da piccole, a rispondere a emozioni negative mangiando. L'obesità, favorita anche dalla mancanza di moto, è causata da una disfunzione del nostro organismo che non riesce più a "utilizzare" (metabolizzare) i grassi. È una malattia che va curata, porta con sé, oltre al disagio dovuto al peso esagerato, altre malattie come il diabete e molti problemi alla circolazione.

 *In molti paesi l'obesità è un'epidemia.*

Negli USA circa il 75% della popolazione è in eccesso di peso e il 30/35% è obeso.





I nutrienti

Come abbiamo detto, consumare troppo cibo o troppo poco può far male alla salute. Le energie che provengono dal nutrimento dovrebbero sempre corrispondere

a quelle che il nostro corpo consuma (caloria più o caloria meno). Ma occorre ricordare che anche mangiare sempre le stesse cose fa molto male alla salute! Infatti l'organismo ha bisogno di tutti i nutrienti, cioè le sostanze indispensabili per la vita, che sono distribuiti in quantità diverse nei diversi cibi. Ricapitolando, abbiamo prevalenza di:

?

Si può mangiare un solo alimento completo di tutti i nutrienti?

- Carboidrati (o zuccheri)

IN

Pasta, pane, cereali, latte, frutta, verdura, marmellata, dolci

- Proteine

Carne, pesce, uova, latte, legumi, formaggi

- Lipidi (o grassi)

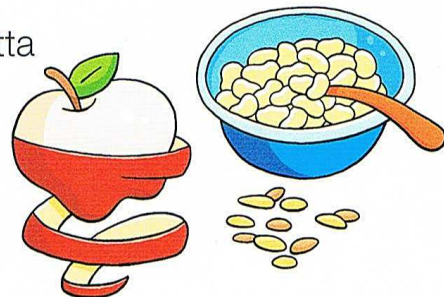
Burro, panna, formaggi, olio, margarina, salumi, carni grasse, uova

- Minerali e Vitamine

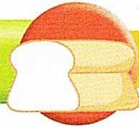
In piccole dosi in tutti gli alimenti, acqua compresa

E le fibre?

Le fibre non sono veri e propri nutrienti, ma la parte di frutta e verdura (nella polpa e nella buccia) che resiste alla digestione e non viene cioè sciolta del tutto dai succhi gastrici, né assorbita completamente nell'intestino. Le fibre, pur non nutrendoci, sono utilissime perché facilitano l'assorbimento degli altri nutrienti.



No. L'alimentazione sana ed equilibrata prevede quantità moderate di tutti i cibi.



I carboidrati (o zuccheri)

Gli zuccheri, che si distinguono in semplici e complessi, hanno l'importante compito di rifornire l'organismo di energia immediatamente disponibile, cioè pronta all'uso! Sono infatti i nutrienti che entrano più velocemente in circolo nel sangue.



Sai perché si dicono anche "carboidrati"?

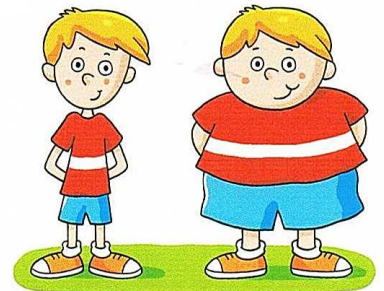
Zuccheri semplici

Sono semplici gli zuccheri come il glucosio e il fruttosio della

frutta, il lattosio di latte e latticini, il saccarosio, proprio ciò che noi chiamiamo comunemente "zucchero" (derivato di canna e barbabietola) e il maltosio del malto e di alcune farine di cereali.



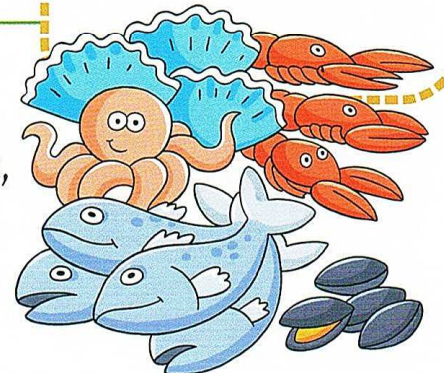
Troppi zuccheri fanno ingrassare?



Essendo per noi gli zuccheri la fonte fondamentale di energia, il nostro corpo tende ad accumularli in riserve per i momenti di necessità. Quando ne riceve più di quel che gli è immediatamente necessario, li trasforma in grassi e li manda a formare le zone adipose del corpo.

Zuccheri complessi

Sono complessi, cioè formati da zuccheri semplici combinati tra loro, l'amido della pasta e del pane, il glicogeno della carne e del pesce freschi, la cellulosa delle verdure, il pectine di alcuni frutti.



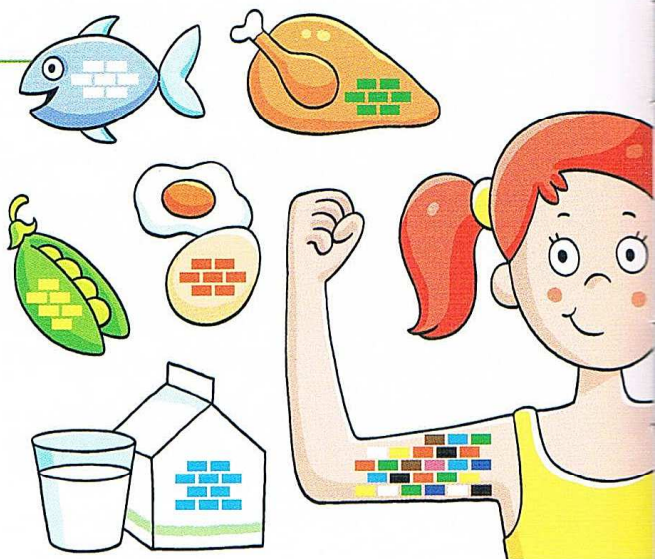
Perché nella loro struttura chimica ci sono il carbonio, l'idrogeno e l'ossigeno.




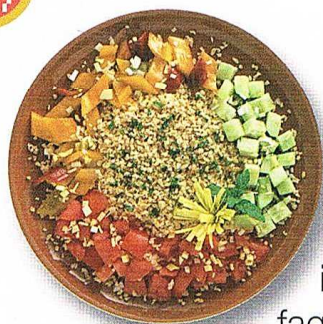
Le proteine

Gli zuccheri riforniscono di nutrimento ed energia il nostro corpo, mentre le proteine aiutano a formare la sua "carrozzeria": cellule, tessuti e organi. Sono proteine anche gli ormoni, che portano messaggi fra i diversi organi, e gli anticorpi, che ci difendono dalle malattie. Dunque un giusto apporto di proteine dal cibo è indispensabile alla salute. Le proteine

sono fatte di catene di aminoacidi, che sono molecole, cioè fondamentali "mattoncini" dell'organismo. Alcuni aminoacidi il nostro corpo sa fabbricarli da soli, mentre altri li ricava dall'alimentazione, scomponendo proteine animali o vegetali. Cibi ricchi di proteine sono la carne, il pesce, le uova, il latte, ma anche i legumi come fagioli, piselli, ceci e i cereali.




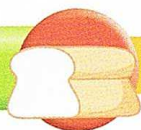
 Un po' come nel gioco del Lego, ricaviamo qualche mattoncino particolare dal cibo e fabbrichiamo da soli gli altri.



E chi non mangia carne?

Quando in passato (e ancora oggi nei paesi poveri del mondo) la gente si poteva permettere la carne solo poche volte l'anno, una risorsa importante erano i legumi, meglio se combinati con i cereali: piatti come pasta e fagioli, riso e piselli, orzo e lenticchie, fornivano molte delle proteine necessarie all'organismo. Proprio con questo tipo di ricette (e in più con il latte e le uova), anche i vegetariani si assicurano un equilibrato rifornimento di proteine.

 Cuscus e ceci è un piatto tipico delle popolazioni mediorientali e del deserto!



I grassi o lipidi

Che siano ricavati direttamente dai cibi grassi, .. o trasformati dagli zuccheri in eccesso, i grassi sono il modo più efficace che ha il nostro organismo di accumulare energia. Nel tessuto adiposo sono le nostre riserve: ogni grammo di grasso fornisce più del doppio delle calorie di un grammo di carboidrati. Questa capacità di accumulare energie con i grassi è utile in momenti di carestia ed è stata importante per interi millenni, quando l'uomo viveva di caccia e di raccolta e non era sicuro di trovare sempre il cibo necessario alla sua sopravvivenza. Oggi invece, soprattutto dove c'è benessere e ricchezza, accumulare grasso non serve ed è, anzi, piuttosto dannoso per la salute!



Esistono anche grassi "nascosti": nella carne, nel pesce, nelle uova, nei formaggi...



I cibi più grassi sono lardo, burro, olio, panna. Grassi diventano quindi i cibi cucinati con questi ingredienti, molti dolci compresi.

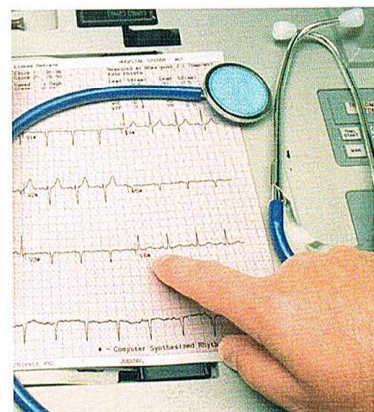


Da alcuni frutti come nocciole, noccioline, olive, e piante come il mais, semi di girasole o di cacao, ricchi di grassi, si ricavano particolari tipi di burro e olio.



Quanti grassi?

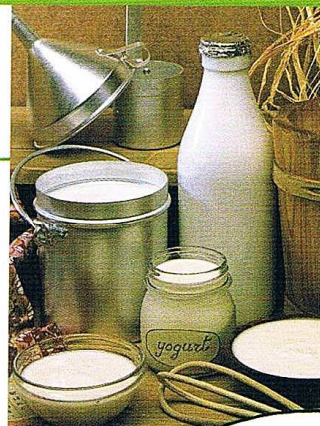
I grassi, proprio come tutti gli altri nutrienti, sono necessari al nostro organismo, ma solo in piccole dosi. Alcuni sono indispensabili per il corretto funzionamento della pelle, del cuore, del sistema nervoso... Ma quando sono troppi, danneggiano proprio gli stessi organi! L'eccesso di un grasso detto colesterolo, ad esempio, può provocare pericolosi "ingorghi" nel sistema circolatorio e conseguenti attacchi di cuore, soprattutto nelle persone anziane.



