



IC NOSSIDE PYTHAGORAS
UDA EDUCAZIONE CIVICA

L'ALIMENTAZIONE

classe seconda sez. E
scuola secondaria di I grado

CHE COS'È L'ALIMENTAZIONE E PERCHÉ È IMPORTANTE?

L'alimentazione è l'assunzione con gli alimenti di tutti quei composti indispensabili per fornire al nostro corpo l'**energia** utile per svolgere varie funzioni vitali.

Una dieta corretta e bilanciata incide in maniera del tutto positiva su sviluppo e rendimento di ognuno, sulla qualità della vita e sulle condizioni psico-fisiche generali, oltre a rappresentare un valido strumento di **prevenzione per molte malattie** e di trattamento per altre. Infatti secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una dieta sana ed equilibrata.

COSA FARE PER AVERE UNA SANA ALIMENTAZIONE

Una corretta alimentazione è l'insieme dei comportamenti che permettono il mantenimento della propria salute con la finalità di garantire un apporto adeguato di energia e di nutrienti.

- Controllare il peso e mantenersi sempre attivi praticando sport o allenandosi in palestra
- Consumare più cereali, legumi, verdura e frutta
- Scegliere grassi di qualità e limitarne la quantità
- Evitare di consumare zuccheri, dolci, bevande zuccherate o cibo spazzatura
- Bere ogni giorno acqua in abbondanza
- Utilizzare quantità limitate di sale
- Variare spesso le proprie scelte a tavola





L'ALIMENTAZIONE DI ALCUNI PAESI EUROPEI

LA CUCINA FRANCESE E I SUOI PIATTI TIPICI

La cucina francese è una delle più **apprezzate e conosciute** nel mondo, grazie ai suoi piatti ricchi e dall'aspetto raffinato. In epoca medievale i piatti migliori regionali cominciarono a farsi una reputazione e, alla corte dei più grandi aristocratici francesi, vennero invitati i migliori cuochi fiorentini per raffinare il tutto in modo da creare una cucina nazionale. Il risultato fu un grande successo, che oggi prende forma ancora più raffinata grazie alla rivoluzione rappresentata dalla **nouvelle cuisine**, una filosofia culinaria che ha ripreso i classici della cucina dandogli una valenza estetica di alto valore.

ALCUNI PIATTI TIPICI FRANCESI:

- LA QUIQUE LORAINNE
- LA RATATOUILLE
- LA TARTE TATIN
- I MACARONS
- LES ESCARGOTS
- LES CREPES



LA QUICHE LORRAINE

- La véritable recette traditionnelle de la quiche lorraine, c'est une belle pâte pur beurre, des œufs, de la crème, du lard fumé mais pas de fromage. Facile et incontournable. On trouve les premières traces écrites de quiche lorraine le 1er mars 1586 chez le duc de Lorraine, puis à Nancy juste un peu plus tard.



LA RATATOUILLE

La ratatouille est un ragoût mijoté de légumes du soleil et d'huile d'olive. Tomates, courgettes, aubergines, poivrons, oignons et ail composent la recette. Les premières traces écrites du mot « ratatouille » remontent à 1831 dans le Journal des sciences militaires des armées de terre et de mer où une description peu flatteuse lui était faite. Elle était consommée par les militaires et également dans les prisons, car elle était facile et rapide à cuisiner.



LA TARTE TATIN

La légende raconte que les soeurs Tatin, propriétaires d'un hôtel-restaurant à Lamotte-Beuvron l'auraient inventée accidentellement. Une des soeurs, en voulant réaliser une tarte aux pommes, aurait oublié de mettre la pâte et l'aurait rajoutée par dessus au cours de la cuisson. Cette tarte renversée aux pommes est en réalité le dérivé d'une vieille spécialité solognote aux pommes ou aux poires.



LES MACARONS

Les macarons sont aujourd'hui devenus des pâtisseries célèbres en France. Petit gâteau moelleux en forme ronde, aux couleurs et aux goûts variés, le macaron connaît un grand succès. Selon plusieurs historiens de l'alimentaire, les macarons ont été créés dans les pays arabes lorsque les Européens ont commencé à naviguer loin de leurs terres. Puis, à la Renaissance, ils font leur apparition en France grâce à Catherine De Médicis lors de son mariage avec le Duc d'Orléans, le futur roi de France.



LES ESCARGOT

L'escargot cuisiné avec de l'ail, du persil et du beurre, devient populaire à partir de 1814. Cette année-là, Talleyrand, ministre des Affaires étrangères, organise une réception en l'honneur du tsar de Russie à Paris. Talleyrand veut l'impressionner et lui faire goûter quelque chose qu'il n'a jamais mangé. Il demande alors au cuisinier, qui est bourguignon, de faire des escargots. À l'origine, le cuisinier pense les accommoder avec du vin, mais le ministre n'est pas très emballé par l'idée, ne trouvant pas ça très raffiné.



LES CRÊPES

La crêpe est le symbole de la cuisine Française, un plat typique de ce territoire. Les historiens établissent l'origine de la crêpe à 7000 avant Jésus Christ. A cette époque, il s'agissait d'une galette assez épaisse, réalisée avec une pâte mêlant de l'eau et diverses céréales écrasées. Une pierre plate, bien chaude, permettait la cuisson.



LA CUCINA SPAGNOLA E I SUOI PIATTI TIPICI

La cucina spagnola ha notevolmente aumentato la sua popolarità negli ultimi anni, diventando una delle più importanti al mondo, grazie a geni come Ferran Adrià o i fratelli Roca. Tuttavia la cucina tipica spagnola ha ricette vecchie centinaia di anni e da allora è stata basata sull'uso di prodotti freschi, locali e di stagione. Molti ingredienti della cucina mediterranea sono stati introdotti in Europa attraverso la Spagna, soprattutto quelli provenienti dalle Americhe. Così, oggi nelle ricette spagnole non possono mancare patate, pomodori, peperoni e fagioli.

La cucina spagnola è tipicamente **mediterranea** per il suo abbondante uso di olio di oliva, aglio, cipolla e verdure. Offre piatti semplici composti da ingredienti freschi conditi spesso con spezie.

ALCUNI PIATTI TIPICI SPAGNOLI:

- LA PAELLA
- IL COCIDO MADRILEÑO
- IL GAZPACHO
- LA TORTILLA DI PATATE
- CROQUETAS
- MIGAS



LA PAELLA

La paella è forse il piatto più **famoso** e rivisitato della cucina spagnola. La paella viene preparata con carne di coniglio, pollo e, nella sua versione più tradizionale, lumache. Si cuoce in una padella speciale, la **paellera** e grazie al calore delle braci, si ottiene il famoso socarrat, un riso tostato e croccante che si forma sui bordi della padella.



IL COCIDO MADRILEÑO

Il Cocido madrileño è uno stufato tradizionale a base di ceci, originario di Madrid. Si tratta di uno stufato di ceci, **carne** e altri **legumi**, cotti a fuoco lento per diverse ore. I tagli di carne utilizzati sono i più svariati: manzo, pollo, pancetta di maiale fresca, midollo di bovino e osso di prosciutto.



IL GAZPACHO

Nella cucina spagnola, il gazpacho è una zuppa fredda a base di verdure crude, molto apprezzata d'estate in regioni come l'Andalusia. In origine nasce come un **piatto povero**, contadino fatto con ingredienti locali per recuperare gli avanzi di **pane secco**. Inoltre può essere accompagnato con crostini, bruschette, gamberi, uova o formaggi.



LA TORTILLA DI PATATE

La tortilla de patatas, in italiano tortilla di patate, è una frittata di uova e patate. Si tratta di una delle pietanze più classiche della cucina spagnola che si può trovare in qualsiasi bar o ristorante. Persino grandi cuochi come Ferran Adrià le hanno dedicato attenzioni particolari.



