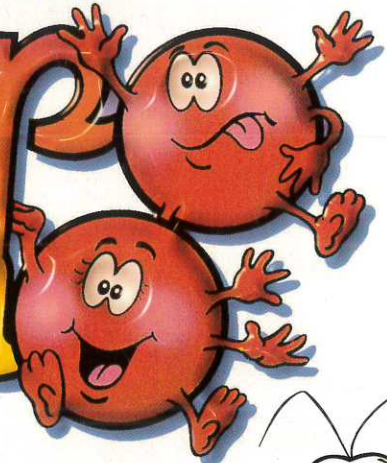


Esplorando



56

Il Corpo Umano



Conoscerlo, Conoscersi
Educazione al gusto



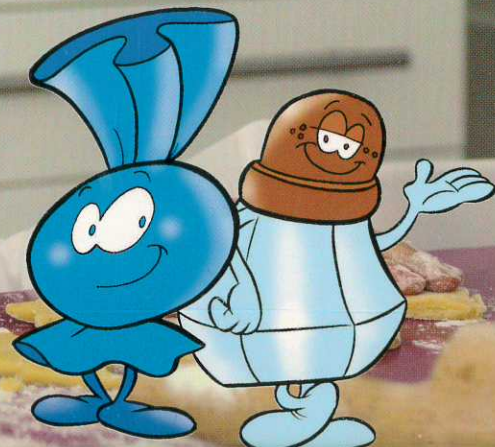
**I SENSI
A TAVOLA**



**SAPORI E
ABBINAMENTI**



D'AGOSTINI





Maestro

Medico eminente e personaggio simpaticissimo, ha una soluzione per tutti i problemi dei suoi imprudenti piccoli amici.



Nabot e Tignoso

Non lo sanno, ma i loro 'alter ego' fantastici li rappresentano perfettamente. Peggio della peste...



Mamma

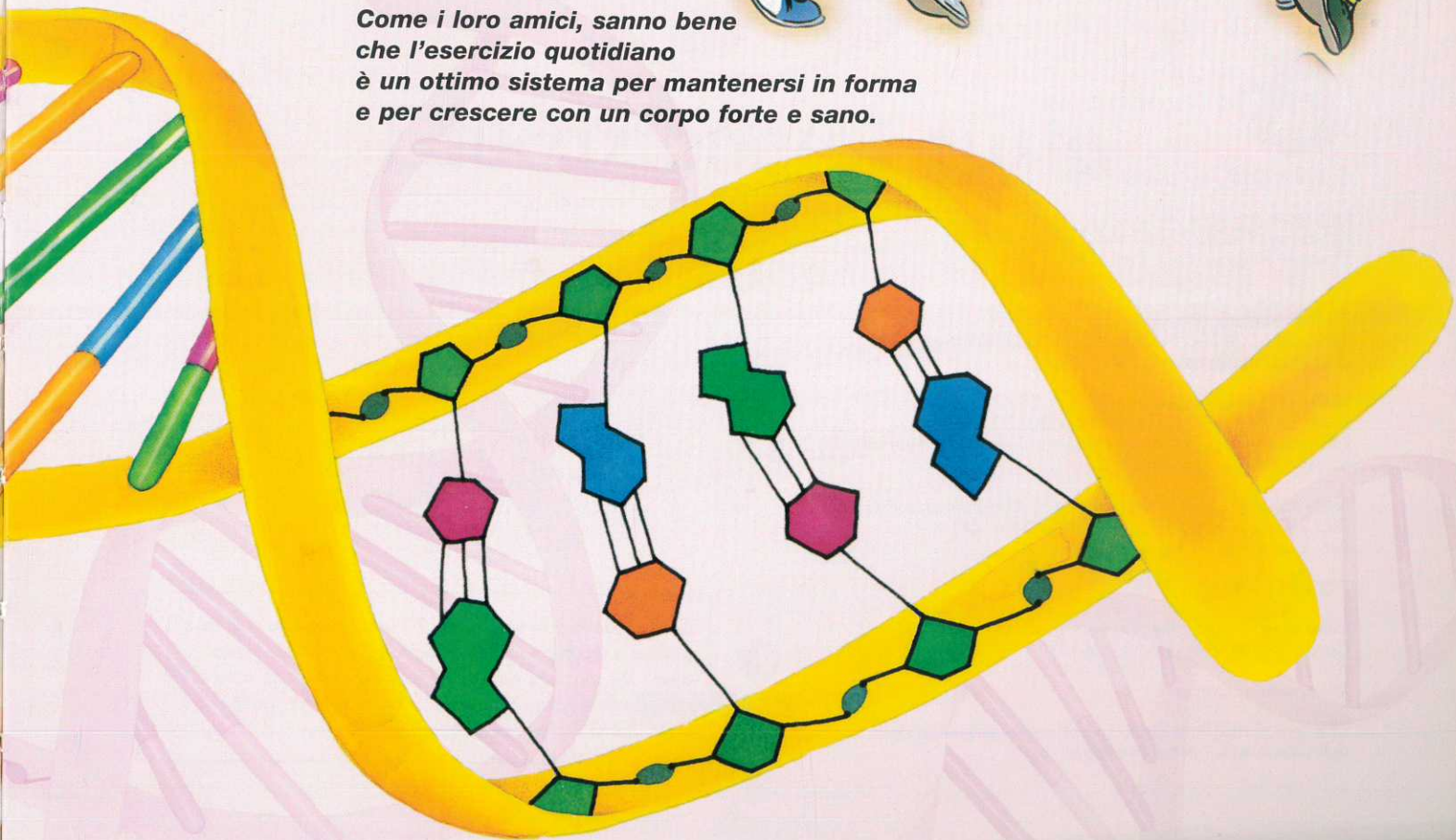
La giovane madre che prodiga aiuto e consiglio ai suoi bambini quando si fanno male e si ammalano.

*La struttura a doppia elica del **DNA**, il codice della vita, in cui vengono raccolte tutte le informazioni genetiche trasmesse per via ereditaria.*



Pierrot, Kira

Come i loro amici, sanno bene che l'esercizio quotidiano è un ottimo sistema per mantenersi in forma e per crescere con un corpo forte e sano.





Conoscerlo, conoscersi

56

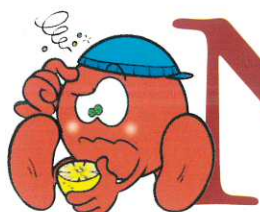


Educazione al gusto


DEAGOSTINI



Il senso del gusto



Nutrirsi bene non è solo una necessità, ma deve essere anche - e soprattutto - un piacere. Ecco perché educare al gusto significa non solo insegnare a mangiare in modo corretto, ma anche aiutare a sviluppare fin da piccoli la capacità di provare il più vario numero di cibi differenti per sperimentare un tipo di alimentazione basato sulla sensorialità. Toccare, guardare, odorare e assaporare le pietanze per riconoscerne le qualità, quindi, può diventare un gioco divertente e stimolante!

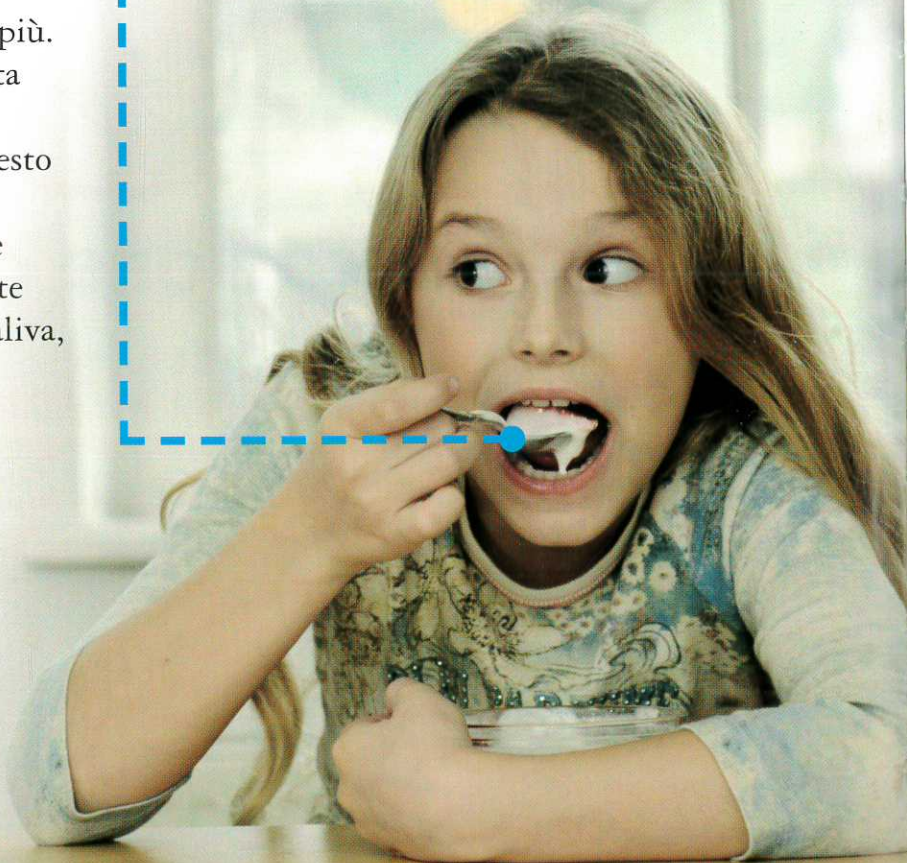
• Ho l'acquolina in bocca!