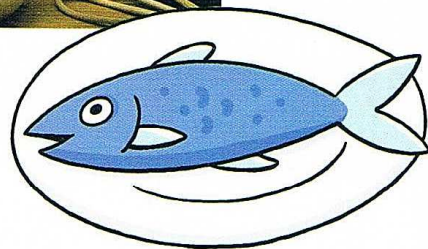



I minerali

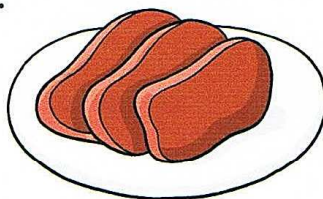
Queste sostanze, come calcio, fosforo, magnesio, potassio, sodio, cloro, ferro, iodio, fluoro... sono indispensabili al nostro corpo e servono un po' ovunque: nelle ossa, nei denti, nei muscoli, nel cervello, nel cuore... Aiutano il sistema nervoso, il trasporto dell'ossigeno, la contrazione muscolare, la crescita, sono insomma fondamentali per la vita e si ricavano soprattutto dai cibi freschi come frutta, verdura, latte, ma anche da germe di grano, sale, lievito di birra, uova, cereali integrali, pesce, carni, frutta secca e... acqua! Ogni alimento è ricco di uno o più minerali.




 Il latte è molto ricco di calcio.




 Il pesce ci regala tanto fosforo.



 Il fegato è pieno di ferro.

Un'acqua, tante acque

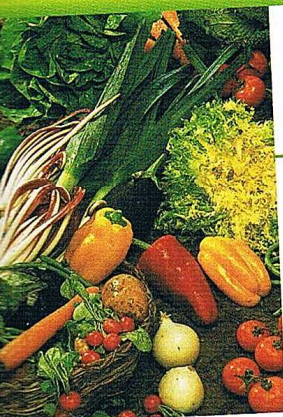
Anche l'acqua è una fonte preziosa di minerali, soprattutto di calcio. Spesso, senza ragione, si preferiscono acque oligominerali, cioè a basso contenuto di minerali, a quelle ad alto contenuto che arrivano nelle case e che sanno un po' di cloro, sostanza aggiunta dall'acquedotto per purificarle. In molti sostengono che la migliore per la salute sia proprio l'acqua del rubinetto!

 Il nostro plasma sanguigno ha una composizione chimica simile a quella dell'acqua marina!



 Il cloruro di sodio, che è proprio il sale da cucina, è una "miniera" di minerali. Non si deve abusarne ma è molto utile alla salute. Il migliore è quello integrale,

purificato dalle sostanze inquinanti, mentre quello troppo raffinato contiene solo cloro e sodio.



Le vitamine

Minerali e vitamine sono detti anche micronutrienti, entrambi infatti non "nutrono" in senso proprio, non forniscono calorie, ma sono ugualmente indispensabili all'organismo come i nutrienti veri e propri (carboidrati, proteine e grassi). Le vitamine ci vengono fornite dai cibi e servono al corretto funzionamento degli organi e alla crescita. Inoltre rafforzano le difese contro le malattie. Come i minerali, le vitamine sono distribuite in tutti i cibi, soprattutto quelli freschi come frutta e verdura, ma non solo. Ecco un altro motivo per cui bisogna mangiare un po' di tutto: ciascun cibo ci regala minerali e vitamine diversi!

Sai che cosa significa la parola "vitamina"?

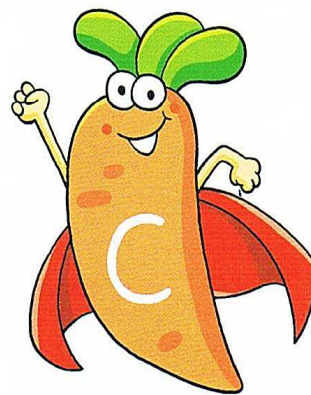
- A** La vitamina A, di cui sono ricche le carote, le pesche e le albicocche, fa bene alla vista.
- K** La vitamina K, di cui sono ricchi il fegato e l'olio, favorisce la coagulazione del sangue, quando ti ferisci.
- E** Le vitamine del gruppo B, di cui sono ricchi il lievito di birra, i cereali, la carne e la frutta secca, fanno molto bene alla pelle, alla vista e al sistema nervoso.



Se vuoi saperne di più consulta la tabella delle vitamine a p. 32

Che cos'è l'acido ascorbico?

La famosa vitamina C! Acido ascorbico è l'altro suo nome. Tra tutte le vitamine è la più nota e celebrata da medici e nutrizionisti, perché ci protegge da infezioni e da molte malattie, stimolando le difese e favorendo l'assorbimento del ferro. Alimenti ricchi di vitamina C sono soprattutto vegetali come agrumi (arance, mandarini, limoni...), carote, spinaci, verza, broccoli, peperoni, fragole, pomodori e prezzemolo.



Ammina (un'importante sostanza che contiene azoto) per la vital



Un po' meno che nutrienti: le fibre

Le fibre alimentari, come cellulosa, lignina, pectina... non sono nutrienti, ma la parte del cibo che resiste alle trasformazioni della digestione. Le fibre formano soprattutto la buccia, la polpa e le foglie di frutta e verdura, la crusca e una parte dei cereali integrali. Il loro importante ruolo è aiutare l'intestino a digerire e assorbire i nutrienti. Riequilibrano in generale il meccanismo domanda-offerta di cibo dentro al nostro intestino: rallentano o riducono, quando serve, l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri in eccesso. Le fibre, inoltre, aiutano la flora intestinale, cioè i batteri che ci aiutano a digerire il cibo, a svilupparsi.



Un ottimo motivo per mangiare crusca

Le fibre aiutano anche a liberare regolarmente l'intestino. Come? Arrivano sminuzzate nell'ultima parte, il colon, e trascinano con sé acqua rendendo più soffici le feci e quindi più facili da espellere...



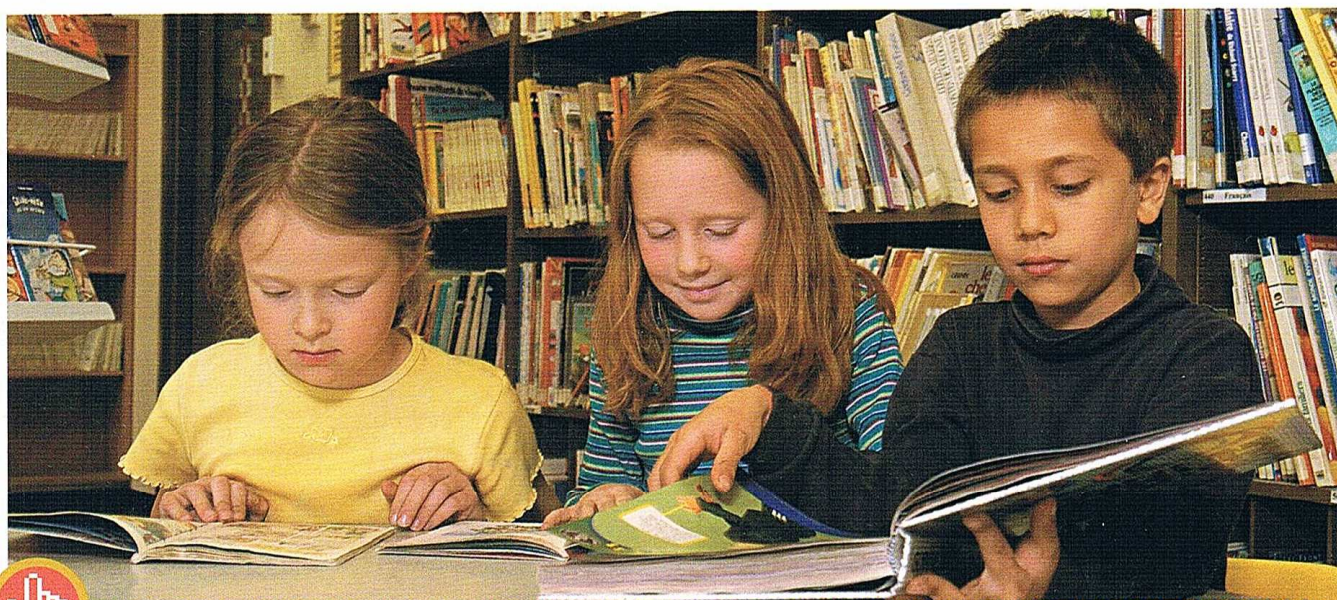
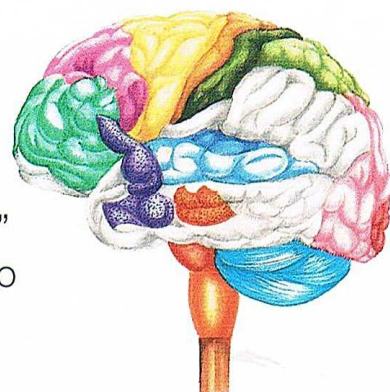
Quanti batteri vivono nel nostro intestino?



Circa 100 milioni di miliardi!!!

Di che cosa si nutre il nostro cervello?

Il cervello è un po' la "centralina di controllo" del nostro corpo. Dirige, da bravo "capo squadra", tutti gli altri organi e apparati. È anche sede della memoria e controlla i meccanismi d'apprendimento. È in costante attività, non si ferma neppure di notte ed è un vero e proprio "divoratore" di zuccheri, in particolare, di glucosio. Il consumo di glucosio del cervello si aggira, ogni giorno, intorno a 100 grammi, circa un etto!



