



INDICE

- IL GALATEO A TAVOLA DALLA A ALLA Z
- SPUNTINO? SÌ, MA SANO E NUTRIENTE!
- SCOPRIAMO LE SPEZIE
- IL PANE, SIMBOLO DI CIVILTÀ
- ANALIZZIAMO LA DISPENSA



Promosso da



Con il patrocinio di



Gestito da



IL GALATEO A TAVOLA DALLA A ALLA Z

Da sempre l'uomo ha cercato di prefissarsi delle regole comportamentali da rispettare soprattutto in luoghi pubblici. Il filosofo greco Clemente Alessandrino nel 200 a.C. propose nel suo libro "Il pedagogo", le regole per stare a tavola, parlare, vestirsi e persino per l'utilizzo del profumo! In Italia, nel 1558, Monsignor Giovanni Della Casa pubblicò un trattato dal titolo "Galateo overo de' costumi" con l'intento di divulgare le buone maniere da seguire in ogni ambito della vita quotidiana. Per secoli questo testo è stato un punto di riferimento al punto che la parola "galateo", in italiano, significa l'insieme delle norme riferite alla buona educazione. Altri sinonimi per indicare il galateo sono "bon ton" o "etichetta".

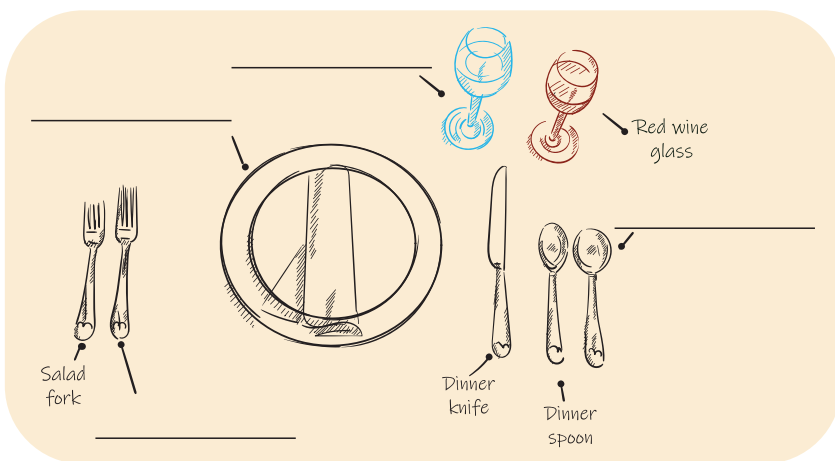
Osserviamo i due modi di apparecchiare la tavola: il primo, per i pasti di tutti i giorni, il secondo, per cene o pranzi più formali.

Riempi gli spazi vuoti con il termine inglese corretto

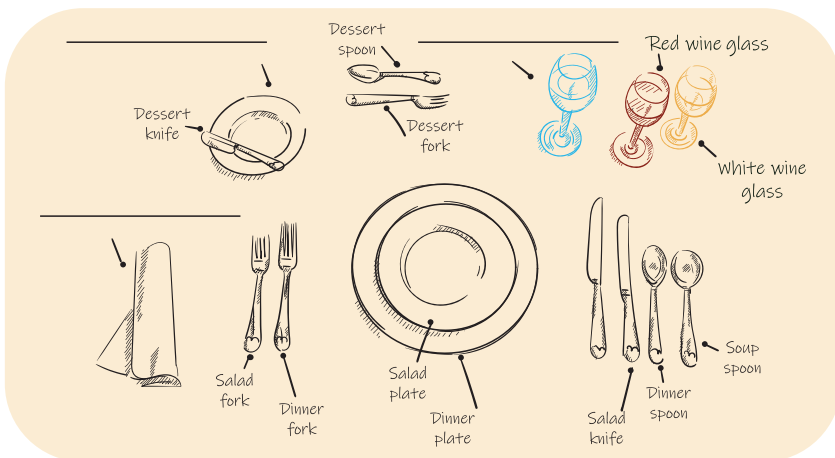
CLIL 

Water glass, soup spoon, dinner plate, bread plate, dinner fork, napkin

INFORMAL



FORMAL



IL GALATEO NELLE TAVOLE DEL MONDO

Non tutti i Paesi seguono le stesse regole a tavola. Ecco degli esempi.

SEDERSI A TAVOLA



In **Italia** si tiene la schiena più dritta possibile; si pone il tovagliolo aperto sulle ginocchia; è vietato mettere i gomiti sulla tavola dove invece potranno essere appoggiate le mani. Anche la **Francia** condivide quest'ultimo uso: tenere le mani ben esposte sul tavolo è considerato un segno di buona educazione. Nei **Paesi asiatici** e **arabi** è invece comune mangiare per terra, e spesso togliersi le scarpe.