CROQUETAS

Sono uno dei piatti più versatili della Spagna, le più famose sono quelle di: prosciutto iberico, pollo e baccalà. Queste croquetas vengono fatte mescolando una **besciamella** densa con **cipolla**. Il tutto viene impastato sotto forma di piccole ellissi, ricoperte di **pangrattato** e fritte. È l'antipasto spagnolo per eccellenza che si può trovare in qualsiasi bar.



MIGAS

Questo piatto vede come suo ingrediente principale il **pane duro**. Il pane viene sbriciolato e cucinato con ingredienti come carne, salsicce o verdure. Da tradizione, le Migas venivano mangiate come colazione per il loro **contenuto energetico**. Le sue versioni più conosciute sono quelle di Extremadura, migas extremeñas, quelle di Castilla La Mancha, migas manchegas.



LA CUCINA ANGLOSASSONE E I SUOI PIATTI TIPICI

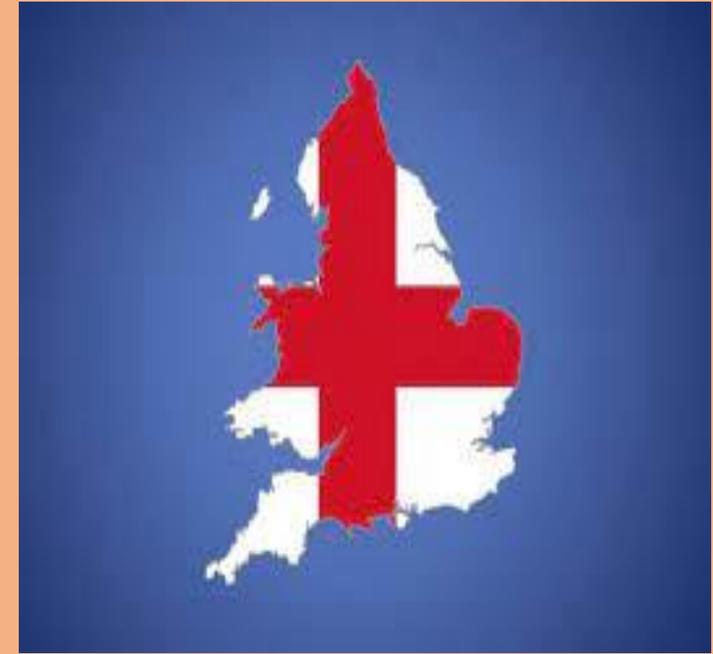
Il cibo inglese è da sempre multiculturale, risultato delle **continue contaminazioni** che la cultura anglosassone ha subito durante la sua lunga storia. Ad esempio, gli inglesi adottarono dalla Cina la tradizione del tè mentre dall'India quella del curry.

Nonostante la sempre crescente diffusione dei **fast food**, di ristoranti delle più disparate nazionalità, in Gran Bretagna sopravvive ancora la tradizione culinaria Inglese, fatta soprattutto di piatti, **arrosti** e **stufati** a base di **carne** e **verdure**, ma anche di dolci, molti dei quali famosi ed apprezzati in tutto il mondo.

Ogni zona dell'Inghilterra in base alla tradizione propone diverse varianti a seconda della carne utilizzata: manzo, agnello, maiale, pollo. Generalmente la carne è accompagnata dalle immancabili verdure e soprattutto **patate**, il tutto condito con l'immancabile salsa.

ALCUNI PIATTI TIPICI ANGLOSASSONI

- FISH AND CHIPS
- JACKET POTATO
- SUNDAY ROAST
- COTTAGE PIE
- ROAST BEEF
- SAUSAGES AND MASH



FISH AND CHIPS

It is one of the most famous Anglo-Saxon foods, it is a fried fish fillet accompanied by Fries and sometimes also by other dishes. Raw fish (usually cod, plaice or sole) is floured and passed in batter and then fried and served.



JACKET POTATO

It is also called Baked Potato. In essence this Anglo-Saxon specialty, it is a potato stuffed with bacon and cheese. It can be cooked in a wood oven, in the microwave or grilled on the barbecue. Original dish of 1800.



SUNDAY ROAST

The Sunday roast as the name suggests, is a dish that is served almost always and only on Sundays. It is a typical dish based on roasted meat and potatoes that is often accompanied by sauces or vegetables. A ritual that began to spread at the end of the fifteenth century, during the reign of Henry VII, a period in which the abundant consumption of meat was common in the palace, especially among the royal guards, whose nickname was precisely "Beefeaters".



COTTAGE PIE

It is also called Sheperd's pie. It is a dish based on minced meat seasoned with mashed potatoes. The cottage pie also has other variations with ingredients additional such as: vegetables and cheese. Original dish from 1800-1900.



ROAST BEEF

In the English tradition, Roast Beef is a roast made on a spit with the entire ox loin or a good part of it: it is therefore a celebratory course, a symbol of the culinary richness of that cuisine. The name "Roast Beef" literally means "roasted ox" and more precisely indicates both a particular roast ox and some regional cuts of meat.



SAUSAGES AND MASH

Bangers and mash or sausage and mash is a traditional dish of the United Kingdom and Ireland.

As the name suggests, bangers and mash is a dish made from pork, lamb or beef sausages and mashed potatoes. In the UK this dish is considered a "pub food" as it is easy to prepare quickly and in large quantities.



LA CUCINA ITALIANA E I SUOI PIATTI TIPICI

La gastronomia italiana è conosciuta come classico esempio di dieta mediterranea, riconosciuta come patrimonio immateriale dell'umanità dall'**UNESCO** nel 2010. Inoltre, si tratta di una delle gastronomie più note e apprezzate a livello globale. L'Italia è anche rinomata per la produzione di **olio d'oliva, formaggi, salumi, vini, frutta e dolci**, che figurano tra gli oltre 5.300 prodotti delle tradizioni regionali. Una delle caratteristiche principali della cucina italiana è la sua **semplicità**, con molti piatti composti da pochi ingredienti: i cuochi italiani fanno affidamento sulla **qualità degli ingredienti**, piuttosto che sulla complessità di preparazione. L'Italia possedeva la fame atavica dei paesi indigenti e il regime alimentare degli italiani era decisamente modesto in confronto a quello delle popolazioni delle nazioni industrialmente ed economicamente più avanzate. Nel nostro paese, quindi, ci si sedeva a tavola per saziarsi, più che per godere della bontà e della raffinatezza del cibo.

ALCUNI PIATTI TIPICI ITALIANI:

- PIZZA
- LASAGNA AL FORNO
- SPAGHETTI ALLA CARBONARA
- IL TIRAMISÙ
- I TORTELLINI
- LA POLENTA



PIZZA

La pizza è un prodotto gastronomico salato nato a **Napoli**. Consiste in un impasto a base di farina, acqua, sale e lievito che viene spianato e condito tipicamente con pomodoro, mozzarella e altri ingredienti e cotto in un forno a legna. A Napoli nasce anche la pizza Margherita, chiamata così in onore della **Regina Margherita di Savoia**. E' la più famosa e la più semplice delle pizze che con salsa di pomodoro, mozzarella e basilico riporta nel piatto anche i colori della nostra bandiera.



LASAGNA AL FORNO

Le lasagne al forno sono costituite da una sfoglia di **pasta all'uovo** tagliata in fogli grossolanamente rettangolari detti lasagne, le quali, una volta bollite e scolate, vengono disposte in una sequenza di strati, separati da una farcitura che varia in relazione alle diverse tradizioni locali. La più famosa è la classica lasagna rettangolare alternata a strati di **ragù e besciamella** spolverizzati di parmigiano reggiano grattugiato.