Prova a pensare al piatto che ti piace di più. Non occorre che tu lo veda o che ne senta il profumo. Basta solo il pensiero. Sentirai subito l'acquolina in bocca! Questo **riflesso condizionato** è determinato dal cervello, che ha azionato delle specifiche ghiandole poste ai lati della bocca; queste ghiandole, dette salivarie, secernono la saliva, che serve a far deglutire meglio il cibo, lubrificandolo e scomponendolo. È dunque in gran parte una questione di messaggi, che il cervello invia solo se il cibo piace. Non a caso, per gustare appieno le pietanze il menu deve essere di nostro gradimento!



SENTINELLE DEL GUSTO

I cinque sensi sono guide naturali; quello del gusto, in particolare, ci permette di identificare il cibo in base alla sua composizione chimica. Il sapore dolce indica la presenza di carboidrati, quello acido la presenza di proteine, grassi e acidi organici. La capacità di percepire l'amaro, invece, è un meccanismo protettivo dell'organismo, essendo molte sostanze amare potenzialmente tossiche per l'uomo.





Cos'è il gusto?

Nel linguaggio comune, il gusto è l'insieme delle sensazioni che si provano in bocca. Ma queste sensazioni non sono le sole con le quali giudichiamo un cibo: infatti, usiamo anche l'olfatto, la vista, il tatto, l'udito. Il gusto va considerato come una percezione globale, composta da tutte le sensazioni che un alimento ci trasmette. Queste sono costituite da: profumo, sapore, aroma, vista, sensazioni tattili, sensazioni uditive e sensazioni chimiche. L'olfatto, in particolare, tra tutti è il senso più strettamente connesso al gusto. Avrai notato, infatti, che quando hai il raffreddore, i cibi tendono ad avere tutti lo stesso sapore o a non averne affatto.



CHE LINGUA!

I gusti che riusciamo a distinguere con la lingua sono cinque: sulla punta il dolce, ai lati l'aspro e il salato, sul fondo l'amaro e l'umami. Quest'ultimo, scoperto nel 1985, si trova nel glutammato (una sostanza capace di stimolare i recettori del gusto e amplificare la percezione degli altri sapori), che è presente naturalmente nel Parmigiano Reggiano, per esempio, e - come additivo aggiunto - nei dadi.

La differenza tra sapore e aroma

Quando mangiamo una fragola, diciamo che sa di fragola. In realtà, il sapore di fragola in senso stretto non esiste, esiste piuttosto l'aroma. Per capire meglio, prova questo semplice esperimento: fatti dare una caramella alla frutta, senza farti dire il gusto. Tappati il naso e mettila in bocca; non potendo percepire le molecole odorose, sentirai solo che la caramella è dolce, ma non sarai in grado di dire di che gusto si tratta. Appena liberato il naso, però, come per magia, potrai subito riconoscere se la caramella è alla fragola, piuttosto che all'arancia o alla liquirizia. Quindi i cibi non hanno sapore di per sé, ma un'aroma, che riusciamo a identificare grazie all'unione di gusto e olfatto.





I cibi e la vista



Nella scelta di un cibo, i sensi giocano sempre un ruolo fondamentale. Fra tutti, la vista è molto importante. Hai mai fatto caso al colore degli alimenti? I **pigmenti** che colorano frutta e verdura, non hanno solo una funzione visiva, ma producono effetti benefici su tutto l'organismo. Belli da vedere e buoni da mangiare!

• Rosso

Ti senti un po' stanco, svogliato? Non farti mancare frutta e verdura di colore rosso, come pomodori, peperoni, ciliegie, fragole, angurie, ribes, lamponi. Il licopene, la sostanza responsabile della loro tinta, infatti, agisce come stimolante del metabolismo, è antiossidante e depurativo, dà energia, rafforza le difese naturali e, alla lunga, svolge un'azione protettiva nei confronti del cuore.

• Giallo-arancione

Il beta-carotene e i flavonoidi, presenti massicciamente in albicocche, pesche gialle, carote, peperoni, mais, meloni, ananas, arance, zucche, manghi, kiwi gialli e papaia, invece, arricchiscono l'organismo di vitamina A, preziosa per rinforzare vista, pelle e, in generale, tutto il sistema immunitario. Hanno anche funzioni depurative e favoriscono la digestione.

• Verde

La tinta tipica di insalate, zucchine, asparagi, piselli, rucola, basilico, mele verdi, avocado, broccoli, cavoli è data dalla presenza di clorofilla, magnesio e selenio, tutte sostanze che aiutano a ridurre la stanchezza e l'affaticamento, irrobustiscono vista, denti e ossa, depurano il sangue. L'ideale per chi, come te, è nella fase della crescita!

• Blu e violetto

Melanzane, fichi, uva nera, prugne, more e mirtilli combattono le infezioni, rinforzano il sistema circolatorio e sono ricchi di magnesio, che in generale migliora le funzioni del nostro cervello.

• Bianco

Sono gli alimenti ricchi di quercitina come cipolle, aglio, porro, cavolfiori, finocchi, sedano, mele, pere, pesche bianche. Favoriscono una corretta assimilazione dei grassi e aiutano a combattere il colesterolo.

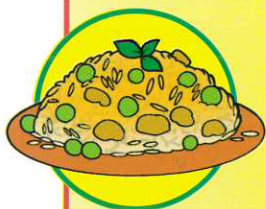




Riso multicolore!

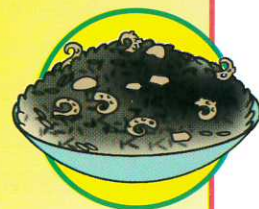
Fin dall'antichità, spezie e altre sostanze naturali in grado di colorare le pietanze sono state largamente usate per creare piatti da "mangiare" con gli occhi. Il grande apprezzamento di cui godono dipende inoltre dalla loro capacità di infondere sapore ai cibi e di fornire all'organismo sostanze nutritive pregiate. Un ottimo banco di prova per testare quanto questi coloranti naturali possano soddisfare gli occhi e il palato è rappresentato dall'abbinamento con il riso bianco che, di base, ha un aspetto e un gusto "neutri".

Zafferano: è una sorta di elisir di lunga vita. Grazie all'elevato contenuto di carotenoidi, neutralizza i radicali liberi, rafforzando le difese immunitarie dell'organismo, favorisce la digestione, riduce la pressione sanguigna e abbassa il colesterolo.



Curry: miscela piccante di varie spezie e aromi che includono curcuma, cumino, zenzero e cardamomo. Stimola la digestione e agisce come blando disinfettante intestinale, ma aiuta anche il cervello a restare in forma, grazie alle sostanze antiossidanti e antinfiammatorie che contiene.

Nero di seppia: liquido di colore scuro prodotto dalla seppia per difendersi dai predatori. Dalle sacche essiccate che contengono l'inchiostro si ottiene un pigmento usato in molte ricette (come il risotto o gli spaghetti al nero di seppia); l'inchiostro viene tolto prima di mettere a cuocere la seppia, e viene aggiunto successivamente alle pietanze.



Pomodoro: il licopene presente in grandi concentrazioni in questo ortaggio è in grado di rallentare la naturale degenerazione delle cellule del corpo. Sembra inoltre che il licopene si mantenga attivo anche dopo la lavorazione, e quindi nelle conserve a base di pomodoro e persino nel ketchup!