Cibo e cervello

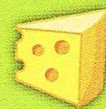
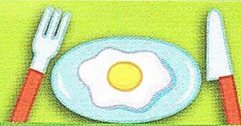
Una zona del nostro cervello, detta dagli scienziati "nucleo accumbens", funziona come "centralina del piacere": stimola e cerca di mantenere costante il livello di un'importante sostanza, la dopamina, legata alle sensazioni di benessere. Sembra che tre comportamenti stimolino in particolare la produzione di dopamina: quello affettivo-sessuale, quello creativo in senso ampio (arte, musica, canto, teatro, sport, gioco) e la nutrizione. Per alcune persone può accadere che il cibo diventi in certi periodi la fonte principale di piacere (e di dopamina) e quindi di esagerare...

Se ti accorgi di mangiare troppo, chiedi un bacio a chi ti vuole bene, tira fuori le matite e i pennarelli, canta, suona, gioca o fai una bella corsa!!!



La tabella delle vitamine (le principali)

VITAMINA	si trova in (per quantità)	utile per (per importanza)	la carenza può causare (per frequenza)
A (retinolo)	<i>Fegato, uova, latte, carote, spinaci, zucca, cavolo, broccoli, melone, pesche, albicocche, asparagi</i>	<i>Vista, pelle, capelli, unghie, crescita, combattere virus</i>	<i>Disturbi della vista, pelle e capelli secchi, predisposizione alle infezioni</i>
Complesso B: B1, B2; B6, B12	<i>Semi di girasole, germe di grano, lievito di birra, cereali integrali, crusca, pistacchi, noci, nocciole, mandorle, arachidi, fegato, patate, latte, carni rosse, trote, salmone, sardine, sgombri, uova, funghi</i>	<i>Sistema nervoso, pelle, capelli, umore, sonno, digestione, appetito, concentrazione, crescita, coagulazione del sangue, assimilazione proteine e lipidi</i>	<i>Difficoltà a concentrarsi, stanchezza, mancanza di memoria, irritabilità, emicrania, inappetenza, pelle grassa, caduta dei capelli, insonnia, invecchiamento precoce, stati depressivi, dolori muscolari</i>
C (acido ascorbico)	<i>Kiwi, limone, arancia, soia, pompelmo, mele, rape, lamponi, cipolle, spinaci, prezzemolo, asparagi, cavolo, fegato, patate, pomodori, carciofi</i>	<i>Combattere virus e infezioni, pelle, capelli, elasticità dei tessuti, produzione di ormoni, crescita, umore, assimilare il calcio</i>	<i>Stanchezza e sonnolenza, problemi articolari, predisposizione alle infezioni, malattia detta scorbuto</i>
D	<i>Olio di fegato di merluzzo, aringa, uova, sgombro, salmone, tonno, latte, fegato</i>	<i>Assimilazione del calcio, formazione del tessuto osseo, denti forti, cuore forte, sistema immunitario</i>	<i>Ossa e denti fragili, problemi alle articolazioni, rachitismo, osteoporosi</i>
E	<i>Germe di grano, oli vegetali, verdure a foglia verde, rosso d'uovo, nocciole, mandorle, noci</i>	<i>Ossigenazione cellulare, fluidità del sangue, prevenzione e cura delle infiammazioni</i>	<i>Stanchezza, debolezza, pelle avvizzita, debolezza della vista, malattie circolatorie</i>
K	<i>Oli vegetali, fegato, piselli, cavolo, spinaci, broccoli, lattuga, cetrioli, zucchine</i>	<i>Coagulazione del sangue, ossa e denti, fegato</i>	<i>Disturbi intestinali, ritardo nella cicatrizzazione delle ferite</i>



La tabella dei minerali (i principali)

MINERALE	si trova in (per quantità)	utile per (per importanza)	la carenza può causare (per frequenza)
Calcio	Latte, latticini, acqua	Ossa, denti e muscoli	Disturbi muscolari, ossa e denti fragili, rachitismo
Cloro	Acqua, sale, pesce, carne	Corretta composizione dei succhi gastrici	Crampi, disappetenza
Ferro	Carni, rosso d'uovo, legumi, verdure	Ossigenazione del sangue, costruzione dei tessuti cellulari	Debolezza, anemia, ritardo nella crescita
Fluoro	Acqua, tè, riso, spinaci	Ossa, denti	Carie
Fosforo	Latte, latticini, rosso d'uovo, pesce, carne, cereali integrali	Ossa, denti, DNA, attività cellulare, sistema nervoso	Disturbi nervosi, difficoltà nella concentrazione, spossatezza
Iodio	Sale, acqua, pesce	Corretto funzionamento della ghiandola tiroide	Cattivo funzionamento della tiroide
Magnesio	Latte, carni, ortaggi a foglia verde, cereali integrali, legumi, cioccolato	Apparato osseo e attività cellulare	Debolezza muscolare, nausea, disturbi del sistema nervoso, rallentamento della crescita
Potassio	Cereali, ortaggi, frutta, legumi, carne	Attività cellulare, pressione	Crampi, mancanza di forza
Rame	Fegato, frutti di mare, noci, lievito di birra	Pelle, tessuti, cuore	Anemia, riduzione dei globuli bianchi
Selenio	Cereali, cipolle, patate, latte, carne	Regola l'assorbimento dei grassi	Disfunzioni dell'apparato digerente
Sodio	Sale da cucina, pesce, carne	Cuore, pressione	Apatia, crampi muscolari, disappetenza
Zinco	Crostacei, fegato, legumi, latte, crusca	Crescita, pelle, sistema nervoso	Ritardo nella crescita, disappetenza, disturbi del sistema nervoso





Il lungo viaggio del cibo

Il lungo processo della digestione porta i cibi a essere sminuzzati, ridotti in poltiglia, in parte liquefatti, attraversano stomaco e intestino, fino a quando solo le loro parti elementari, i nutrienti, sono assorbiti attraverso le pareti intestinali e inviati all'apparato circolatorio.

I principi nutritivi vanno così ad alimentare le cellule di tutto il corpo, per reintegrare l'energia consumata nelle nostre tante attività quotidiane.



Ore 13:00 un buon pranzetto

Simona mangia alla mensa scolastica: un piatto di pasta al pomodoro, una porzione di formaggio pecorino, insalata mista, una banana. Simona cerca di masticare con calma e gusta tutti i cibi, che le sono graditi. La sensazione piacevole legata al gusto e al profumo del cibo, stimola la produzione di sostanze che le serviranno per una buona digestione. In bocca, le ghiandole salivari producono gli enzimi digestivi, che mescolandosi al cibo triturato, formano il cosiddetto bolo alimentare.



Le sensazioni sgradevoli date dai cibi che non ci piacciono influenzano negativamente tutta la digestione, alcuni cibi ci procurano addirittura la nausea e il vomito!

La masticazione è importantissima

Un proverbio dice "La buona digestione comincia in bocca".

Masticare bene i cibi facilita il compito di stomaco e intestino. In bocca il cibo si mescola alla saliva e agli enzimi e il bolo è più facile da deglutire se è ben sminuzzato dai denti.



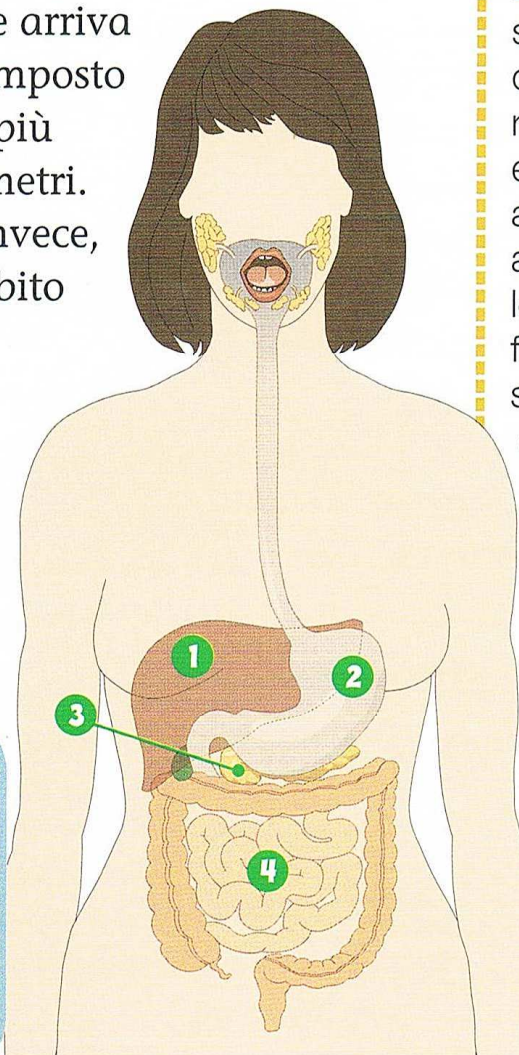


Ore 13:30 inizia la digestione

Nello stomaco di Simona, passando attraverso l'esofago è ora arrivato l'intero pasto, trasformato in bolo alimentare, una poltiglia che si rimescola ancora, con una bella quantità di sostanze dette succhi gastrici, composti soprattutto di acido cloridrico e pepsina. Questi sminuzzano il cibo, prima di inviarlo all'intestino, dove arriva solo quando è composto di particelle non più grandi di 2 millimetri. I liquidi bevuti, invece, passano quasi subito nell'intestino.

1. Fegato
2. Stomaco
3. Pancreas
4. Intestino
5. Antro

Lo stomaco è elastico ma, se bevi una bevanda gassata, ti fa eliminare il gas (che prende spazio) con un... ruttino!

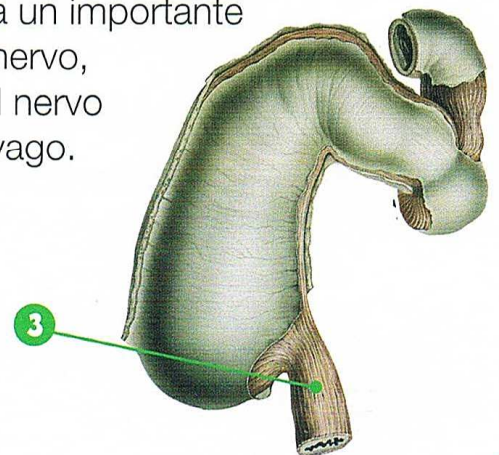


?

Quanti succhi gastrici produce lo stomaco in un giorno?