SPAGHETTI ALLA CARBONARA

La pasta alla carbonara è un piatto caratteristico del Lazio, e più in particolare di **Roma**, preparato con: **uova, guanciale e formaggio**. I tipi di pasta tradizionalmente più usati sono gli spaghetti e i rigatoni. Questo piatto pare fosse il piatto dei boscaioli del centro Italia che si avventuravano sulle montagne dell'Appennino a fare carbone da legna.



TIRAMISÙ

Il tiramisù è un dolce e prodotto agroalimentare tradizionale diffuso in tutto il territorio italiano, le cui origini sono dibattute e attribuite soprattutto al Veneto e al Friuli-Venezia Giulia. È un dessert al cucchiaio a base di **savoardi** (oppure altri biscotti di consistenza friabile) inzuppati nel **caffè** e ricoperti di una **crema**, composta di **mascarpone, uova e zucchero**, che in alcune varianti è aromatizzata con il liquore.



TORTELLINI

I Tortellini a lungo e forse per sempre contesi tra Modena e Bologna, hanno un ripieno di **carne** di maiale con **prosciutto** crudo e mortadella e si consumano rigorosamente in **brodo di carni**. La Tradizione vuole che i tortellini non possano mancare quando tutta la famiglia è raccolta attorno al tavolo a **Natale**, e la preparazione stessa dei tortellini richiede la collaborazione di tutto il parentado.



LA POLENTA

La polenta è un alimento preparato con **farine di cereali** cotte a lungo in acqua bollente. In origine, la polenta veniva preparata con farine di **farro, segale, orzo e grano saraceno**. È diffusa anche in Ungheria, Malta, nei territori francesi della Savoia e della Contea di Nizza. Era certamente in uso già tra i sumeri e in Mesopotamia dove era preparata con miglio e segale.



LA CUCINA DEI PAESI NORDICI



- **CUCINA SCANDINAVA**
- **CUCINA DELLE REGIONI BALTICHE**
- **CUCINA DELL'ISLANDA**



LA CUCINA SCANDINAVA

Gli elementi fondamentali della cucina scandinava sono pesce (**merluzzo, salmone, aringhe**), renna, alce, maiale, montone o manzo e **frutta di bosco**. In Finlandia si preferisce la renna, usata come base per uno spezzatino con manzo, aringhe salate, aglio e cipolle. I finlandesi amano soprattutto il **lapplandslada**, un brasato di renna affumicata con cipolle e patate, ricoperto di besciamella e gratinato in forno.

Il **salmone** viene preparato in vari modi: in Svezia lo si cucina marinato con aneto, sale, pepe e zucchero oppure in gelatina. Varie sono le zuppe: con ortiche fresche, con piselli secchi, con pane di segale e birra o anche l'insolita vellutata di panna acida, latte, burro, cannella e succo di ribes.



LA CUCINA DELLE REGIONI BALTICHE

Le gastronomie di **Lituania, Lettonia ed Estonia** hanno forti affinità grazie alla comunanza di ingredienti e alle influenze subite nel corso dei secoli da parte della cucina tedesca, polacca e russa. Carne di maiale, **pesce di mare** e soprattutto di acqua dolce, patate, cavoli e barbabietole sono una presenza costante insieme ai latticini (latte, formaggi freschi e stagionati, panna acida, prodotti fermentati come il kefir). Non mancano, poi, **frutti di bosco, funghi, noci e miele**.

A seconda delle zone i pesci più apprezzati sono **anguilla, lampreda, merluzzo, passera, luccio e persico**. Le anguille spesso sono marinate o affumicate, mentre le aringhe vanno a impreziosire altri piatti come, per esempio, una ricca insalata con patate, carote, barbabietole e mele.



LA CUCINA DELL'ISLANDA

Gli ingredienti principali della cucina di quest'isola dell'estremo Nord sono **l'agnello e il pesce**: non è un caso che il piatto tipico della domenica sia una coscia d'agnello cotta in forno e servita con il fondo di cottura eventualmente arricchito con panna e accompagnato da **patate** glassate, **piselli** e **marmellata di rabarbaro**. Quest'ultimo è un ortaggio presente in quasi tutti gli orti islandesi e compare spesso sulle tavole sotto forma di conserva sott'aceto o zuppa dolce.

Ampio è l'assortimento di **pesce** che viene consumato **fresco, sotto sale**, essiccato o parzialmente **essiccato**, e ancora salato e fermentato, come avviene, per esempio, con la razza attraverso un procedimento di putrefazione controllata che conferisce un sapore caratteristico, ma anche un odore fetido che sembra tanto piacere agli islandesi. Molto apprezzate sono anche le **bevande calde aromatizzate**, come il caffè al carvi o il latte allo zenzero.



LA CUCINA TEDESCA E I SUOI PIATTI TIPICI

La cucina tedesca è una cucina ricca in diversità. Al di là degli stereotipi che concernono il consumo della **birra**, del **maiale**, del **cavolo** e delle **patate**, la Germania possiede una cucina innovativa, dagli ingredienti multipli, spesso sposando lo zucchero al sale. Possiede inoltre una vasta gastronomia e cuochi rinomati.

Dal **pesce** e dai **crostacei** del Mare del nord e del Mar Baltico alla **salsiccia bianca** della Baviera, passando per la **zuppa di cozze** della Renania e le varie specialità d'arrosto, la Germania offre anche diversi tipi di **pasta e di ravioli**.

La grande autonomia di ogni regione tedesca ha permesso lo sviluppo di **pratiche culinarie locali**, arricchendosi a volte degli apporti dai paesi vicini. Così in Germania esiste un gran numero di piatti regionali che sono diventati emblematici del paese intero.

ALCUNI PIATTI TIPICI TEDESCHI



- **SPÄTZLE**
- **CURRYWURST**
- **KARTOFFELSUPPE**
- **SCHNITZEL**
- **SAUERBRATEN**
- **LA SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE**



SPÄTZLE

Questi gnocchetti a base di farina di grano tenero, uova e acqua sono uno dei piatti tipici tedeschi più apprezzati. Anche se sono tradizionalmente del sud-ovest della Germania, del Land Baden-Wuttemberg, si possono trovare praticamente in ogni menù dei ristoranti tedeschi. Deliziosi se preparati con la salsa al formaggio e le cipolle croccanti.



CURRYWURST

Un classico dello street-food tedesco made in Berlin. Si tratta di una salsiccia di maiale preparata alla piastra e condita con ketchup e curry, che le conferiscono un sapore dolce e piccante allo stesso tempo. Viene tipicamente servita tagliata a fettine con le patatine fritte o con pane bianco.



KARTOFFELSUPPE

La zuppa di patate è un altro piatto tipico tedesco da provare almeno una volta nella vita. Anche se può sembrare poco entusiasmante, questa zuppa è in realtà molto saporita. Esistono diverse varianti di questo piatto: a volte viene preparato aggiungendo pezzi di salsiccia o bacon, altre volte con le verdure. Perfetta per scaldarsi nelle fredde giornate invernali.



SCHNITZEL

Il Wiener Schnitzel o cotoletta alla viennese è una specialità della cucina viennese, è una fetta di carne di vitello, impanata con uova e pane grattugiato, passata prima nella farina, e fritta nel burro o nello strutto. Rigorosamente tanto grande da uscire dal piatto. Spesso accompagnata con insalata di lattuga e insalata di patate.