COLORI SICURI

I coloranti, naturali o artificiali, sono molto diffusi nell'industria alimentare. Servono per restituire ai cibi il colore originario venuto meno, per esempio, in seguito all'esposizione alla luce, alla cottura e alle varie fasi di lavorazione. In generale, inoltre, fanno apparire un alimento più appetibile agli occhi. A garanzia dei consumatori, però, è vietato l'uso di coloranti per mascherare una scarsa qualità del prodotto.





Con il palato, ma non solo!



Proprio perché, quando si mangia, tutti i sensi sono coinvolti, esistono cibi che, per la loro consistenza

e il loro invitante aspetto esteriore, sono apprezzati dalla maggior parte delle persone. Prendiamo le patatine fritte, per esempio: oltre ad avere un sapore accattivante, sono croccanti e piacevoli da sgranocchiare, una caratteristica che si ritrova in molti snack e merendine. Al contrario, altri cibi vischiosi, come certi formaggi molli, possono suscitare una sensazione di repulsione che può scoraggiare persino il semplice assaggio.

• Curiosità per i sapori

Educare il gusto, quindi, significa non solo fidarsi degli occhi nella scelta di che cosa assaggiare, ma anche sviluppare una sana curiosità verso alimenti che esteriormente appaiono lontani da ciò che siamo abituati a consumare. Più gusti diversi sperimentaremo, più alleneremo il nostro palato a percepire, per esempio, la differenza tra la dolcezza naturale di un frutto e quella artificiale dovuta solo all'aggiunta di zucchero. Oppure impareremo a gradire la presenza di una punta di amaro, di acido o di aspro nei cibi, che spesso costituisce il segnale della presenza in quell'alimento di importanti sostanze nutrizionali pregiate, come nel caso del carciofo, il cui tipico sapore amarognolo è dato dalla cinarina, una sostanza che stimola l'attività del fegato.

• Gustare con la "testa"

Le nostre preferenze in termini di gusto sono influenzate anche dall'attività di un altro organo non direttamente collegato con l'alimentazione: il cervello. Spesso l'apprezzamento o meno di un cibo è legato alle esperienze che lo hanno visto protagonista e che abbiamo elaborato e memorizzato proprio grazie al cervello. Forse anche a te sarà capitato di provare un'istintiva avversione per dei cibi che, da piccolo, sei stato costretto a mangiare, oppure che in passato ti hanno fatto male, come nel caso di un'indigestione.

Al contrario, tenderai a ripensare





con l'acquolina in bocca a piatti cucinati da persone care come la nonna o mangiati in occasioni particolarmente significative e cariche di ricordi positivi, come una festa di compleanno o una ricorrenza. Infine, non è da sottovalutare l'importanza di condividere l'esperienza del mangiare con altre persone, specialmente coetanei. Mangiare alla mensa scolastica, per esempio, complice l'imitazione dei compagni, spesso si trasforma in un'occasione per imparare ad apprezzare minestrone, zuppe e altri piatti a base di verdure che, magari, a casa, faresti fatica persino ad assaggiare.

I tempi del gusto

Ampliare e affinare il gusto significa anche scegliere i cibi in base alla stagione e al luogo di produzione. Ti è mai capitato di mangiare un frutto appena colto dall'albero? O di assaggiare un pomodoro appena raccolto nell'orto? Se l'hai fatto, probabilmente sarai rimasto colpito dal loro sapore, più ricco, intenso e piacevole di quello a cui sei abituato. Ciò dipende dal fatto che frutta e verdura, colti al punto giusto di maturazione e consumati nella loro stagione tipica, sono molto più saporiti, oltreché nutrienti. I prodotti importati che vengono da molto lontano, invece, spesso hanno subito una maturazione a tappe forzate, e la possibilità di gustare primizie tutto l'anno è spesso accompagnata da una significativa riduzione del gusto. A dicembre, quindi, meglio una bella arancia succosa al posto delle fragole, magari belle da vedere, ma acquose e di scarso sapore!

I LABORATORI DEL GUSTO



Ti piacerebbe allenare il gusto? Scuole, aziende agricole e associazioni enogastronomiche organizzano veri e propri laboratori per i ragazzi, dando la possibilità di sperimentare in prima persona cosa significhi gustare un cibo con tutti e cinque i sensi, degustare prodotti dai sapori insoliti e scoprire le tradizioni locali in termini sia di produzione, sia di preparazione dei cibi.





Fattori organici



Ti è mai capitato di assaggiare uno dei tuoi piatti preferiti, cucinato a dovere, e di rimanere deluso? Forse il problema non era nel cibo, ma nella tua percezione. Come accade per gli altri sensi, anche il gusto infatti può essere soggetto ad **alterazioni** che possono accentuarne o ridurne più o meno sensibilmente la percezione. In certi casi può dipendere da malattie in corso, come accade quando si ha il raffreddore. È probabile inoltre che una scarsa o cattiva igiene orale, e la conseguente proliferazione di batteri sulla lingua e tra i denti, possano essere all'origine di un sapore amaro, o comunque sgradevole, in bocca.

• L'età conta

La percezione dei sapori, inoltre, varia con la crescita ed è influenzata da fattori organici e culturali. Fin dalle primissime ore di vita, i neonati sono "programmati" dalla natura per percepire meglio i sapori dolci, cosa che li predispone ad accettare favorevolmente il latte materno che, appunto, è zuccherino. Con il passare dei mesi, nel bambino si potenzia la capacità di sentire anche le altre sfumature del gusto, quindi il salato, l'aspro e l'amaro. Ma perché i bambini gradiscono i sapori forti meno degli adulti? Da una parte dipende dal fatto che i **recettori del gusto** e dell'odorato sono più numerosi in giovane età, quindi i piatti piccanti

possono risultare fastidiosi; dall'altra, non si può sottovalutare il ruolo giocato dalle abitudini alimentari. I tuoi coetanei che vivono in India, per esempio, che fin da piccoli si trovano in tavola piatti speziati, non hanno particolari problemi a gustarli, a dispetto del sapore intenso.



STOP AI SAPORI!

Ti è mai successo di scottarti la punta della lingua mangiando o bevendo qualcosa di bollente? Avrai certamente notato che nei due giorni seguenti il cibo sembra insapore. Questo perché ci vogliono dalle 24 alle 48 ore affinché le papille gustative bruciate si riformino e siano di nuovo in grado di percepire il dolce e il salato.





• Altri fattori

La capacità di gustare un cibo può essere influenzato anche da altri fattori quali, per esempio, la sua temperatura. Un gelato semiliquido e tiepido difficilmente sarà apprezzato, così come un brodo di carne servito freddo. Ma conta anche se le pietanze o le bevande vengono consumate utilizzando stoviglie e posate di ceramica, vetro e acciaio, completamente insapori, piuttosto che di carta o di plastica. O addirittura se si mangia con le mani, una pratica che in certe culture è frequente e contiene in sé un significato di condivisione.

Chef pasticciatore!

Il cuoco che ha preparato questo piatto di pasta ha commesso un grave errore che ne ha alterato inevitabilmente il gusto. Sapresti dire perché?



Soluzione: la pasta è scotta! In genere è poco gradita al palato perché, oltre a risultare appiccicosa e viscida, è meno saporita. Inoltre, è meno digeribile della pasta al giusto punto di cottura.





Buoni e sani



Per esercitare il gusto, bisogna provare ad assaggiare tanti piatti diversi. I sapori variano infatti in funzione di come vengono abbinati fra loro.

• Le affinità elettive

Saper accostare i cibi è importante per esaltare le qualità nutritive dei diversi alimenti. Spesso, infatti, la bontà di un piatto dipende dalla giusta combinazione dei suoi componenti. Un esempio è rappresentato dal limone, che si sposa bene con gli spinaci e con le carni. Questo perché il **ferro** contenuto nelle carni, come quello presente negli spinaci, viene assorbito poco dal nostro organismo, e l'acido ascorbico del limone aiuta questo processo.

E la carota? Fra tutti i vegetali è quello più ricco di vitamina A; ma per il buon assorbimento di questa vitamina, occorre che nello stesso pasto ci sia una certa quantità di grassi. Condisci quindi le carote con olio extravergine d'oliva.

Latte e carboidrati a colazione?

L'abbinamento è perfetto! L'amido contenuto nel pane e nei biscotti, infatti, è il naturale completamento delle proteine e dei grassi del latte. Meno indicato, invece, il connubio tra latte e fibre (cereali integrali). Le fibre sottraggono il calcio, quindi è bene non concentrarle nella colazione.