Là nell'antro buio

La parte più importante dello stomaco è quella bassa, a forma di imbuto, detta antro. Là si raccoglie la mescolanza di bolo e succhi gastrici e, grazie a energiche contrazioni dovute ai tessuti muscolari che rivestono le sue pareti, il cibo è frullato finemente. L'antro, quando si riempie, è anche capace di mandare il segnale di sazietà al cervello, tramite fibre nervose che si collegano a un importante nervo, il nervo vago.



Fino a un litro, in una persona adulta!



Ore 14:30 dallo stomaco all'intestino

A Simona è venuta un po' di sonnolenza, infatti il suo organismo è ora molto impegnato nella digestione. Il sangue affluisce tramite

la circolazione a irrorare i vasi capillari di stomaco,

fegato, pancreas, intestino, perché questi organi

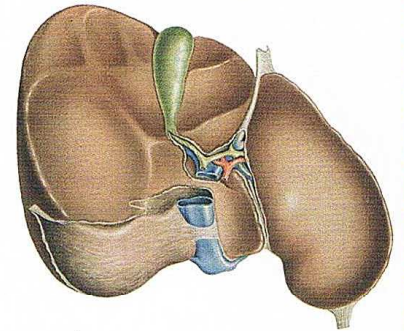
lavorino con la dovuta energia.

Il cibo diventa nello stomaco il cosiddetto chimo, una poltiglia semi-liquida pronta a passare nel duodeno, la prima parte dell'intestino.



Il fegato e il pancreas che cosa fanno?

Producono sostanze molto importanti per la digestione: proprio mentre il chimo sta arrivando all'intestino, il fegato invia la sua secrezione, la bile, che servirà a digerire i grassi, mentre il pancreas invia i bicarbonati, sostanze con cui si attenua l'acidità data al chimo dai succhi gastrici, che danneggerebbe l'intestino.



La bile frantuma i grassi in piccolissime gocce più facilmente digeribili.



Dove è il pancreas?

Chi arriva per primo?

I primi nutrienti che passano nel duodeno sono i carboidrati della pasta, della verdura, del pomodoro e del pane che Simona ha mangiato, mentre le proteine e i grassi del formaggio pecorino e dell'olio che condiva il sugo impegnano più a lungo lo stomaco. I carboidrati sono infatti energia immediatamente disponibile e digeribile! Anche le fibre dell'insalata mista sono più lente e Simona si sentirà sazia a lungo. Fino a che lo stomaco è pieno al cervello non arriva il messaggio dell'appetito.

Proprio sotto lo stomaco.



Ore 16:00 il prezioso lavoro dell'intestino

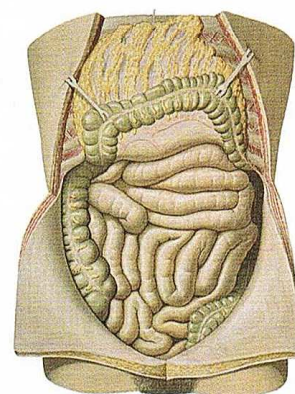


Ecco adesso al lavoro l'intestino di Simona!

Comincia la sua importante attività d'assorbimento dei nutrienti. Le pareti, rivestite di tessuti muscolari, rimescolano di continuo il chimo (in modo da avere a contatto tutte le sue parti) che diventa qui il chilo. Sulle pareti si completa, grazie a una miriade di minuscole sporgenze dette villi intestinali, la digestione: i nutrienti passano per assorbimento nel sangue,

prima i carboidrati, quindi le proteine, entrambi suddivisi nelle loro parti più semplici. Vitamine e sali minerali saranno assorbiti

pian piano e tutto quel che non nutre diventa da qui in poi, scarto.



Se potessimo spianare l'area dell'intestino e dei villi otterremmo quella di due campi da calcio!

I villi intestinali, ingranditi.



I movimenti dell'intestino, che alternano onde di contrazione e dilatazione, fanno avanzare il cibo nel lungo tubo. Provocano anche i "brontolii" che sentiamo nella pancia.



E i grassi?

Non vanno direttamente nel sangue, dove creerebbero intoppi e danneggerebbero le pareti dei vasi sanguigni: dalle pareti dell'intestino vengono "caricati" come tanti micro-pacchetti su particelle dette chilomicroni, microscopici "corrieri dei grassi" che attraversano il sistema linfatico, per "scaricarli" nelle vene dirette al fegato. Qui i grassi subiscono altre trasformazioni e ripartono in direzione di organi e tessuti (soprattutto muscolari), pronti a dare la loro energia dove serve. Se troppi, finiscono nel tessuto adiposo, dove sono accumulati come riserve.





Ore 17:00 la digestione finisce



A quest'ora Simona ha lo stomaco completamente vuoto e comincia a pensare a una merenda...

I nutrienti principali sono già stati assorbiti e il cibo continua il suo lento viaggio nell'intestino crasso, regalando al sangue i sali minerali e le vitamine, che continuano a essere assorbiti attraverso le pareti fino all'ultimo tratto.

È rimasto circa un etto di materiale semisolido, formato da fibre e scorie alimentari indigeribili, batteri e cellule intestinali che verranno eliminati con le feci. Ci sono volute quasi quattro ore per digerire un semplice pasto!



L'insalata ha fornito a Simona le fibre che hanno reso le sue feci soffici e facili da espellere...



Nel retto ci sono sensori che ci informano della consistenza gassosa, solida o meno solida dei nostri rifiuti intestinali!



La mattina dopo: gli scarti

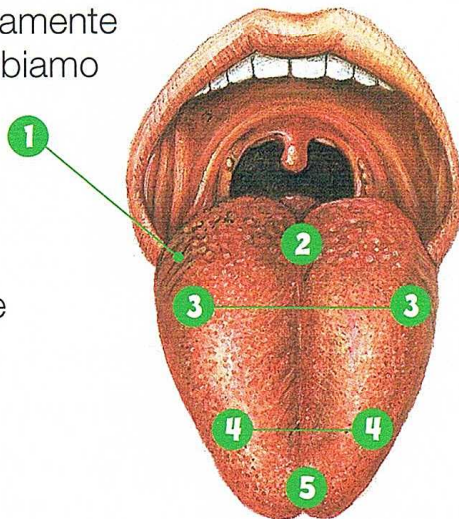
Simona ha fatto colazione e sente arrivare un noto stimolo... In bagno elimina con le feci quasi tutto quel che rimaneva del pranzo del giorno prima alla mensa scolastica. La colazione stessa ha stimolato il riflesso che attiva le contrazioni del colon, il tratto finale d'intestino che spinge le feci nel retto, da dove viene espulso con la contrazione volontaria di muscoli addominali. La digestione del pranzo si è completata dopo quasi un intero giorno!



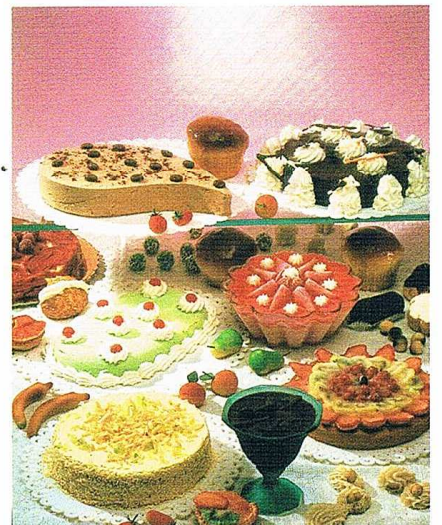
I messaggi del gusto




Noi sentiamo subito il gusto del cibo che mettiamo in bocca, grazie alle tantissime, piccole papille gustative che abbiamo sulla lingua e sul palato, ma anche grazie all'olfatto, che ci informa sul suo odore e completa le nostre impressioni. Gusto e olfatto ci fanno capire se un cibo ci piace o meno, ma anche se è amaro, acido, aspro, dolce, salato, oppure se non è più tanto fresco. Sono informazioni preziosissime, che ci proteggono dai cibi che potrebbero farci male e ci spingono istintivamente verso quelli di cui abbiamo bisogno.



1. Papille gustative
2. Amaro
3. Acido
4. Salato
5. Dolce



 *Il gusto del dolce è l'unico che ci piace d'istinto fin dal primo giorno di vita!*



Avere un gusto e un olfatto ben sviluppati può essere prezioso: il lavoro del degustatore è assaggiare bevande e cibi e deciderne la qualità!



Gli aromi naturali

L'industria del cibo usa gli aromi naturali, sostanze chimiche con le quali i cibi prendono il sapore e l'odore desiderati, indipendentemente dal loro proprio. Se, ad esempio, una marmellata di more non è abbastanza saporita, con l'aggiunta dell'aroma di more si ottiene un prodotto più appetitoso. Questi aromi, detti "naturali", in realtà lo sono pochissimo e possono essere dannosi per la salute. La legge impone quindi che siano dichiarati nell'etichetta del prodotto.

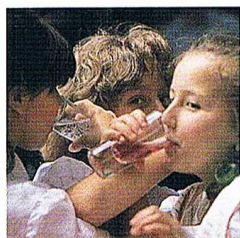




I rischi della cattiva alimentazione

Perché tanti fastidiosi mal di pancia?

Le cause possono essere tante e ci sono mal di pancia di tanti tipi. Spesso chiamiamo "pancia" anche la parte alta dell'addome che corrisponde allo stomaco e che procura sensazioni di disagio diverse da quelle dell'intestino. È importante distinguerle e localizzarle, in alto o in basso nell'addome, per descriverle al medico, trovare le cause e la soluzione. Responsabili sono a volte virus influenzali che attaccano l'apparato digerente, altre invece sono proprio abitudini alimentari sbagliate.



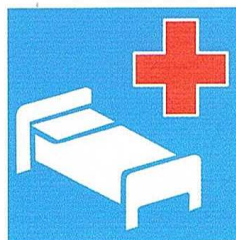
Alcuni virus attaccano lo stomaco e l'intestino provocando dolore, nausea, vomito e diarrea. Bevi molto per reintegrare i liquidi persi.



Mangiare in fretta, fare il bagno o sport dopo un pasto abbondante può causare congestione, si comincia a sudare, si avvertono dolori e nausea.



La stitichezza provoca dolori all'intestino, feci dure e gas intestinali in eccesso. Può derivare da un'alimentazione povera di fibre!