SAUERBRATEN

Un'altra specialità di carne della Germania è il Sauerbraten. Si tratta di un arrosto cucinato al forno molto lentamente con un sugo abbondante. E' un piatto tipico dei pranzi in famiglia e viene spesso servito con un contorno di Spätzle. È uno dei più noti piatti tedeschi, del quale esistono inoltre versioni locali in diverse regioni, tra cui: Franconia, Renania, Saarland, Slesia e Svevia



SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE

Tipicamente la torta della Foresta Nera consiste di diversi strati di pan di Spagna al cioccolato con panna montata e ciliegie tra uno strato e l'altro; la torta è poi ricoperta su tutti i lati con un'ulteriore dose di panna montata ed è decorata con ciliegie candite e con scagliette di cioccolato. È diffusa anche in Svizzera e in Austria





**I PRODOTTI IMPORTATI
DALL'AMERICA**

I CIBI IMPORTATI DALL'AMERICA

Gran parte della **frutta** e della **verdura** che si trova nei supermercati è giunta in Europa tra il XV e il XVI secolo, dopo la scoperta dell'America ad opera di Cristoforo Colombo. L'esplorazione di queste nuove terre porta all'individuazione di nuovi prodotti rurali, di nuovi **animali** e, dunque, anche di un nuovo modo di cibarsi. Da quel momento grande fu lo scambio culinario tra il Vecchio e il Nuovo continente. Furono i **Conquistadores** spagnoli, approdati in Messico nel 1521 a trovare al posto dell'oro e dell'argento tanto sognato, una grande quantità di piante sconosciute come il mais, l'avocado, la zucca, il fagiolo rosso, il pomodoro, la vaniglia, la patata, il cacao e le noccioline e frutti tropicali come l'ananas, il mango e la papaya.

Il pomodoro, re della dieta mediterranea, in realtà nasce quindi nelle Americhe!

ANIMALI E PIANTE CHE GLI EUROPEI SCOPRONO NEL NUOVO MONDO



bisonte americano



visone americano



varietà di fragola



patata dolce



varietà di zucca



cincillà



alpaca



tacchino



fagiolo americano



arachide



tabacco



mais



patata



pomodoro



vigogna



lama



guanaco



uva fragola



fico d'india



peperone



peperoncino



girasole



papaya



ananas



noce di cocco



cacao



avocado

LA PATATA

La patata veniva coltivata in Perù, in Messico e in Bolivia e la sua scoperta viene attribuita agli spagnoli di Pizarro, sulla Cordigliera Andina, solo a metà Cinquecento. Nella seconda metà del '500 la patata fu scoperta dagli europei grazie ai **padri Carmelitani scalzi**. Inizialmente di essa venivano consumate solo le foglie perché le altre parti erano considerate nocive. Poi con la carestia del 1663 in Irlanda iniziò il consumo di patate mentre Luigi XVI, dopo la carestia del 1785, impose l'ordine ai nobili di obbligare i propri contadini a coltivare la patata.



IL POMODORO

Originario del Messico e del Perù, il pomodoro veniva coltivato e consumato dagli **Aztechi e dagli Inca**, le sue varietà sono circa 320 e furono gli stessi Aztechi ad inventare la salsa di pomodoro. Il suo arrivo in Europa si deve al conquistador Hernán Cortés, nell'anno 1540. Il Dr. Pietro Andrea Mattioli (1501-1577), lo battezzò "**Mela Aurea**", nominativo che fu poi modificato in italiano comune.



MAIS

Originariamente il mais era coltivato dai **Maya** che avevano compreso i valori nutritivi dei chicchi: li lessavano o li seccavano e furono i primi a macinarli per ottenere delle farine. L'etimologia della parola "mais" non è del tutto chiara; una delle ipotesi più considerate che derivi da "mahiz", nome dato dagli indigeni Arahuaco, incontrati da Colombo sull'isola che lui chiamò Hispaniola. Già dal 1525 veniva **consumato** regolarmente in tutto il **Portogallo** e in tutta la Spagna divenendo una delle più importanti risorse alimentari.



PEPERONI

Amato e apprezzato soprattutto nelle regioni meridionali (sono molto conosciuti il gazpacho spagnolo e la peperonata siciliana), il peperone è una pianta originaria del Sudamerica e importato con altre specie animali e vegetali in Europa a partire dal Cinquecento.



ZUCCA

Le origini della coltivazione della zucca sono incerte. La testimonianza più antica proviene dal **Messico**, dove sono stati trovati semi di zucca risalenti al 7000/6000 a.C. La zucca del genere "cucurbita" è stata importata in Europa nel XVI secolo dai coloni spagnoli dall'America, dove era già coltivata.



FAGIOLI

Originari del **Sud America** e introdotti in Europa grazie a Cristoforo Colombo, i fagioli che conosciamo oggi sono una varietà che nel giro di pochi secoli sostituì del tutto una diversa tipologia (conosciuta come vigna) usata nel nostro vecchio continente fin dall'antichità.



CACAO

Le popolazioni indigene dell'America erano povere e disarmate, ma sapevano lavorare bene il cacao. A partire dal XVI secolo i nativi americani iniziarono preparare il cioccolato: si tratta di una bevanda grassa e amara in grado di stimolare le forze. Si prepara tostando le **fave di cacao** e separando il cuore dalla buccia per poi tritarle e scioglierle nell'acqua e insaporirle con delle spezie. Il cioccolato veniva considerato il cibo degli dèi, ma agli Europei non piacque affatto perché troppo amaro. La tavoletta di cioccolato fu preparata per la prima volta **nell'800**.



TACCHINO

Era originario del **Messico**, in particolare veniva allevato dagli Aztechi che usavano le sue penne come ornamento. Era già conosciuto dai greci-romani, però poi scomparve dalla loro dieta e fu riscoperto nel 1525. Inizialmente era cibo per i ricchi, diventò poi parte della dieta di tutti.





LA DIETA MEDITERRANEA

LA DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterranea è un **modello nutrizionale** ispirato agli stili alimentari tradizionali dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo. Scienziati di tutto il mondo hanno iniziato a studiarla fin dagli anni '50 del secolo scorso e ancora oggi rimane tra le diete che, associate a stili di vita corretti, risultano influire positivamente sulla nostra salute. Questo stile alimentare si basa sul consumo prevalente di **alimenti di origine vegetale** come cereali e derivati (pasta e pane integrali), legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva e su un consumo moderato di prodotti di origine animale come la carne, latticini e pesce. Secondo alcuni studi più ci si scosta dagli schemi mediterranea, maggiore è l'incidenza di malattie cardiovascolari, malattie metaboliche.

Questo tipo di dieta ,inventata dallo statunitense **Ansel Keys**, è dichiarata dall'Unesco “Patrimonio orale e immateriale dell'umanità”.

Alla base della piramide alimentare ci sono tante verdure, un po' di **frutta e cereali**. Salendo, troviamo il latte e i derivati a basso contenuto di grassi. **L'olio extravergine di oliva** da consumare a crudo senza esagerare assieme ad aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche, al posto del sale, sono i condimenti migliori per i piatti mediterranei.

Verso il vertice della piramide alimentare, ci sono gli alimenti da consumare non ogni giorno, ma settimanalmente: sono quelli che forniscono prevalentemente proteine, tra i quali il **pesce e i legumi, il pollame, le uova, i formaggi**.

Al vertice della piramide ci sono infine gli alimenti da consumare con moderazione: due porzioni o meno a settimana per le **carni rosse**, mentre quelle processate (affettati, salumi ecc..) sarebbero da consumare con ancor più parsimonia. Infine i **dolci**, da consumare il meno possibile.