Abbinare latte e agrumi nello stesso pasto, non è una buona idea: l'acido citrico presente negli agrumi reagisce con il calcio del latte, formando dei grumi poco digeribili. Quindi, meglio evitare questo abbinamento a colazione e lasciare le spremute per gli spuntini.

Chiudere con l'ananas un pasto ricco di proteine è invece un'ottima idea! L'ananas fresco contiene un **enzima** che favorisce la digestione della carne. Ecco perché, dopo un lauto pasto, è consigliabile concludere con una buona fetta di questo frutto (fresco e non sciroppato).

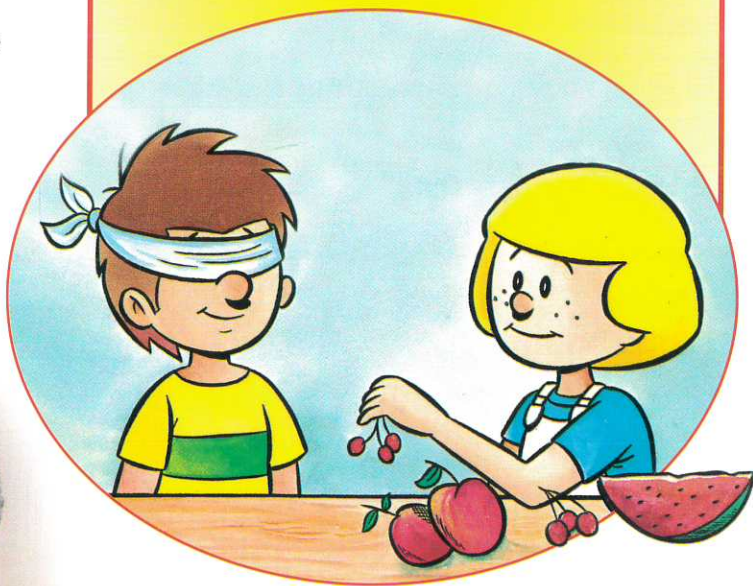




La carne in genere si mangia con il contorno: quali sono i migliori abbinamenti? Ottima con le patate e con ogni tipo di verdura fresca, meglio evitare di servirla con i legumi; piselli, lenticchie, fagioli e ceci, contengono infatti un tipo di proteine diverso da quelle della carne. E dato che ogni tipo di proteina, per essere digerita, necessita di particolari enzimi attivati solo in specifiche condizioni di acidità, assumere contemporaneamente proteine di diversa natura finisce per ostacolare e rallentare la digestione di entrambe. Inoltre, è opportuno non eccedere con le proteine in genere.

Cos'è?

Insieme ai tuoi amici, divertiti a scoprire chi è il migliore "assaggiatore"! Ogni bambino porta una pietanza e, a turno, la fa assaggiare agli altri partecipanti bendati. Vince chi, per ogni piatto, riesce a individuare il maggior numero di ingredienti effettivamente usati nella sua preparazione!



MATRIMONIO BEN RIUSCITO

Tra gli abbinamenti insoliti e vincenti c'è quello del formaggio con la frutta fresca, in particolare mele, pere e uva. La succosità dei frutti sottolinea la morbidezza e il sapore dei formaggi, che a loro volta esaltano le note asprigine e profumate dei frutti. I formaggi, inoltre, praticamente privi di zuccheri, trovano complemento nella dolcezza dei frutti.