Un dolore acuto in basso a destra può indicare un problema di appendicite. È una piccola parte dell'intestino che infiammata diventa pericolosa!!!

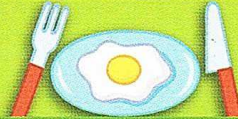


Indigestione, che dolore!

Ecco una prova che siamo fatti per mangiare tutto e in piccole dosi: quando ci abbuffiamo di un solo cibo il nostro stomaco si ribella! Oltre a regalarci dolorose indigestioni con vomito e altri sintomi, ci costringe a fare a meno di quel cibo per molto tempo. Chi, ad esempio, ha fatto una volta indigestione di ciliegie, o fragole, può essere a lungo nauseato dal solo odore di quei frutti. Dunque non conviene mai esagerare...



In tutti questi casi, se il mal di pancia dura, è meglio farsi visitare da un medico!




Mangiare male non conviene

Mangiare male (sempre le stesse cose), mangiare troppo, cibi troppo grassi, o in modo irregolare danneggia la nostra salute, non solo con il mal di pancia... Malattie gravi come l'obesità, il diabete, le disfunzioni dell'apparato cardio-vascolare, l'aumento di colesterolo e trigliceridi nel sangue (sostanze che danneggiano

i vasi sanguigni) sono spesso conseguenza di un'alimentazione sbagliata, troppo ricca, ma soprattutto ripetitiva, povera di fibre e vitamine.



 Nelle persone che soffrono di diabete il pancreas non riesce a produrre un ormone detto insulina che è indispensabile e va fornito all'organismo tutti i giorni con apposite iniezioni.



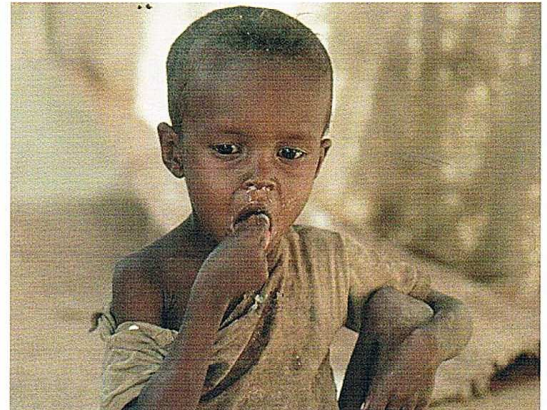
Che cosa significa il proverbio latino *Plures gula quam gladius homines necat?*



“Ne uccide più la gola della spada!”
Gli eccessi a tavola, cioè, sono letali!

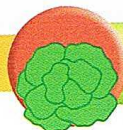


Chi mangia troppo e chi troppo poco...



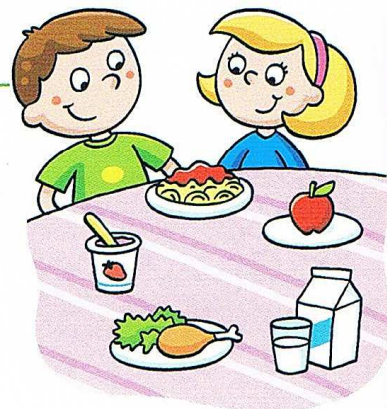
Naturalmente anche non mangiare a sufficienza, il che accade tutti i giorni ad almeno due terzi della popolazione mondiale, mette a rischio la salute: l'organismo non ha le sostanze che forniscono delle energie spese e quelle che lo proteggono dalle malattie. I bambini malnutriti non crescono come potrebbero e si ammalano spesso. Ma perché la maggioranza delle persone non ha cibo a sufficienza, mentre pochi ne hanno fin troppo? Non è colpa della Terra, che ha risorse per nutrire tutti, ma delle politiche mondiali, delle persone che gestiscono potere e ricchezza, spesso indifferenti alle sofferenze dei più poveri.





L'alimentazione ideale

Un'alimentazione equilibrata deve rispettare i meccanismi che regolano nel nostro organismo la fame e la sazietà e i loro ritmi. Molti nutrizionisti concordano nel dire che le calorie introdotte in un giorno devono essere distribuite in tre pasti principali e, possibilmente, due spuntini, o merende (soprattutto per i bambini).



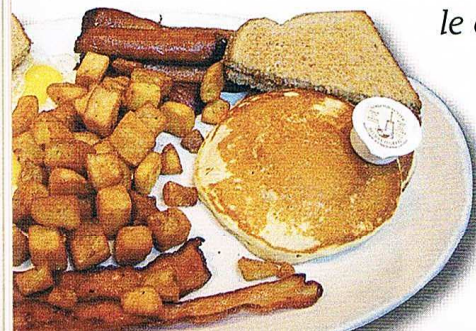
La prima colazione

La giornata inizia con questo pasto e saltarlo è un grave errore: dopo una notte di riposo l'organismo richiede nuove energie e l'apparato digerente è pronto a riprendere il lavoro. La colazione dovrebbe fornire almeno il 20% delle calorie necessarie in un giorno, con cereali, latte, orzo, biscotti, fette biscottate, miele, marmellata, frutta, yogurt. Non devono mancare dunque i carboidrati, le vitamine e le fibre e, in piccole quantità, proteine e grassi (con latte e yogurt).

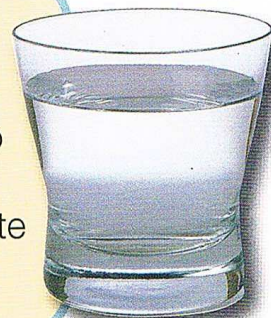


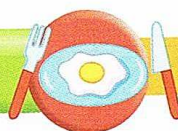
Nei paesi nordici, dove fa freddo,

le colazioni sono più ricche di proteine e grassi, si mangiano anche uova, prosciutto o wurstel...



Bevi un bicchiere d'acqua tiepida la mattina a stomaco vuoto: ripulisce l'apparato digerente e aiuta l'intestino!





Il pranzo e la cena

Gli orari dei pasti principali dovrebbero essere il più possibile regolari, in modo che il nostro apparato digerente si abitui a un ritmo preciso, che aiuta il suo buon funzionamento. Star seduti e tranquilli mentre si mangia, evitando di fare altre cose, serve a masticare meglio, a gustare i sapori. La buona digestione comincia proprio a tavola!



Il suggerimento che viene da molti nutrizionisti è suddividere nei due pasti principali (pranzo e cena) i cibi, in modo che un pasto sia ricco di carboidrati (pasta, pane, riso, polenta...) associati a verdura e a

frutta, mentre l'altro sia più ricco di proteine (carne, pesce o legumi), anche questi associati a verdura e frutta.

È sempre preferibile non mangiare troppo, soprattutto la sera prima di andare a letto e fermarsi quando sentiamo i segnali che indicano sazietà.



Mangiare insieme

Mangiare insieme alle persone a cui si vuole bene è un'abitudine antichissima, lo facevano già i primi uomini! Condividere il piacere del cibo sedendosi tutti a tavola rafforza i legami d'affetto e crea il momento adatto alla comunicazione e a raccontarsi le esperienze della giornata.



Partecipare alla preparazione dei cibi può essere molto divertente e utile...
Tu lo fai mai?





La merenda deve essere sufficientemente distante da pranzo e cena!

Gli spuntini o “merende”

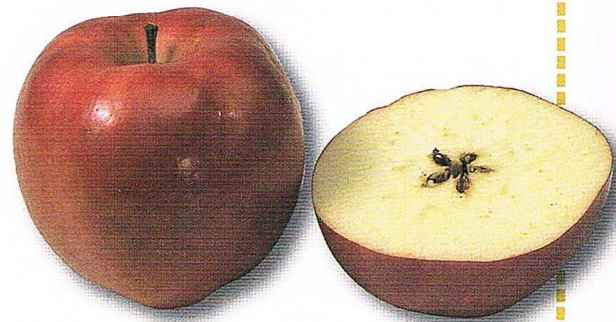
Gli spuntini tra un pasto e l'altro, a metà mattina e a metà pomeriggio, servono ad arrivare con il giusto appetito al pranzo e alla cena: non affamatissimi, ma neppure disappetenti.

L'appetito eccessivo porta ad abbuffarsi e a mangiare troppo in fretta, mentre una merenda troppo ricca può togliere del tutto la fame. Anche questi pasti minori devono essere dunque equilibrati, mai eccessivi, meglio se a base di frutta fresca, un pezzo di dolce o un panino, e ancor meglio se non gli stessi tutti i giorni.



Cosa mangio a ricreazione?

Lo spuntino a metà mattina è molto importante, soprattutto per chi va a scuola e desidera che la propria capacità di concentrazione non venga meno dopo un paio di ore. Bisogna ricordare che il carburante del cervello sono gli zuccheri! Un panino oppure una brioche, un pezzo di torta o un frutto possono bastare.



Le intolleranze alimentari

Che cosa sono le intolleranze alimentari?

Sono reazioni anomale del nostro apparato digerente a una piccola parte di un cibo, o di una "famiglia" di cibi, dovute alla mancanza dell'enzima addetto alla digestione di quel cibo. Ad esempio, le persone che hanno l'intolleranza al lattosio (presente nel latte) mancano dell'enzima lattasi. Tutte le volte che bevono latte, non riescono ad assorbire il lattosio, che fermenta nell'intestino a causa della flora batterica e produce gas e dolori addominali.



Che cos'è un enzima?


Come si curano?

Spesso le intolleranze alimentari si scatenano in un periodo, ma scompaiono con il tempo. Eliminando quel cibo per un po' dalla dieta, nell'apparato digerente si ricreano pian piano le condizioni per assimilarlo bene e si può ricominciare a mangiarlo.



L'acetone

Questo malessere colpisce i bambini, soprattutto tra i 2 e gli 8 anni, ed è dovuto all'aumento eccessivo nel sangue di sostanze dette corpi chetonici (tra i quali l'acetone, l'acido acetilacetico...). Provoca sete, inappetenza, dolori alla pancia, vomito, mal di testa, alito cattivo e lingua bianca. La causa è spesso un'alimentazione troppo ricca di grassi. Gli "attacchi" d'acetone si curano infatti eliminando cioccolata, fritti, salumi e cibi grassi in genere e privilegiando frutta e verdura.