CURIOSITÀ

L'alimentazione tra arte, musica e cultura

GIOACCHINO ROSSINI

Gioacchino Rossini nacque a Pesaro il 29 febbraio del 1792 e morì a Passy il 13 novembre del 1868. Famosissimo artista della musica conosciuto e apprezzato in tutto il mondo, è noto anche per la sua passione per il cibo e per la cucina. Fu uno degli artisti che più di tutti ha saputo coniugare musica e cucina, i due suoi più grandi amori. Una passione che si manifestava non solo nella scelta e consumo di cibi e vini eccellenti, ma anche nel modo abbondante e vorace di mangiare.

Lo stile musicale di Rossini è caratterizzato innanzitutto dall'estrema brillantezza ritmica. Molte delle sue pagine più note sono caratterizzate da una sorta di frenesia, che segna uno stacco netto rispetto allo stile degli operisti del Settecento, dai quali pure egli ricavò stilemi e convenzioni formali. La meccanicità di alcuni procedimenti, tra cui il famoso «crescendo rossiniano», donano alla sua musica un tratto surreale, quando non addirittura folle, che si combina perfettamente con il teatro comico, ma offre esiti altrettanto interessanti, e originali, a contatto con soggetti tragici. La sua musica è eminentemente belcantistica.



"L'appetito è per lo stomaco quello che l'amore è per il cuore (...) mangiare, amare, cantare e digerire sono i quattro atti di quell'opera comica che è la vita."

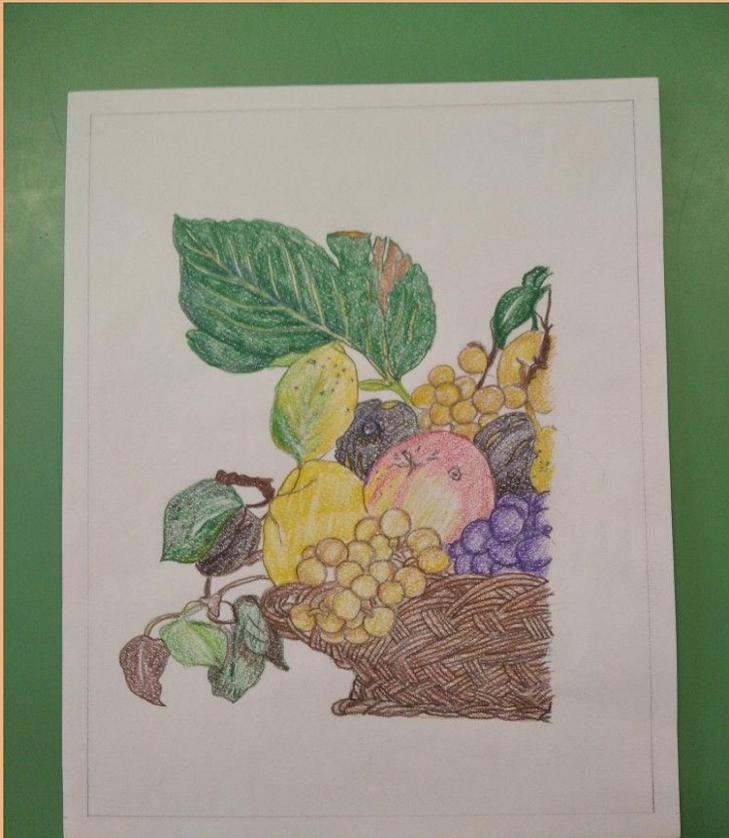
ARCIMBOLDO

Il milanese Giuseppe Arcimboldi (noto come Arcimboldo) si specializzò, nel corso del '600, nel raffigurare **ritratti di figure allegoriche** formati solo da fiori, frutta o animali. I suoi dipinti più significativi furono «**L'ortolano**» e i volti delle «**Quattro stagioni**».



CARAVAGGIO

Michelangelo Merisi (conosciuto come Caravaggio) è il pittore più importante dell'età barocca; egli introduce nelle sue opere un estremo realismo cogliendo la quotidianità e le sue imperfezioni. Uno dei suoi dipinti più importanti è la «**Canestra di frutta**» che ritrae un esempio di **natura in decomposizione**.



EXPO FOOD AND WINE: LA FIERA

Expo food and Wine è un osservatorio privilegiato ed esclusivo che si trova in Sicilia, per un pubblico sempre più attento alla qualità degli alimenti e al vero «**MADE IN ITALY**». Questa fiera non si limita alla sola esposizione dei prodotti, ma vuole essere uno strumento al servizio delle imprese e dei consumatori, un momento di confronto, di **educazione alimentare** e soprattutto di educazione alla qualità, intesa sia come fattore competitivo sia come espressione del territorio.

Aziende, buyer, visitatori, operatori del settore e giornalisti si daranno appuntamento in fiera per tre giorni di **eventi e seminari, laboratori e cooking show** federazioni e istituzioni, tra cui Associazioni Cuochi Etnei, Federazione Italiana Cuochi, Federazione Italiana Pasticceri, Associazioni Italiana Celiachia, Confragricoltura garantiranno la presenza di **studiosi e tecnici del settore** che attraverso un ricco calendario amplificheranno visione dell'evento.

La fiera rappresenta un'importante occasione di promozione per le aziende ma soprattutto per il territorio in cui queste operano. Oltre 15000 visitatori, l'intervento di diversi operatori internazionali, un'ampia e costante copertura confermano la fiera Expo Food and Wine un palcoscenico naturale per quelle realtà territoriali che intendono rafforzare la propria immagine ed il proprio business in Sicilia e all'estero.