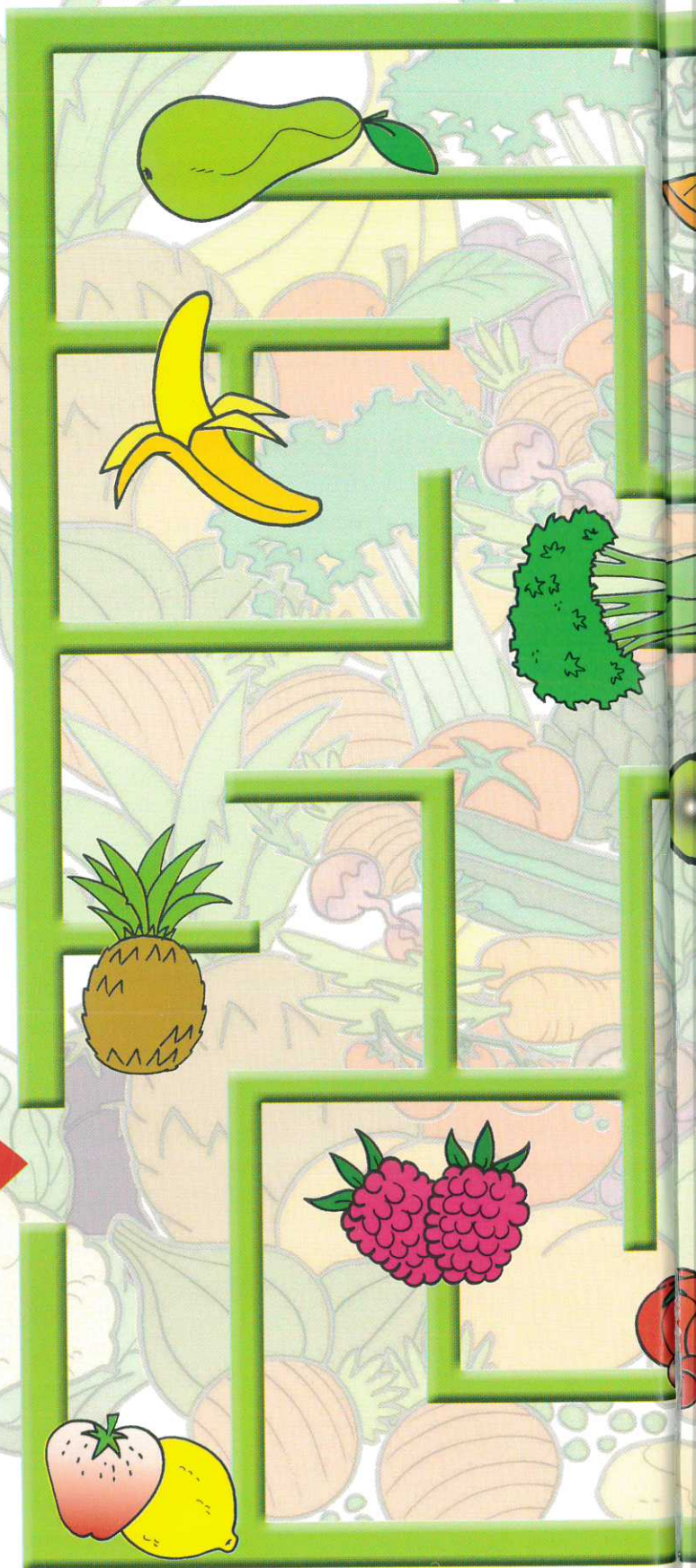


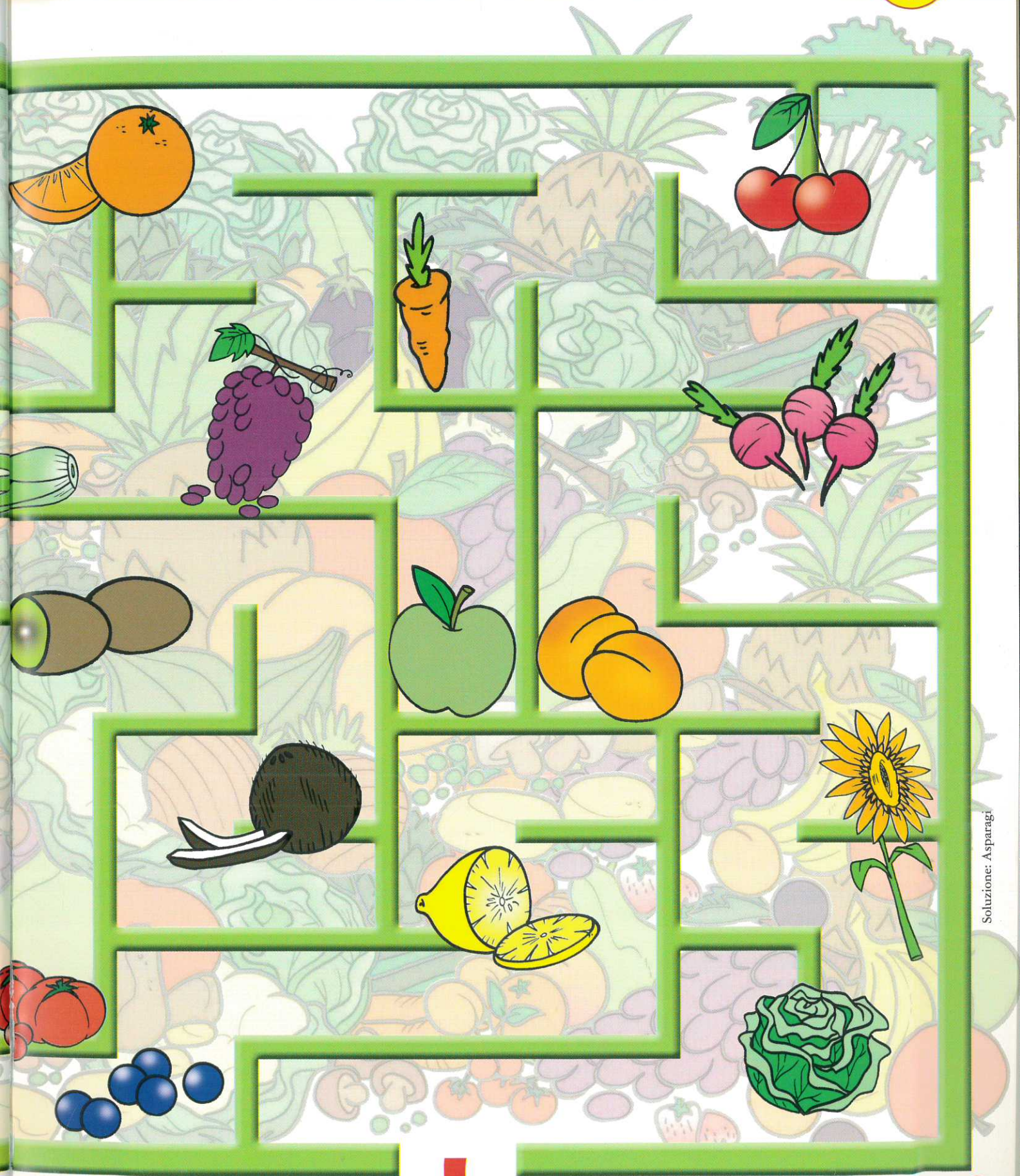


Il labirinto alimentare



Un gruppo formato da elementi nutrizionali sta per entrare nel labirinto alla ricerca di un alimento che tradizionalmente si abbina bene con le uova. Dal punto di vista nutritivo, fornisce tante fibre, vitamine A, B6 e C e sali minerali; inoltre ha un effetto diuretico (stimola cioè l'organismo a eliminare liquidi in eccesso e scorie) e depurativo. Vuoi aiutarli a scoprire di che cosa si tratta? Sulla strada che porta all'uscita incontrerai diversi frutti e verdure. Metti in ordine le loro iniziali... et voilà! Il mistero è risolto!





Soluzione: Asparagi



Un fresco piacere

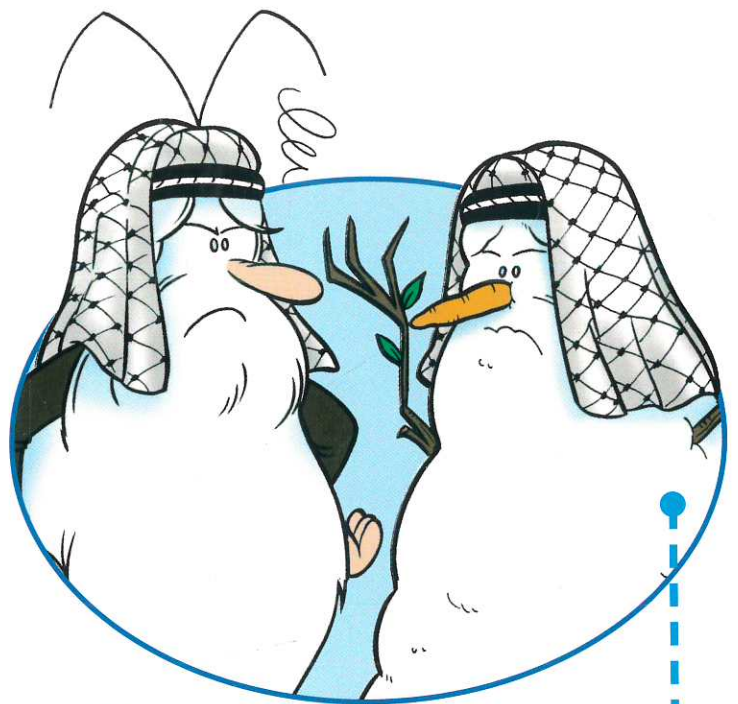


Può sostituire la merenda, è facilmente digeribile ed è fonte di proteine. Il gelato, oltre a essere buono e rinfrescante, è meno calorico di molti altri dolci, specie se si scelgono gusti alla frutta. Ma come si fa a riconoscere un gelato di qualità? Prima di tutto verificando che gli ingredienti usati siano freschi e che non includano aromi artificiali e coloranti. In generale, i gusti più costosi per il produttore sono quelli a base di frutta secca. Se dunque pistacchio e nocciola sono molto buoni, è altamente probabile che quella gelateria abbia scelto di usare ingredienti di prima qualità. Diffida del gelato che appare troppo lucido: è segno della presenza di grassi vegetali poco pregiati. All'assaggio, infine, deve risultare cremoso al punto giusto: se è spumoso, vuol dire che è stata aggiunta troppa aria e il gelato è "gonfiato", se è granuloso, significa che i cristalli di ghiaccio non si sono amalgamati a dovere oppure che il gelato si è sciolto, quindi è stato congelato di nuovo.



CHI VA PIANO...

Per gustare il gelato come si deve, non bisogna avere fretta! La sua bassa temperatura, infatti, ha un effetto leggermente anestetizzante sulle papille gustative. Basta pazientare qualche secondo, però, e sarà possibile apprezzarne appieno la dolcezza. Meglio inoltre evitare di mangiarlo subito dopo i pasti: il freddo può ostacolare la digestione.



GELATO MEDIORIENTALE

In Palestina, i primi gelati venivano fatti con la neve, raccolta e compressa in apposite costruzioni affinché durasse fino all'estate. Era una leccornia in uso soprattutto tra i nobili, ma anche i braccianti che lavoravano nei campi potevano goderne durante la stagione più calda.

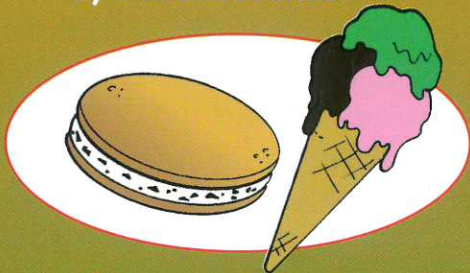


TEST - DI CHE GELATO SEI?

Rispondi alle domande e leggi il tuo profilo. Servirà per conoscere i tuoi comportamenti a tavola!

 1) Preferisci il gelato:

- a) Artigianale
- b) Industriale
- c) È indifferente



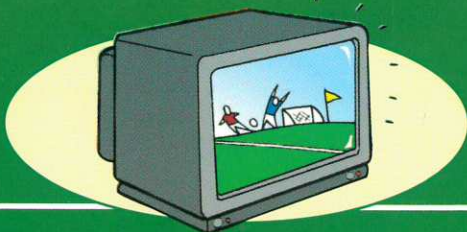
 2) In generale prediligi i gusti:

- a) Alla frutta secca, come nocciola e pistacchio
- b) Alla frutta fresca
- c) Alla crema



 3) Di solito ti piace di più gustare il gelato:

- a) Passeggiando all'aperto
- b) Al tavolino di un bar, con gli amici
- c) Direttamente dalla vaschetta, mentre guardi la tv



 4) Il momento migliore per mangiare un gelato è:

- a) In inverno, in casa al calduccio...
- b) D'estate, in spiaggia
- c) Quando capita, un gelato si mangia sempre volentieri!



 5) In alternativa al gelato, preferisci:

- a) Il sorbetto
- b) La granita
- c) Il ghiacciolo



 6) Quale tra questi gusti insoliti assaggeresti:

- a) Limone-basilico
- b) Parmigiano
- c) Wafer-cioccolato bianco

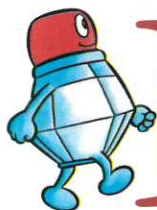


PROFILI:

Prevalenza A = Per te il gelato è un fresco piacere che va assaporato in tutta calma. Deciso e controllato, fai attenzione alla qualità di ciò che mangi e ti piace sperimentare gusti insoliti, ma raffinati.
Prevalenza B = Socievole e aperto, quando senti "gelato" ti vengono subito in mente le vacanze e le merende in compagnia degli amici! Per te mangiare è prima di tutto un'esperienza da condividere con gli altri.
Prevalenza C = La dolcezza è ciò che ti attira di più in un gelato. Prova a sperimentare anche altri gusti, però!