 **La celiachia** è una forma di cattivo assorbimento intestinale che deriva da una grave intolleranza al glutine, sostanza presente nei cereali. I celiaci devono mangiare alimenti privi di glutine, che si trovano anche al supermercato.

È una sostanza in grado di accelerare le reazioni chimiche del nostro organismo.



Sport e alimentazione

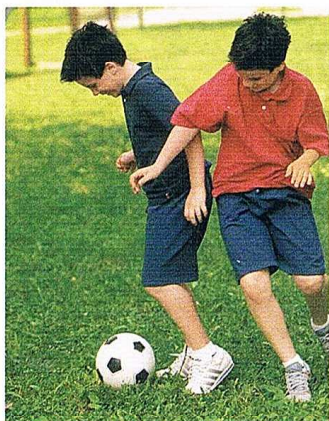


Se fai sport, bevi sempre prima e dopo il massimo sforzo fisico: il segnale della sete arriva quando sei già in riserva!

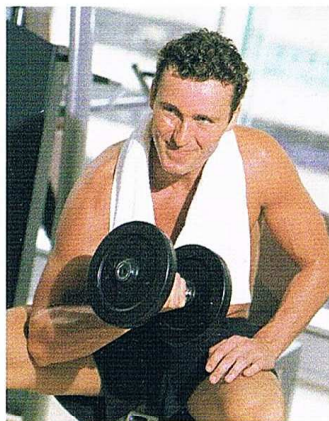
Lo sport è salute



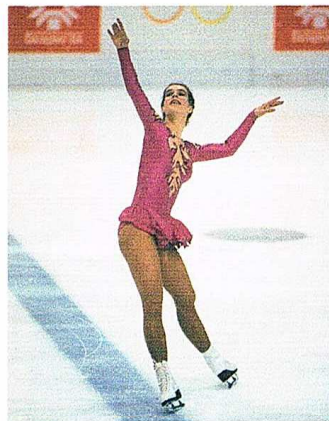
L'attività fisica è preziosissima per il benessere fisico e mentale: da bambini come da adulti aiuta a mantenere costante il giusto peso corporeo, a sviluppare armoniosamente muscoli, scheletro, articolazioni, a evitare il sovrappeso e i difetti posturali (che provocano cifosi e scoliosi della spina dorsale), aiuta inoltre il buon funzionamento di organi e apparati (soprattutto cardio-vascolare) ma serve anche a incrementare gli anticorpi, cioè le difese immunitarie che ci proteggono, e il sistema nervoso a produrre alcune sostanze che ci regalano sensazioni di benessere e buon umore, come la serotonina. L'attività fisica regolare, uno sport praticato con costanza, unito a un'alimentazione equilibrata è per il nostro corpo garanzia di benessere. Nell'alimentazione di uno sportivo sono importanti naturalmente tutti i nutrienti, e soprattutto:



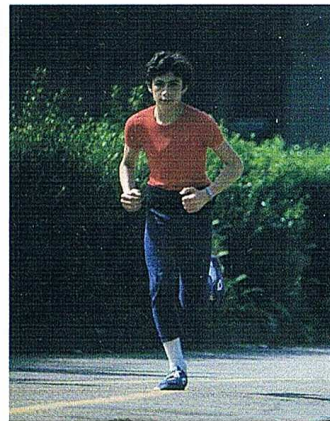
I carboidrati: con l'attività muscolare vengono "bruciati", cioè consumati, moltissimi zuccheri.



Le **proteine**, che collaborano alla costruzione stessa dei tessuti muscolari.

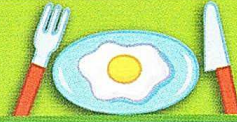


Le **fibre** che regolano le funzioni intestinali. Per avere la pancia libera e leggera nello svolgimento dell'attività fisica!



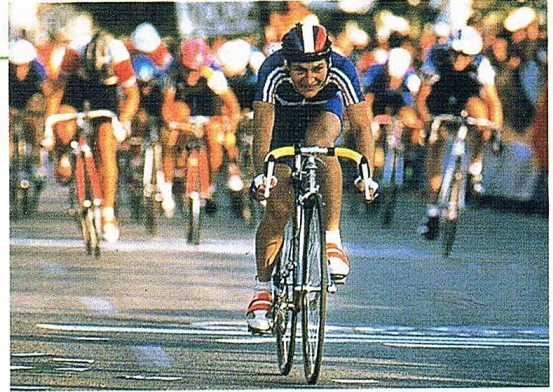
L'**acqua**, che reintegra i liquidi e i sali minerali persi con l'abbondante sudorazione.



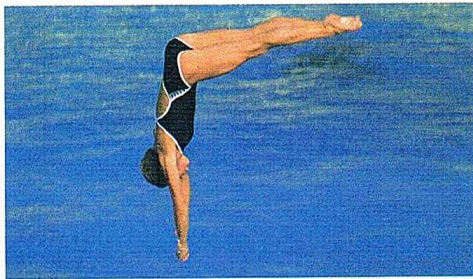


Quanto cibo e quanto sport?


La quantità e la qualità del nutrimento deve essere sempre proporzionata al dispendio di energie. Così, un'attività sportiva intensa, di livello agonistico, richiede un'alimentazione appropriata, che non appesantisca l'organismo, ma allo stesso tempo sia in grado di rifornirlo di volta in volta dell'energia necessaria.



 *Correre in bici per 5 o 6 ore richiede un'alimentazione adeguata a un grande dispendio di energia.*



Sport o movimento sono comunque indispensabili a un corretto stile di vita. È dimostrato che un'attività fisica, anche leggera, agisce sui meccanismi del nostro organismo che regolano i segnali di fame e sazietà, riequilibrandoli, ed è utile a risolvere i problemi di sovrappeso.

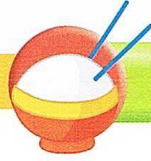
 *Per tuffarsi nell'acqua fredda bisogna aspettare di avere lo stomaco vuoto. Infatti il cuore reagisce alla variazione di temperatura pompando più velocemente il sangue, e se questo è impiegato nell'apparato digerente, si rischia una congestione o un blocco cardiaco.*



Mai a stomaco pieno

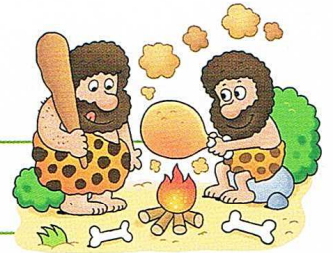
Durante le prime fasi della digestione una notevole quantità di sangue viene convogliata dal sistema circolatorio verso i vasi sanguigni, che irrorano gli organi dell'apparato digerente. Poiché la quantità di sangue in circolo nel corpo è sempre la stessa, cuore e muscoli, in quelle fasi, devono accontentarsi di una minore irrorazione. Sottoporsi a un grosso sforzo che acceleri i battiti cardiaci mentre si sta digerendo affatica l'organismo ed è quindi pericoloso. Un'attività fisica leggera come il camminare può invece aiutare la digestione meglio di quanto lo faccia il tradizionale pisolino.



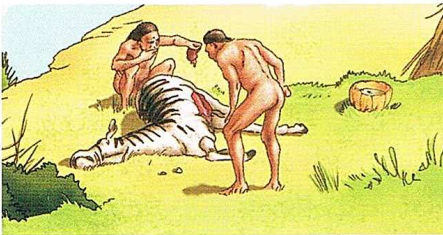


Tradizioni in cucina

Come mangiavamo nella Preistoria?



I primi uomini che hanno abitato la terra non mangiavano certo le lasagne al forno, né pizza, patatine o pop corn. Intanto perché non avevano il forno, almeno non quello elettrico, e poi perché non conoscevano i pomodori, né il mais o le patate, mentre la farina di grano impararono a farla solo più tardi, quando divennero agricoltori e allevatori. Ma allora che cosa mangiavamo nella Preistoria?



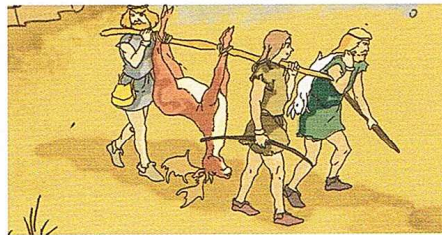
All'inizio ci cibavamo della carne degli animali cacciati o pescati, di insetti come formiche e cavallette, di erbe e frutti spontanei.



Col fuoco imparammo a cuocere le carni, anche per purificarle dei batteri della decomposizione, che causavano intossicazioni.



Circa 10000 anni fa, scoprimmo l'agricoltura e l'allevamento. Coltivavamo i cereali e allevavamo pecore per latte, formaggi e carne.



Una delle scoperte più importanti fu il sale: serviva a condire ma anche a conservare ed essiccare gli alimenti, soprattutto le carni.



E gli Antichi?

La cucina delle prime civiltà che abitarono il Mediterraneo (fenicia, micenea, greca, etrusca, romana, araba...) era già molto ricca ed elaborata. Si producevano olio e vino, miele per dolcificare, frutta secca, prelibatezze e dolci vari conditi con erbe aromatiche o preziosissime spezie.



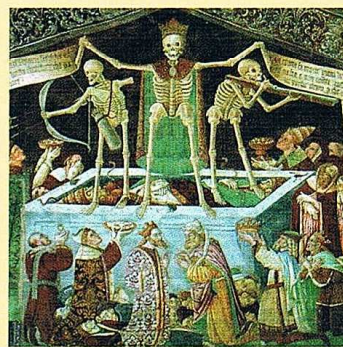


Cibi medievali

Nel Medioevo i cibi più graditi erano quelli dai gusti forti: selvaggina arrostita e farcita di spezie, paté, zuppe a base di cereali come orzo, farro, segale e grano, formaggi molto saporiti, dolci fatti con miele, farine, frutta fresca o secca. Si beveva acqua, succo d'uva e di mele, vino e, nei paesi nordici, la birra.



Nel Medioevo bastava una carestia o un anno di siccità e si poteva morire a grappoli di fame o di malattie infettive!



Quando furono inventati i primi ristoranti?

Alcune ricette in voga ancora oggi hanno origini medievali, ad esempio l'ottima zuppa di farro.



La rivoluzione agricola, dopo l'anno 1000, fu dovuta soprattutto all'invenzione dell'aratro trainato dai buoi!