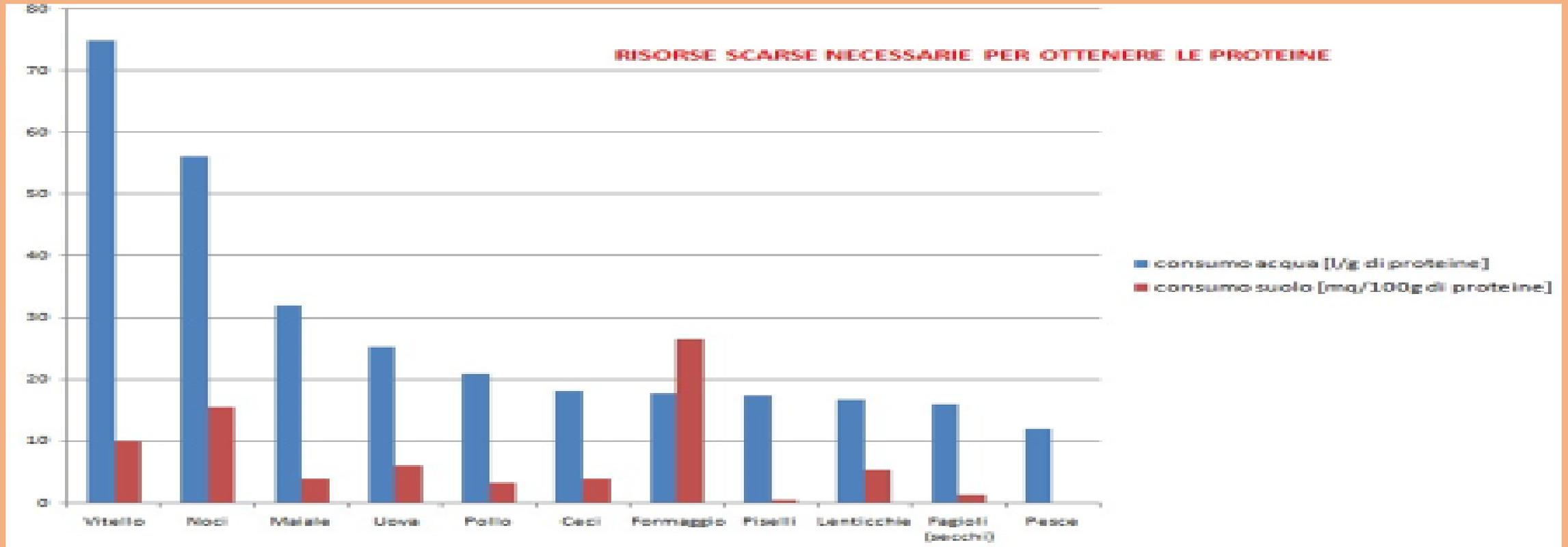


L'IMPATTO AMBIENTALE DELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE

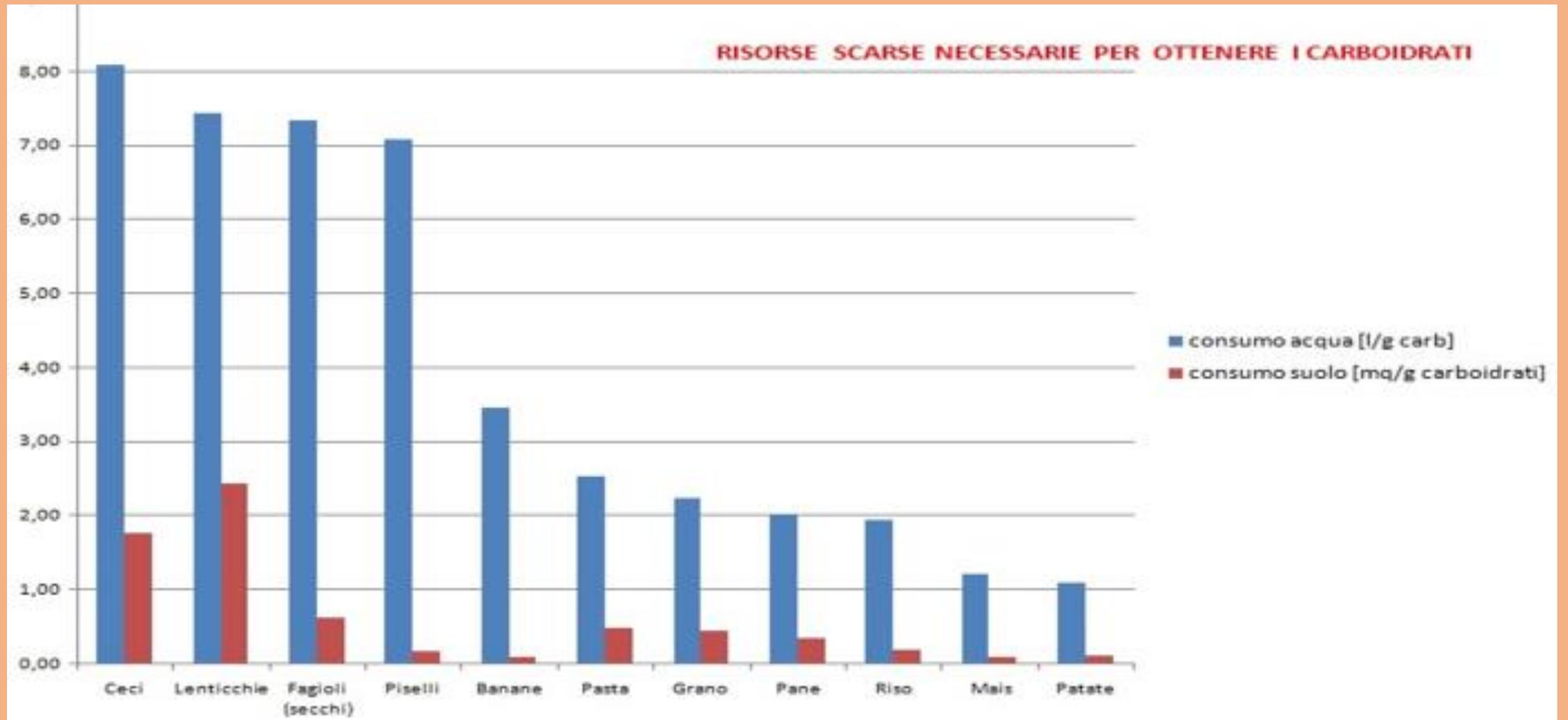
QUANTO LA NOSTRA ALIMENTAZIONE GRAVA SULL' AMBIENTE ?

Attraverso la nostra alimentazione possiamo avere un diverso impatto sull'ambiente che si manifesta nel consumo di acqua e suolo impiegati per ottenere proteine, grassi e carboidrati.

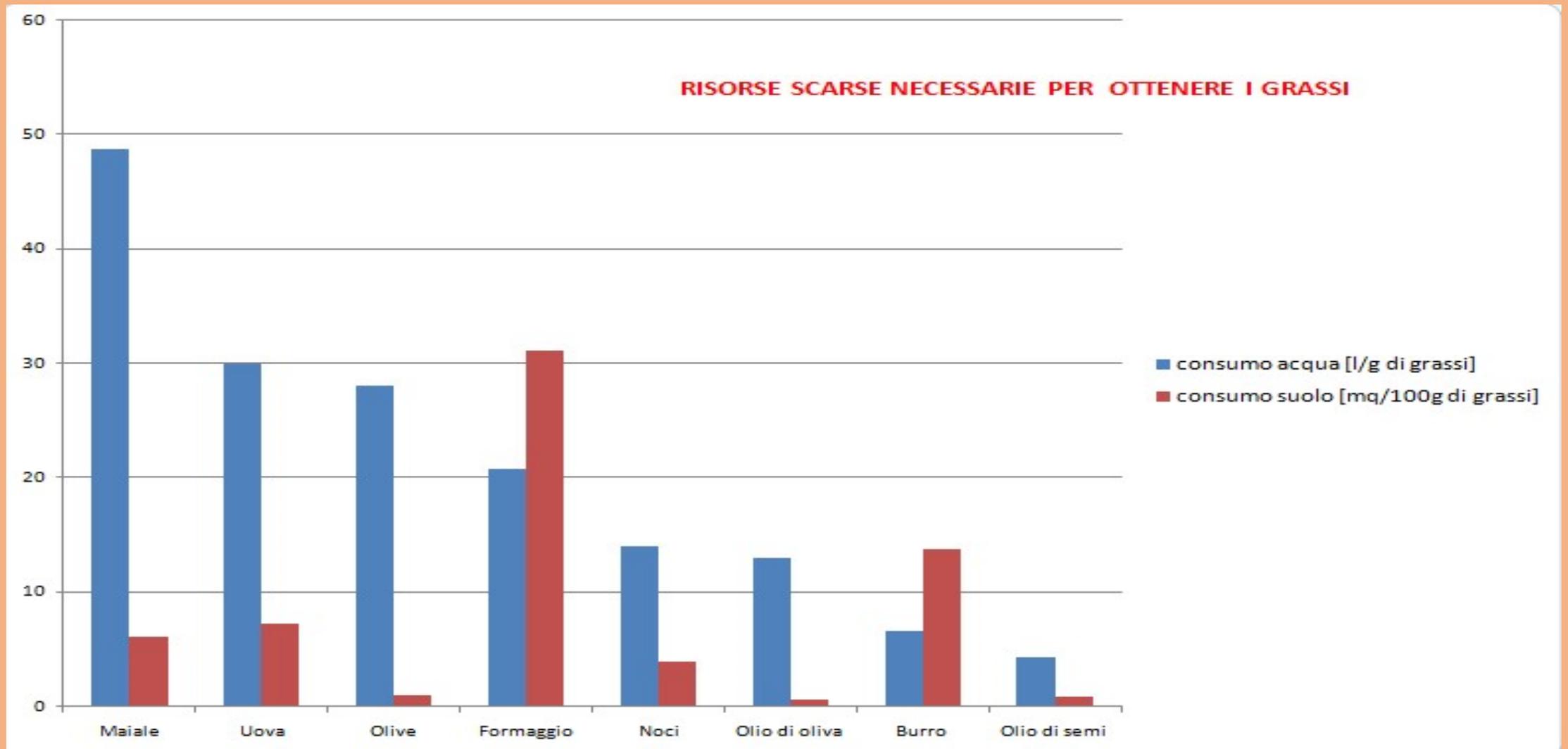
Attraverso i seguenti grafici possiamo osservare il consumo di acque e suolo per la produzione di alcuni alimenti.