Il sale



Fin dall'antichità, il sale, nome comune del cloruro di sodio, è considerato un bene prezioso. Oltre a dare un piacevole sapore ai cibi, il sale è importante perché regola la pressione sanguigna, controlla il **bilancio idrico** e favorisce il buon funzionamento di muscoli e nervi. A patto però che non se ne assuma troppo. Alla lunga e nei soggetti predisposti, infatti, introdurre nell'organismo una quantità di sodio superiore al fabbisogno

giornaliero, può favorire l'ipertensione, cioè l'innalzamento della pressione sanguigna e il conseguente affaticamento del cuore, oltre ad aumentare l'eliminazione del calcio tramite i reni, fondamentale per la salute delle ossa. Senza contare che, se si cerca nelle bibite gassate e zuccherate la soddisfazione dalla sete che insorge quando si mangia troppo salato, aumenta il rischio di sovrappeso. Per insaporire le pietanze ai piatti, basterebbe aggiungere spezie ed erbe aromatiche. Il loro effetto è derivato dalla presenza di **oli essenziali**, in grado di essere percepiti dal nostro sistema olfattivo e gustativo anche in piccole quantità.

Buone e utili

Vuoi cambiare gusto alle tue pietanze? Sostituisci il sale con le erbe aromatiche! Gli aromi, oltre a insaporire i cibi, aiutano la digestione, in quanto aumentano la produzione di saliva; inoltre, favoriscono la produzione di succhi gastrici e impediscono il processo di fermentazione dei cibi nell'intestino.





A caccia di sale!

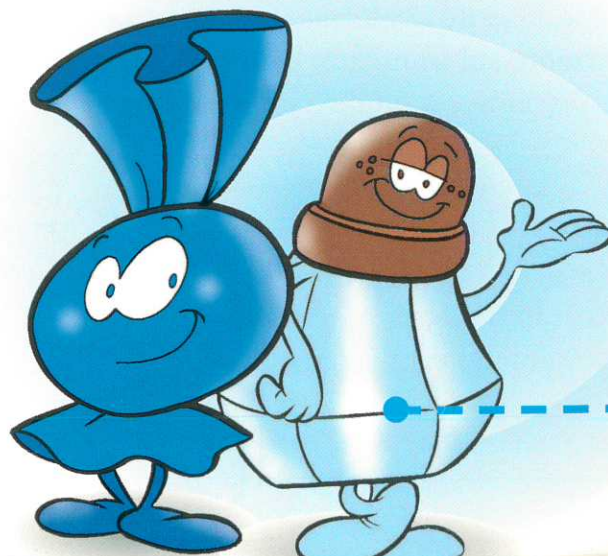
Una persona che non pratica un'attività fisica intensa che comporti un aumento significativo della sudorazione dovrebbe assumere non più di sei grammi di sale al giorno. Superare questa quota, e anche di parecchio, è molto facile. Questo perché il sodio in pratica è già presente in tutti i cibi, sia naturalmente, sia come elemento aggiunto. I prodotti confezionati sono generalmente molto ricchi di sale, ecco quindi una lista di cibi dei quali è bene non eccedere.

- Carne, tonno e legumi in scatola
- Dadi da cucina
- Insaccati
- Piatti pronti surgelati e in busta
- Maionese, ketchup e salse varie
- Sottaceti



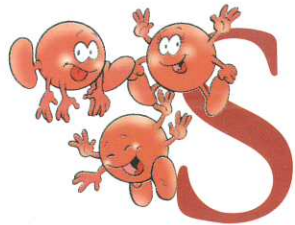
DOLCE E SALATO

Lo avresti mai detto? Anche se in quantità minima, il sale è presente in tutti gli alimenti, inclusi, per esempio, i dolci, dei veri insospettabili da questo punto di vista.





La "top five" della bontà



S

Spesso i piatti più amati dai ragazzi sono accusati di "fare male". Se consumati con moderazione, però, nell'ambito di un regime alimentare bilanciato, e a patto che siano preparati con ingredienti di prima qualità, possono diventare un modo di nutrirsi soddisfacente anche per il palato. Andiamo dunque alla scoperta di un'ideale "top five" della bontà, e di alcune varianti che, oltre a essere deliziose, fanno bene al nostro organismo.

1° La pizza: è un alimento semplice ma nutriente perché include carboidrati (nella pasta), grassi vegetali (nell'olio extravergine di oliva), proteine (nella mozzarella), vitamine e **antiossidanti** (nel pomodoro). Per trasformarla in un pasto completo basterebbe aggiungere delle verdure, sia sulla pizza stessa sia a seguire, come piatto a parte, e una porzione di frutta fresca di stagione.

Variante: prova la versione con farina di farro (ricca di antiossidanti), di grano saraceno (adatta anche ai celiaci, ovvero a chi è intollerante al glutine, una sostanza presente nel frumento) o di kamut (più ricca di proteine, vitamine e minerali).

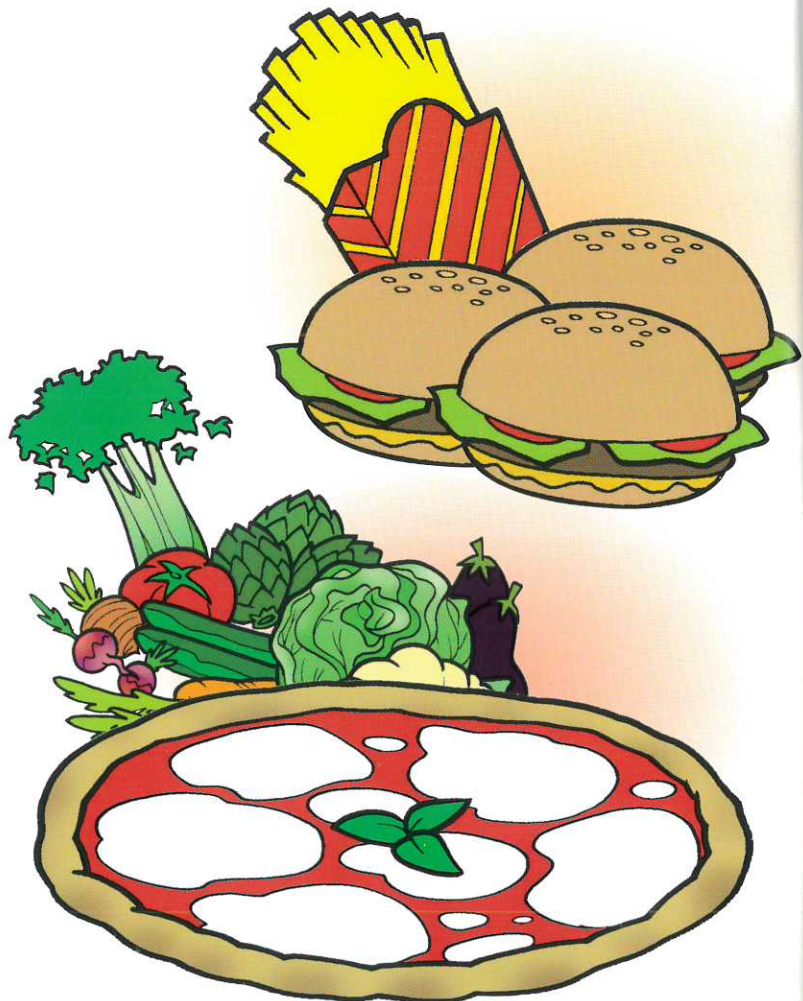
2° Patatine fritte: croccanti fuori e morbide dentro, le patatine sono irresistibili per la loro consistenza, oltre che per il loro sapore. Meglio scegliere quelle fritte in olio extravergine di oliva,

che resiste anche alle alte temperature di cottura senza liberare sostanze tossiche.

Variante: lascia perdere la maionese e condiscile con qualche goccia di saporito aceto balsamico di qualità. Quasi del tutto privo di grassi, contiene polifenoli antiossidanti e favorisce la digestione.

3° Panino con hamburger:

bocciato senza appello quello superfarcito dove, oltre alla carne, ci sono formaggio, uova, pancetta e salsine varie che, tutti insieme, apportano troppe calorie e rischiano di essere poco digeribili. Meglio imbottire il tipico panino ai semi di sesamo solo con carne, insalata, cetrioli e pomodoro, questi ultimi fondamentali per l'apporto di vitamine e fibre.