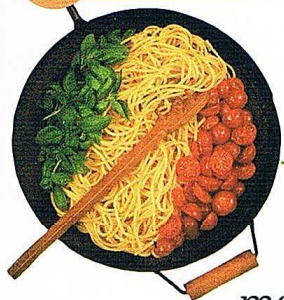
1492: rivoluzione in cucina

Fino alla scoperta dell'America non si conoscevano né zucchero, né cioccolato, ma neppure patate, pomodori, peperoni, mais, caffè, tabacco o frutti come l'ananas, la papaia e animali da allevamento come il tacchino. Tutti questi cibi arrivarono in Europa nei secoli successivi.



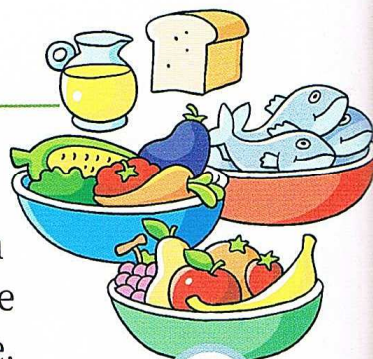
Nell'800. Prima esistevano osterie e taverne che offrivano la cena e il pernottamento.





La "dieta" mediterranea

Studi sull'alimentazione hanno fatto riscoprire le sane abitudini alimentari dei popoli mediterranei, basate sul consumo di cereali, frutta e verdura, olio d'oliva e pesce. Una dieta, cioè, che prevede un limitato consumo di grassi animali e di cibi ipercalorici e, di conseguenza, più salutare. In passato, quando c'era meno benessere, la carne era considerata il cibo della festa e veniva consumata assai di rado. Le malattie del sistema circolatorio, il colesterolo e l'obesità, erano molto meno diffuse.



"Dieta" viene dal greco *diaita* che significa "stile di vita".



Che cos'è il colesterolo?



La cucina "povera"

Fino a circa metà del '900 il nostro Paese aveva un'economia soprattutto agricola, gran parte della popolazione abitava nelle campagne e aveva abitudini alimentari diverse da oggi. Prevalèva il consumo di cereali associati a legumi. Piatti "poveri" come pasta e fagioli, minestra di pane con cavolo nero e fagioli, miglio e piselli, polenta e lenticchie, conditi con olio d'oliva, molto comuni perché economici, erano completi a livello di nutrienti: carboidrati, proteine e grassi vegetali, vitamine e fibre. Oggi si stanno riscoprendo questi piatti, come buoni e salutarissimi.

Un tipo di grasso che in eccesso provoca malattie al sistema cardio-vascolare.

Dieci buoni consigli per un'alimentazione sana

- 1** Mangia di tutto, senza esagerare nella quantità.
- 2** Fai in modo che nella tua dieta non manchino mai frutta e verdura.
- 3** Bevi almeno un litro di acqua al giorno.
- 4** Fai sempre una colazione abbondante, che ti assicura benessere ed energia per tutta la mattina.
- 5** Mastica bene ogni boccone e assapora i cibi. Quando mangi cerca di stare in un ambiente calmo di non fare altre cose (ad esempio guardare la tv o leggere), concentrati sui cibi, il loro odore, la loro forma e sapore.
- 6** Per non sforzare la pancia, smetti di mangiare, se avverti sazietà, e dopo pranzo puoi fare due passi per digerire meglio.



- 7** Evita di sgranocchiare dolci e snacks a tutte le ore, la merenda deve essere un piccolo pasto e distare due ore dal pranzo o dalla cena. Se consumi merendine industriali, informati sul loro contenuto calorico leggendo le etichette.



- 8** Se ci sono cibi che non ti piacciono oggi non escludere che possano piacerti domani... Tutti sono importanti per la tua salute, quindi non stancarti di assaggiarli di nuovo.
- 9** Quando puoi, partecipa alla preparazione dei cibi in cucina: è divertente e aiuta a sapere quali ingredienti ci sono nel piatto che mangerai.
- 10** Se senti di mangiare troppo e di non riuscire a controllarti, parlane con un adulto, meglio se un medico.



Come si legge un'etichetta?

È la "carta d'identità" di un prodotto alimentare e deve riportare per legge tutte queste indicazioni: gli ingredienti in ordine decrescente (compresi coloranti e conservanti), la quantità e il peso netto, la data di scadenza, la modalità di conservazione, il nome del produttore e il luogo in cui è stato prodotto.






Piatti tradizionali di cucine lontane



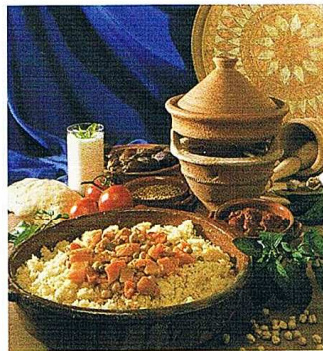
La cucina tradizionale di un paese è molto importante e caratterizza la sua cultura al pari di feste e costumi popolari, storia, letteratura o lingua nazionali. Viaggiare alla scoperta di altri paesi, vicini o lontani al nostro, significa anche esplorare le tradizioni gastronomiche, i sapori e gli odori dei suoi piatti tipici.




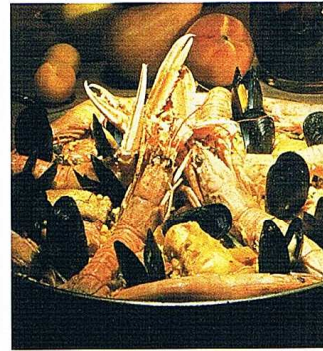
 *La Francia è famosa per le sue tante ricette raffinate, i vini pregiati e i formaggi cremosi, per la baguette e le ottime crêpes!*




 *Nel centro e nord Europa si producono un'ottima birra, carni pregiate e gustosi wurstel. Imperdibili sono i dolci, tra cui famosa è l'austriaca Sacher Torte.*



 *In medioriente c'è una cucina molto ricca di spezie, con cui si condiscono la carne, la verdura e il **cuscus**. Il pane tradizionale, tondo e sottile, è detto "pita".*



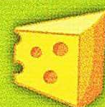
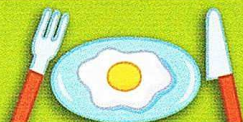
 *In Spagna si mangia spesso la **paella**, un piatto di riso allo zafferano con carne, verdure e pesce, il tutto saltato in una grossa padella.*



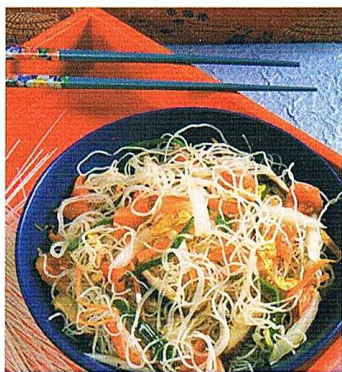
Cibi proibiti

Per le tradizioni religiose indiane la mucca è un animale sacro e mangiare la sua carne equivarrebbe a commettere un sacrilegio. In india questi animali scorrazzano liberi per campagne e città e nessuno si sognerebbe mai di allevarli... Gli Ebrei osservanti, invece, non mangiano la carne di maiale, mentre il formaggio va consumato ad almeno sei ore di distanza da qualsiasi tipo di carne. Anche per i musulmani osservanti la carne di maiale è un cibo impuro e quindi proibito.





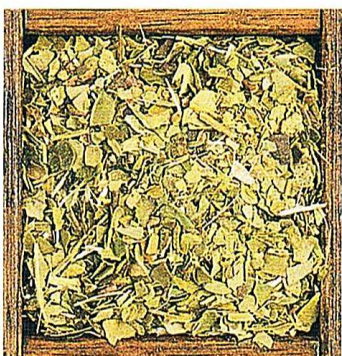
Un'antica tradizione della cucina russa sono i **blini**, frittatine di frumento farcite di salmone, aringhe, caviale, funghi, oppure marmellata e cioccolato come le crêpes francesi. In Russia il tè si fa nel "samovar", un recipiente metallico che serve per scaldare l'acqua.



La cucina cinese, tra le più antiche del mondo, è spesso a base di riso, verdure e carne. Altri piatti tipici sono gli **spaghetti di soia**, conditi nei modi più diversi, o i ravioli al vapore, il pollo con gli anacardi, tutto è servito con le tradizionali bacchette di legno.



Il cibo in Giappone lo fornisce soprattutto il mare: pesce fresco, servito spesso nei **sushi**, rotolini di alghe con riso e pezzetti di pesce crudo. Il pesce palla è una vera ghiottoneria!



Nel continente sudamericano con le foglie di **yerba mate** si fa un infuso che è una bevanda popolare tradizionale e anche un modo per stare insieme, sorseggiando qualcosa di rinfrescante.



Molti piatti australiani sono a base di carne di canguro!



Vegetariani per tradizione

Le diete latte-ovo-vegetariana e quella vegana che elimina anche latte, uova e miele, sono tradizionali per alcune culture orientali. Gli Hare Krishna, ad esempio, un gruppo religioso di antiche origini indiane, sono da sempre vegetariani. I piatti vegetariani possono essere molto gustosi, e spesso sostituiscono alla carne prodotti a base di soia (ricca di proteine) come il tofu e il seitan.





Sane, deliziose merende

Sempre la solita merenda? Divertiti a variare con delle semplici ricette per piccoli cuochi in erba!

Yogurt fatto in casa

- Fai bollire dell'acqua in una pentola a pressione e in un'altra normale scaldi un litro di latte senza farlo bollire (togli la pentola dalla fonte di calore un po' prima, o aiutati con un termometro alimentare, deve arrivare a 53 °C).
- Mescola uno yogurt al naturale al latte tiepido e riempi dei contenitori più piccoli, bicchieri o recipienti di vetro.
- Sistema i recipienti di vetro dentro la pentola a pressione bella calda, appena dopo aver tolto l'acqua che vi hai fatto bollire.
- Chiudi la pentola a pressione, che manterrà una temperatura costante di circa 40-50 °C per almeno tre ore, senza bisogno di fonti di calore.
- Sistema la pentola in un punto della cucina asciutto e riparato dagli spifferi.
- Attendi circa 6 ore prima di aprire la pentola. Ecco pronti i tuoi yogurt artigianali!