Nella produzione di vitamine, il consumo d'acqua del vitello è il più elevato, mentre la stessa avviene per il consumo di suolo del formaggio.



Tra i consumi d'acqua per la produzione di carboidrati, il consumo d'acqua dei ceci risulta prominente; tra i consumi di suolo quello delle lenticchie è il più alto.



Tra i diversi consumi d' acqua per la produzione di grassi quello del maiale è maggiore, come pure il consumo di suolo del formaggio è molto alto.



I DISTURBI ALIMENTARI

CHE COSA SONO I DISTURBI ALIMENTARI (DCA)?

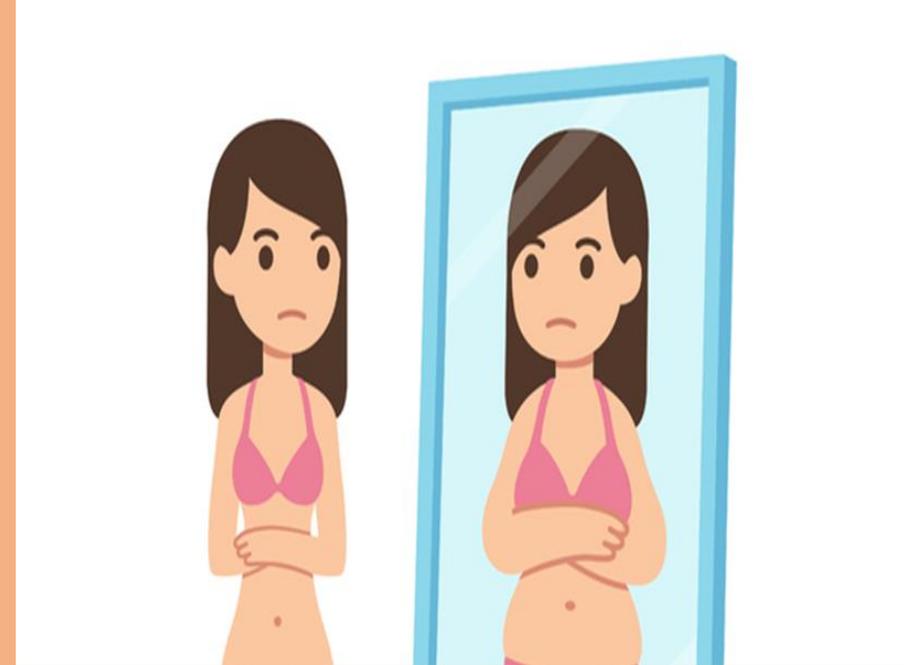
I DISTURBI LEGATI AL COMPORTAMENTO ALIMENTARE sono patologie caratterizzate da una alterazione delle abitudini alimentari e da un'eccessiva **preoccupazione per il peso e per le forme del corpo**. Insorgono prevalentemente durante l'adolescenza e colpiscono soprattutto il sesso femminile.

Spesso chi soffre di disturbi alimentari non ha coscienza del problema. Mentre la paura di affrontarlo vince. Per questo le anomalie del comportamento come l'ossessione del peso, il mangiare senza controllo, le **diete estreme**, l'uso del **vomito** o dei lassativi, diventano delle soluzioni ai problemi per chi soffre di questi disturbi.

QUALI SONO I DCA PIÙ DIFFUSI?

Tra i disturbi alimentari più diffusi c'è **L'ANORESSIA**. Chi ne è affetto comincia con una dieta dimagrante per piacersi.

Il desiderio di magrezza diventa un'ossessione e l'illusione di cambiare si manifesta in sintomi: la negazione della fame, il calcolo ossessivo delle calorie, il controllo maniacale del peso. Nel tempo l'anoressia può portare a gravi conseguenze sulla salute tra cui l'arresto cardiaco, insufficienza renale e perdita dei capelli e dei denti.



NEL 75% DEI CASI L'ANORESSIA NERVOSA SFOCIA NELLA BULIMIA:

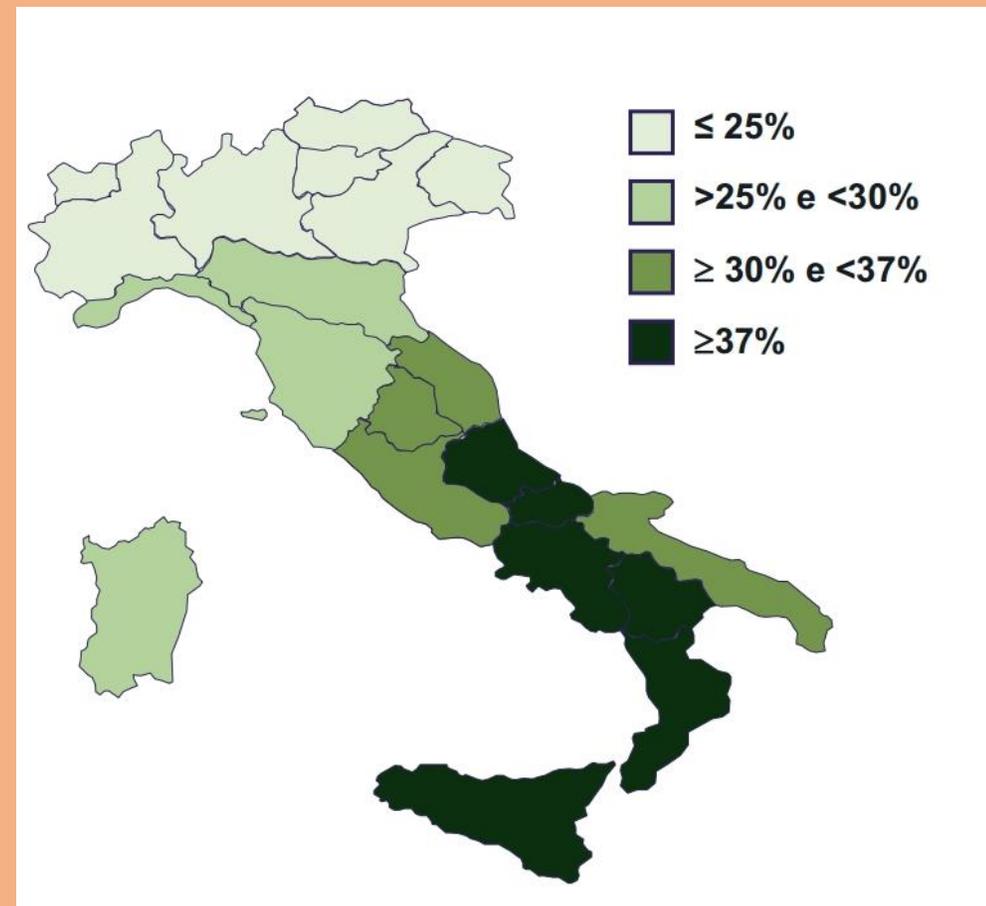
La bulimia è un disturbo del comportamento alimentare che, nella persona affetta, è responsabile di grandi abbuffate di cibo, seguite da **sensi di colpa** e comportamenti anomali finalizzati alla "neutralizzazione" dell'apporto calorico di quanto ingerito.