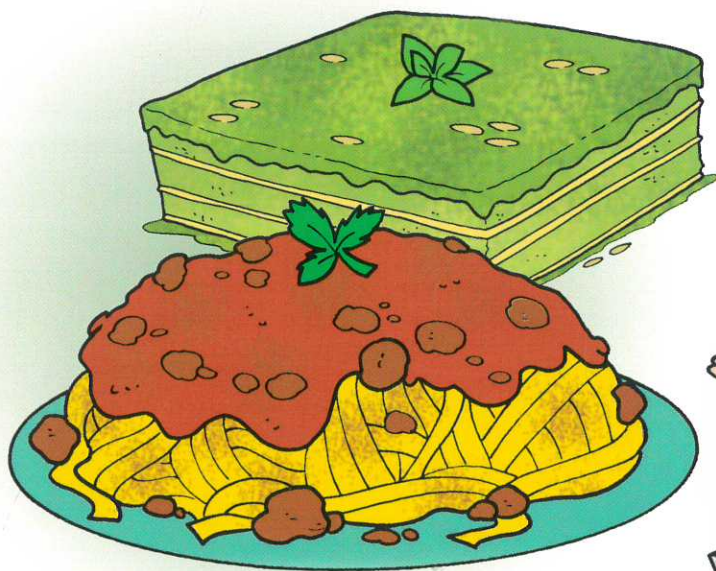


Variante: prova gli hamburger di pollo o tacchino al posto di quelli preparati con carne bovina. Le carni bianche sono più digeribili e contengono meno grassi. E con l'aggiunta di erbe aromatiche tritate come prezzemolo e rosmarino - che tra l'altro permettono di usare meno sale -, sentirai che gusto!

4° Pasta all'uovo: buone le tagliatelle, le lasagne e le pappardelle servite con ragù fumanti, ma anche con sughi di verdure e pesce! I formati sono tanti e tutti gustosi per questa pasta, che oltre ad acqua e farina prevede anche le uova.

Risulta così accresciuto il contenuto di proteine, fosforo, ferro e calcio, mentre la quantità di sodio è inferiore alla tradizionale pasta di semola di grano duro.

Variante: prova le versioni colorate con sostanze naturali come lo zafferano e la zucca per sfumature giallo-arancio, il pomodoro per il rosso, gli spinaci, l'ortica e la rucola per il verde.



5° Merendine: sono sfiziose e pratiche da portare con sé perché confezionate in monoporzioni. Meglio prediligere quelle più semplici a base di pandispagna e marmellata.

Variante: anche le torte della tradizione, come quella di mele e pinoli, quella allo yogurt oppure alle carote e noci (profumate con limone, vaniglia o cannella) possono diventare monodose: basta suddividere l'impasto in formine da dolci prima della cottura. Gustose e leggere, queste "merendine" sono prive di conservanti e di coloranti artificiali. Se a base di frutta, inoltre, garantiscono un valido apporto di fibre.

PIZZA: DUE VOLTE "BUONA"



Studiosi statunitensi hanno dimostrato che lasciando lievitare la pasta della pizza per due giorni e cuocendola a temperature un poco più alte del solito, il contenuto di antiossidanti (le sostanze che proteggono le cellule dai radicali liberi, potenzialmente cancerogeni) può aumentare fino al 60%. Pizza buona da mangiare e buona per la salute, quindi! Ma attenzione, l'effetto benefico è garantito solo se gli ingredienti usati sono di prima qualità e se si evitano farciture troppo grasse.





Gusto internazionale



Perché non provi ad assaggiare piatti che provengono anche da altri Paesi? Oltre ad abituare il tuo gusto

a sapori diversi, è anche un modo per conoscere e apprezzare la cultura di luoghi lontani. Cimentati allora in questo tour gastronomico!

• Cucina giapponese

Raffinatissima, è una gioia per il palato e per gli occhi. Gli ingredienti base sono semplici: riso lessato, pesce, frutti di mare, verdure, pollo e maiale. Famoso le salsine per il sushi e il sashimi, i piatti di pesce crudo e alghe, salutari perché ricchi di proteine, fibre e sali minerali.

• Cucina indiana

Molto diversa a seconda delle zone geografiche, si caratterizza per le pietanze arricchite da spezie piccanti come il peperoncino che, oltre a conferire sapore, ha anche **proprietà antisettiche** stimolanti e digestive. Oltre al riso, cucinato in mille modi, uno degli ingredienti base è il pane, accompagnato da carne, legumi e verdure.

• Cucina cinese

Non esistono portate: le pietanze si susseguono sulla tavola alternando sapori, colori e forme, in un intreccio di dolce, salato, amaro, agro e piccante.

L'ospite internazionale

LEGGI ATTENTAMENTE E INDOVINA DA QUALE PAESE PROVIENE L'OSPITE.

1) Cosa prepareresti a un invitato così preciso e rigido? È abituato a wüstel e crauti. Potresti servire un antipasto con burro salato, affettati e patate. Per concludere, una squisita bavarese!

2) Ecco un ospite speciale: è un tipo tecnologico, sportivo, naturalista e abituato a mangiare pesce. Per un "vichingo" come lui andrebbero bene salmone condito con varie salse, aringhe affumicate e un po' di caviale.





3) La sua è una delle migliori cucine al mondo! Preparagli dei vol-au-vent, crostini con paté di fegato d'oca e delle ostriche. A seguire, tachino farcito di castagne e formaggi di vari tipi. E per finire, mousse al cioccolato...

4) Raffinato com'è, non puoi fargli mancare i suoi piatti tradizionali: sushi, sashimi, tempura e tante deliziose salsine, come il soyu e il miso.

• Cucina latinoamericana

Frutto dell'incrocio di diverse culture, è un vero e proprio laboratorio. Fra gli ingredienti più utilizzati: il mais, il pomodoro, le patate, le banane, i fagioli, la carne, il pesce e il peperoncino, oltre a spezie come il cumino e il coriandolo.

• Cucina africana

Banane, ananas, papaia e arachidi ne costituiscono il nucleo base, insieme alle carni ovine e bianche in umido o alla brace, ottima fonte di proteine, ma con un apporto di grassi limitato e facilmente digeribili. Invece del pane, vengono servite sfoglie di farina di manioca, mais e miglio.

• Cucina araba

Protagonisti indiscussi sono l'agnello e il pollo, il riso, i legumi come fave e lenticchie e verdure varie, cucinati con menta, timo e spezie piccanti. I dolci sono spesso a base di mandorle, pistacchi e pinoli, ricchi di **grassi insaturi** che svolgono azione protettiva sul cuore.



Soluzione:

1 = A tedesco

2 = C svedese

3 = D francese

4 = B giapponese

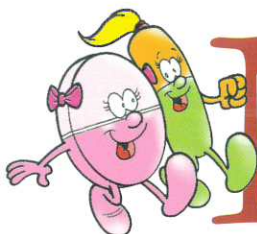
PAESE CHE VAI, GUSTI CHE TROVI!



Hai mai sgranocchiato insetti fritti? Probabilmente no, ma se andassi in Estremo Oriente scopriresti che lì sono considerati una prelibatezza e sono molto diffusi! Sembra inoltre che non siano male dal punto di vista nutrizionale, perché poveri di grassi e ricchi di proteine.



Il cioccolato



Non accontentarti di mangiare il primo che ti capita! Puoi riconoscere

facilmente se un cioccolato è di buona qualità... a patto di usare tutti e cinque i sensi!

• Vista

Il suo aspetto deve apparire lucente e omogeneo, senza macchie. Più alta è la percentuale di cacao presente, più il colore sarà scuro. Nel fondente, poi, si deve cogliere una sfumatura rossastra.

• Tatto

Al tocco, il cioccolato deve risultare liscio e non appiccicoso. Deve comunque essere in grado di modellarsi a contatto con il calore delle dita.

• Udito

Spezzando una tavoletta di cioccolato con le mani, si deve sentire un suono secco e deciso. Una vera e propria delizia anche per le orecchie!

• Olfatto

Il cacao di qualità è in grado di sprigionare oltre 400 aromi diversi. Forse il tuo naso non è abbastanza allenato a coglierli tutti, ma di sicuro non ti sfuggirà il profumo vanigliato e dolce nel cioccolato al latte e in quello bianco.