“Arricchito”

Arricchisci lo yogurt con un cucchiaino di zucchero grezzo, pezzetti di frutta fresca, cereali o muesli, o con biscotti secchi sbriciolati e cioccolata.

Semifreddo

Metti il tuo “yogurt arricchito” in freezer per 15 minuti. Otterrai un goloso semifreddo, adatto a una merenda per i pomeriggi estivi.



Sorbetti alla frutta

- Con un frullatore o un passaverdura riduci in pezzetti (di media grandezza) uno o più tipi di frutta fresca di stagione (circa 3 etti).
- Aggiungi 25 gr. di zucchero a velo, 100 gr. di panna fresca e il succo di mezzo limone.
- Mescola bene e versa tutto piccoli contenitori o bicchieri di vetro o plastica dura.
- Metti nel freezer e lascia freddare per circa 4 ore.



Quando aprirai il freezer troverai tanti golosi sorbetti alla frutta. Ti consigliamo quelli al lampone, alla fragola, alla pesca e all'ananas, dissetanti, tutti nutrienti e ricchi di vitamine!



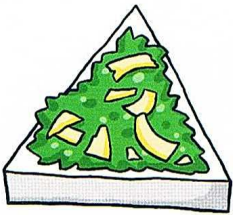


Tartine golose

Procurati una confezione di pane da toast e taglia le fette quadrate a metà lungo la diagonale, otterrai tanti triangoli. Tostali nel forno o nel tostapane, saranno la base per le tue tartine!



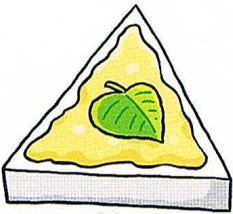
Al parmigiano e rucola



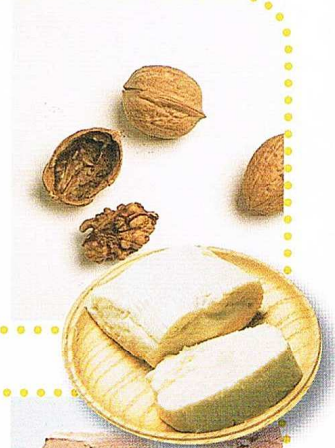
- Prendi un ciuffetto di rucola ben lavata e tagliuzzala con un coltello finemente.
- Condisci la rucola con olio d'oliva, sale, succo di limone, un pizzico di pepe.
- Stendi la rucola e aggiungi scaglie di parmigiano.



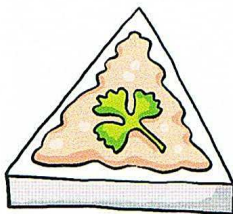
Allo stracchino, noci e menta



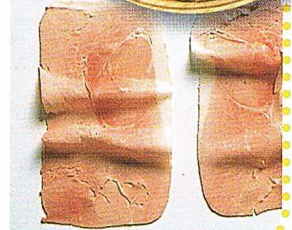
- Sminuzza delle foglia di menta fresca o, in alternativa, un cucchiaino di menta essiccata.
- Mescola la menta, 4 noci sbriciolate e 2 etti di stracchino in un recipiente servendoti di un cucchiaio di legno.
- Stendi sulle tartine e decora con del basilico.

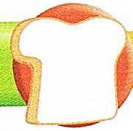


Alla mousse di prosciutto cotto

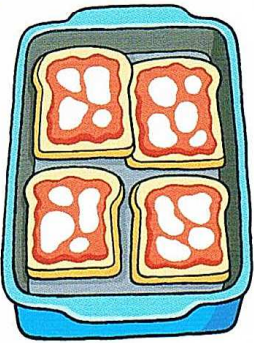


- Tagliuzzà 2-3 fette sottili di prosciutto cotto.
- Mescola il prosciutto con mezz'etto di mascarpone fino a ottenere una mousse soffice.
- Stendi uniformemente sulle tartine e guarnisci ciascuna con una fogliolina di prezzemolo.





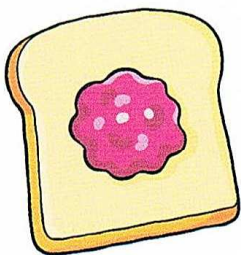
Toast alla pizzaiola



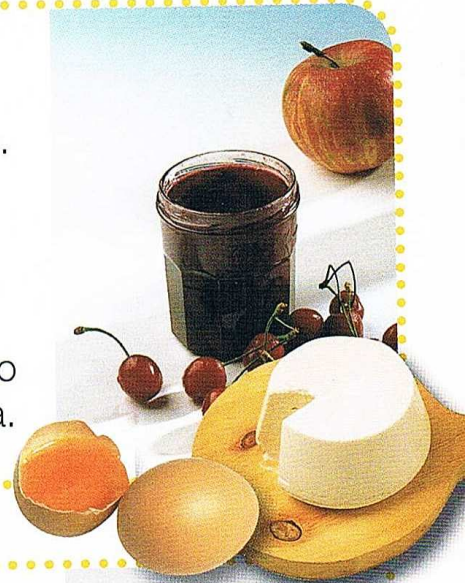
- Disponi due fette di pane da toast per ogni commensale su una teglia da forno.
- Condisci il pane con passato di pomodoro, olio d'oliva, origano, sale, pepe e capperi.
- Aggiungi i mozzarella in tocchetti.
- Cuoci in forno a 180° per 15-20 minuti.
- Servili tiepidi.



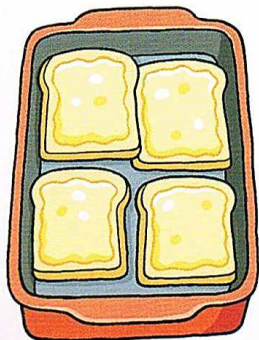
Toast all'americana



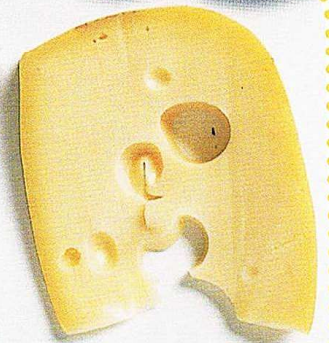
- Sbatti un uovo in una scodella aggiungendo un goccio di latte, sale, parmigiano grattugiato.
- Immergi il pane da toast nell'uovo e lascia che se ne imbeva ben bene.
- Friggi in padella, con appena un cucchiaino di olio d'oliva.
- Aggiungi un cucchiaino di marmellata al centro del toast fritto oppure un poco di ricotta fresca.



Toast ai tre formaggi



- Disponi due fette di pane da toast per ogni commensale su una teglia da forno.
- Sui toast distribuisce uniformemente tocchetti di emmenthal e mozzarella; completa con una spolverata di parmigiano grattugiato.
- Cuoci in forno a 180° per 15-20 minuti.
- Servili caldi.





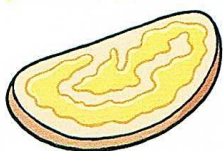
Bruschette

La base della bruschetta, ricetta di spuntino o antipasto tipica toscana, sono fette di pane rustico tagliate sottili e tostate in forno fino a farle diventare croccanti.

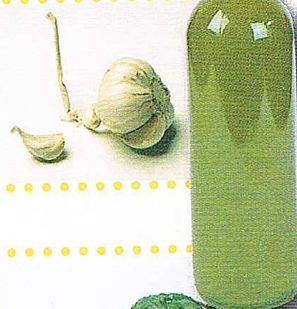


Ricette
per
piccoli
cuochi

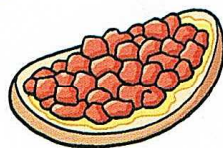
Con aglio e olio (fettunta)



- Strofini uno spicchio d'aglio sul pane tostato
- Condisci con olio d'oliva abbondante e sale.



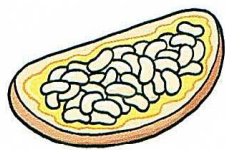
Col pomodoro fresco



- Taglia due pomodori maturi a piccoli tocchettini.
- Condiscili con olio, sale, una foglia di basilico.
- Disponi il pomodoro condito sul pane tostato.



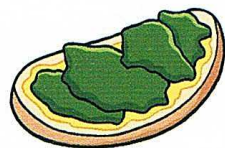
Con i fagioli



- Usa i fagioli cannellini bianchi lessati.
- Riscalda i fagioli e distribuiscili sul pane tostato.
- Condisci con olio d'oliva, sale e un pizzico di pepe.



Col cavolo nero



- Trita su un tagliere le foglie di cavolo nero lessato, ma toglila la parte dura della costola centrale.
- Insaporisci il pane con uno spicchio d'aglio.
- Disponi il cavolo, olio d'oliva e sale.



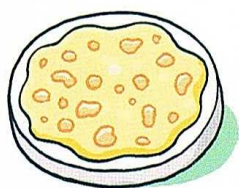


Succulente gallette di riso

Le gallette tonde di riso soffiato, che si trovano in tutti i supermercati, possono diventare la base di gustosissime merende.



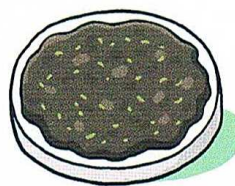
Al miele e noci



- Sbuccia e sminuzza 4 noci.
- Mescolale con 6 cucchiaini di miele e uno di acqua calda fino a che l'impasto si è ben amalgamato.
- Stendi sulle gallette.



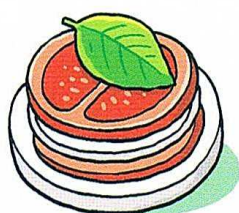
Alla salsa cruda



- Frulla mezzo gambo di sedano crudo insieme a qualche capperi, un cucchiaino di semi di girasole, due foglie di salvia.
- Aggiungi al miscuglio omogeneo due cucchiaini d'olio d'oliva e un cucchiaino di pasta di olive nere.
- Spalma la salsa sulle gallette.



Alla caprese



- Taglia in fettine molto sottili un grosso pomodoro maturo e una mozzarella.
- Disponi sulle gallette una fetta di pomodoro alternata a una di mozzarella.
- Condisci con olio d'oliva, sale e basilico.