Può insorgere a qualsiasi età, anche se in genere colpisce le donne con un'età compresa fra i 16 e i 40 anni.

La bulimia spesso nasce da una mancanza affettiva grave, un **vuoto interiore** che può essere colmato con quantità eccessive di cibo.



Si definisce **Obesità** l'accumulo patologico di peso corporeo dovuto a tassi di grasso eccessivi. L'indicatore che viene usato per la diagnosi è **l'IMC**: un indice tra 30 e oltre 40 è chiarissimo sintomo della presenza della malattia. Come nella bulimia c'è un bisogno inappagabile di colmare un vuoto affettivo con il cibo. Le patologie in cui i soggetti obesi possono incorrere sono **cardiocircolatorie, malattie metaboliche** come il **diabete**, indebolimento della capacità di memorizzazione e concentrazione.



➔ popolazione italiana che soffre di obesità
FONTE: OKkio alla salute, 2014

Un'altra problematica alimentare è l'**ORTORESSIA**. Si tratta di un' eccessiva attenzione a quello che si mangia, una maniacale selezione della qualità e salubrità dei cibi. Non tutti quelli che si prendono cura della propria alimentazione sono potenziali ortoressici, ma alcune persone sono maggiormente predisposte, per esempio chi ha manie di perfezionismo e tendenze a comportamenti ossessivi o ansiogeni. Anche i salutisti estremi e gli atleti, troppo attenti all'alimentazione, sono interessati da una maggior predisposizione a diventare ortoressici.



QUALI SONO LE PRINCIPALI CONSEGUENZE DEI DCA?

Il sintomo più frequente è l'**ansia**: quando l'inappagabile diventa un'ossessione, il soggetto manifesta la paura del non risolvere il proprio problema con l'ansia. Attacchi di panico, sudorazione, tremore, vertigini e paura di stare in luoghi affollati sono tutte conseguenze spiacevoli che impediscono le **relazioni sociali**.

La dipendenza dal cibo può essere accompagnata dalla dipendenza da farmaci, droghe e alcool.

Nel caso della **depressione** si manifesta perdita di interesse, perdita di energie fisiche e mentali e mancanza di sonno e appetito.

COME AIUTARE UNA PERSONA CHE SOFFRE DI DCA?

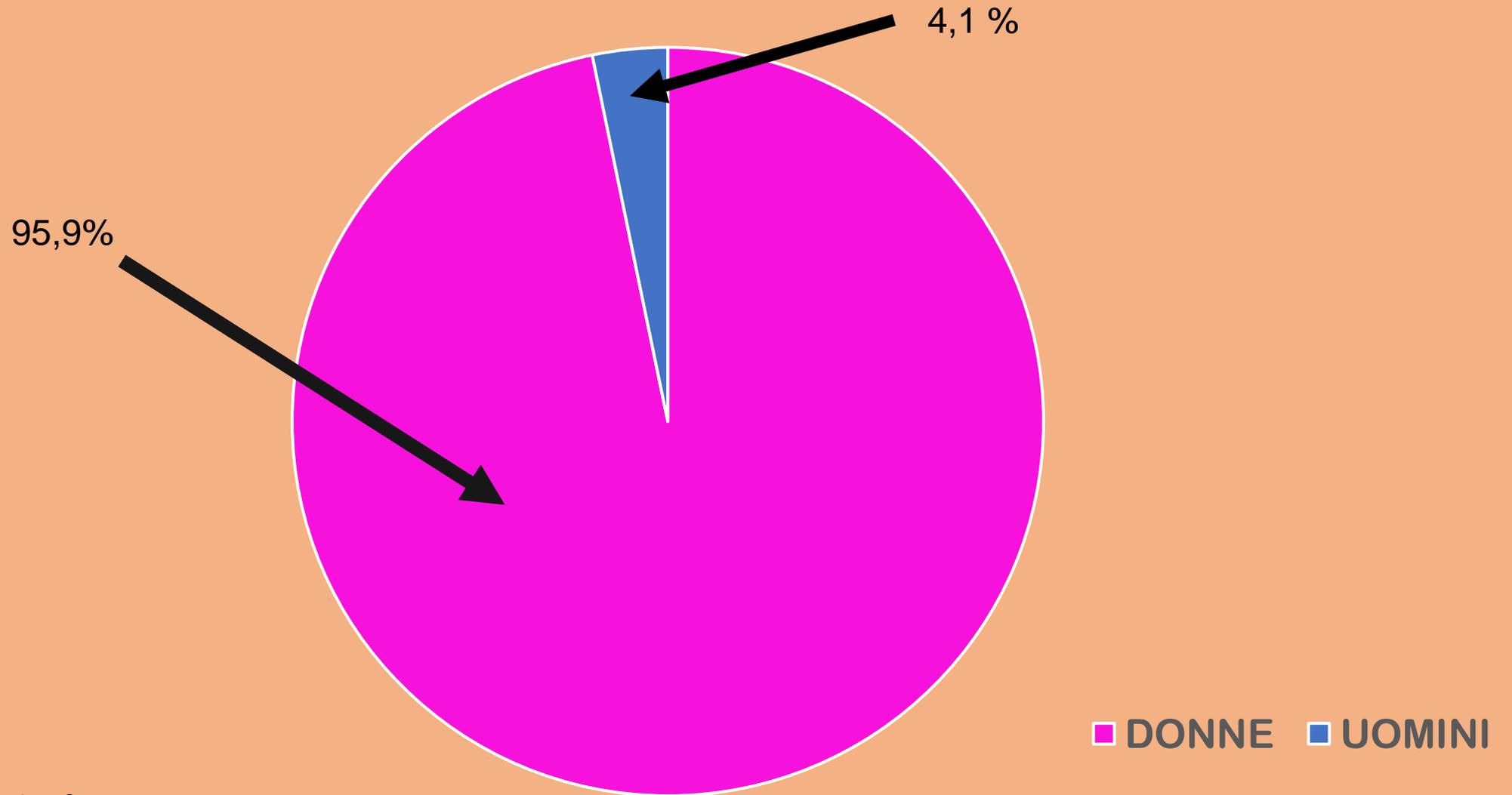
È possibile che chi soffre di un DCA non sia consapevole della malattia. Parlare con chi soffre in modo calmo, onesto e non giudicante condividendo le proprie preoccupazioni può incoraggiare la persona a rendersi conto che ha **bisogno di aiuto**. Cerca di non arrabbiarti, altrimenti la persona si sentirà attaccata e potrebbero aggravarsi i sensi di colpa. Piuttosto, incoraggia la persona a chiedere un **aiuto professionale**.

LA GIORNATA MONDIALE CONTRO I DCA

DA 10 ANNI, IL 15 MARZO SI CELEBRA LA GIORNATA MONDIALE CONTRO I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE IN MEMORIA DI **GIULIA TAVILLA**, MORTA DI BULIMIA AD UN PASSO DAL RICOVERO. LO SCOPO DI QUESTA GIORNATA è QUELLO DI PORRE MAGGIORE ATTENZIONE A QUESTO FENOMENO IN CRESCITA TRAMITE **L'INFORMAZIONE E LA PREVENZIONE**, AL FINE DI CREARE UNA RETE DI SUPPORTO PER CHI NE SOFFRE. IL SIMBOLO DI QUESTA GIORNATA È IL **FIOCCHETTO VIOLA**.



POPOLAZIONE ITALIANA CHE SOFFRE DI DCA



FONTE: ordine dei farmacisti della provincia di Roma