• Gusto

Il cioccolato fondente deve spaccarsi nettamente al primo morso, quindi sciogliersi rapidamente e lasciare una

sensazione di dolcezza, seguita da un improvviso retrogusto di acido e poi di amaro. Il cioccolato al latte e quello bianco in più, sprigionano rispettivamente un gusto di latte e uno di burro di cacao. Entrambi, inoltre, rispetto al fondente, risultano meno croccanti all'assaggio e si sciolgono più in fretta, diventando un po' pastosi in bocca.



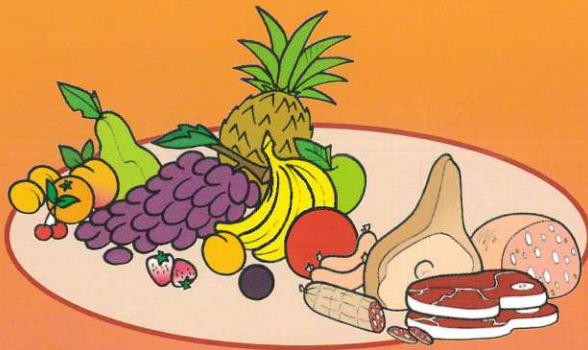
TRUCCHI DA ESPERTO

Se devi assaggiare più varietà di cioccolato, inizia da quello con la percentuale di cacao più bassa. Tra una degustazione e l'altra, bevi un sorso di acqua frizzante o mangia uno spicchio di mela.



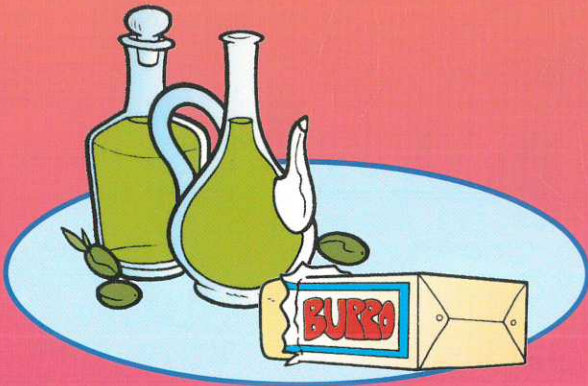
TEST PER GENTE IN GAMBA

Hai letto tutto il volumetto? E ti senti pronto a mettere alla prova le tue conoscenze? Se la risposta è sì... ecco il test che fa per te!



1) In quale di questi cibi è presente il gusto "umami"?

- a) Nei dadi da cucina
- b) Nella frutta
- c) Nella carne



2) Con quale condimento è meglio cuocere le carote?

- a) Burro
- b) Strutto
- c) Olio extravergine d'oliva

3) Quale tra questi alimenti ha il più alto contenuto di sodio?

- a) Insalata
- b) Tonno in scatola
- c) Petto di pollo



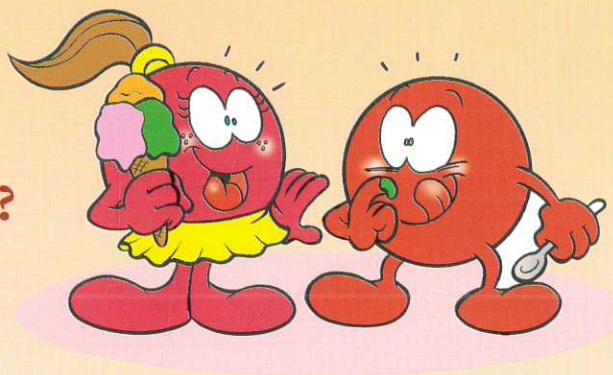
4) Quale tra queste spezie conferisce agli alimenti un colore giallo oro e un gusto delizioso?

- a) Cannella
- b) Noce moscata
- c) Zafferano





| | |
|---------------------------|----|
| Sulla punta della lingua | 6 |
| I colori della salute | 8 |
| Ampliare i gusti | 10 |
| Le alterazioni del gusto | 12 |
| Abbinamento dei sapori | 14 |
| Gioco | 16 |
| Gustare il gelato | 18 |
| Test - Di che gelato sei? | 19 |
| Insaporire i cibi | 20 |
| Scoprire gusti nuovi | 22 |
| Sapori dal mondo | 24 |
| Prova di degustazione | 26 |
| Test per gente in gamba | 27 |



GLOSSARIO

ALTERAZIONE DEL GUSTO

L'alterazione della funzione gustativa si chiama disgeusia; le sue cause possono essere sia congenite sia acquisite.

ANTIOSSIDANTI

Sostanze atte a impedire l'ossidazione, ovvero il processo chimico per il quale un elemento perde elettroni.

BILANCIO IDRICO

Ripartizione dell'acqua nel corpo umano. La sua regolazione serve a equilibrare le perdite fisiologiche e la relativa reintegrazione dei liquidi.

ENZIMA

Struttura molecolare di natura proteica che svolge la funzione di catalizzatore biologico, ossia di sostanza capace di accelerare il decorso di una reazione chimica.

FERRO

Minerale base per fabbricare l'emoglobina, parte essenziale del nostro sangue.

GRASSI INSATURI

Sostanze che contribuiscono a mantenere l'elasticità e la lubrificazione delle cellule. Unite alle proteine e al colesterolo formano le membrane che tengono unite le cellule del corpo.

INDIGESTIONE

Disturbo non grave delle funzioni digestive, provocato da pasti troppo abbondanti, da cibi non sani, da colpi di freddo, ecc.

OLI ESSENZIALI

Principi aromatici contenuti nei vegetali, ricavati per distillazione.

PIGMENTO

Materia colorante organica propria dei tessuti animali e vegetali.

PROPRIETÀ ANTISETTICHE

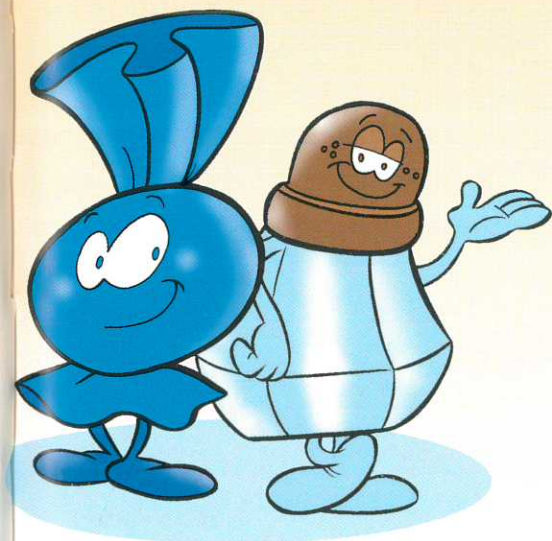
Hanno lo scopo di impedire o rallentare lo sviluppo dei microbi, all'esterno o all'interno di un organismo.

RECETTORI DEL GUSTO

Cellule specializzate sensibili alle caratteristiche chimiche delle sostanze ingerite. Sono situate in papille distribuite in regioni particolari della lingua.

RIFLESSO CONDIZIONATO

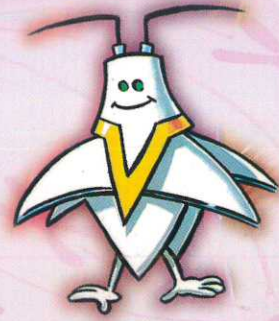
Risposta che un soggetto dà se sollecitato di uno stimolo esterno acquisito nel tempo.





Grosso

*Globulo bianco polinucleato,
sempre disposto a combattere
i virus e i microbi.*



Metro

*Capo degli anticorpi
paracadutisti.
È sempre contento
di prestare la sua opera.*



Il capo dei batteri

*Alter ego di TIGNOSO,
nemico acerrimo di Grosso.*



Il capo dei virus

*Alias NABOT, tipo assai
poco raccomandabile.*



Capitan Pierrot

Globulo bianco, eroico comandante della polizia del corpo umano.



Kira

Meglio nota come TENENTE PTI, è la simpatica collaboratrice di capitan Pierrot. Un asso nell'arte di snidare i virus!



Schema del più frequente processo di riproduzione della **CELLULA, l'unità fondamentale di ogni organismo animale e vegetale.**

Emo

Globulo rosso sempre carico di ossigeno. Un simpatico bonaccione, di cui tutti tendono un po' ad approfittare.

Globina

La piccola amica di GLOBUS, snella come una silfide.

Globus

Vecchio e saggio globulo rosso, guida impareggiabile dei giovani EMO e GLOBINA, ai quali insegna i misteri del corpo umano.