MANGIARE CON LE MANI

In **Cile** è assolutamente vietato; al contrario in **Messico** alcune pietanze vanno mangiate solo ed esclusivamente in questo modo, mentre in **India** e in **Medio Oriente** è consentito l'uso della sola mano destra (quella sinistra è considerata impura).



INIZIARE A MANGIARE

È buona educazione in tutti i Paesi iniziare a mangiare quando tutti i commensali sono seduti e, se siete ospiti, assicuratevi che siano i padroni di casa a iniziare!



CHIEDERE IL BIS

In **Venezuela** solo dessert e liquore possono essere serviti due volte. Nelle **Filippine**, in **Cambogia**, in **Corea**, in **Cina** e in **Egitto**, terminare tutto il cibo nel piatto, equivale a non essere abbastanza sazi. In **Italia** è consentito chiedere il bis di tutte le pietanze, ovviamente nelle giuste quantità. **Ricorda: il galateo vieta lo spreco di cibo!**



FARE IL BRINDISI

In **Italia**, il bicchiere va sempre tenuto dallo stelo così da evitare che la bevanda si scaldi; è consuetudine guardare negli occhi le persone con cui si brinda; è proibito dire **cin cin** nonostante sia l'esclamazione più usata. In **Giappone** è consuetudine pronunciare la parola "**kanpai**" per brindare, mentre in Cina la parola è "**gānbēi**".



SPUNTINO? SÌ, MA SANO E NUTRIENTE!

Una **corretta alimentazione** prevede oltre ai pasti principali della **colazione, pranzo e cena** anche i **due spuntini** da fare uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Non bisogna sottovalutare questi ultimi due pasti perché sono momenti preziosi da dedicare alla pausa e al recupero delle forze.

Ma quali caratteristiche deve avere una merenda per essere considerata corretta?



Innanzitutto deve essere genuina, **priva di grassi dannosi** (saturi e idrogenati) che si possono trovare in tanti cibi come alcuni gelati, l'hamburger e le patatine fritte che vanno consumati sporadicamente.

Non deve essere troppo dolce. L' **Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** raccomanda la massima attenzione nel consumo dello zucchero, il qualche potrebbe recare danni alla salute degli adolescenti. L'OMS consiglia di consumare al massimo **40-50 grammi** giornalieri di zucchero, compresi quelli aggiunti nei cibi lavorati, come le merendine, le marmellate o le torte, per un equivalente di circa 8-10 cucchiaini da tè al giorno.



Non deve essere troppo salata. Assumere troppo sale richiede nell'organismo una quantità di acqua superiore alla norma, che può provocare **ipertensione arteriosa** (aumento della pressione sanguigna) e **ritenzione idrica** (accumulare liquidi negli spazi tra le cellule) anche nei ragazzi. Le quantità di sale raccomandate dagli 11 anni in poi sono di **5 grammi** al giorno (poco più di 2 cucchiaini).



Attenzione: il sale molto spesso si nasconde tra gli alimenti confezionati dove viene utilizzato come conservante (sodio).

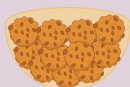
ECCO ALCUNE IDEE DI MERENDE FACILI E NUTRIENTI DA PREPARARE

Banana o un altro frutto di stagione + un po' di frutta secca (nocciole/ noci/mandorle) con qualche pezzettino di cioccolato fondente



Panino fresco integrale con olio extra vergine d'oliva, pomodoro e origano

Macedonia o frullati di frutta fresca fatti in casa senza zuccheri aggiunti



Biscotti fatti in casa



Yogurt naturale + cereali (meglio se integrali)

RICORDATI DI BERE!

L'acqua è un elemento importante per la nostra alimentazione in quanto rappresenta circa il **60%** del peso corporeo negli uomini, il **55%** nelle donne e il **75%** nei neonati. Il suo compito è quello di **trasportare ossigeno** e sostanze nutritive a tutte le cellule e rimuovere i prodotti di rifiuto; **idratare la pelle** e le mucose e **lubrificare** i tessuti e le articolazioni. **È sempre importante ricordarsi di bere** sia durante i pasti che tra un pasto e l'altro, quando si fa sport e quando si suda. Le quantità da consumare variano in base all'età e al sesso. Nello specchietto sotto puoi vedere quelle raccomandate dal **LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)**.

ATTENZIONE! Queste raccomandazioni includono anche l'acqua che si trova già negli alimenti o nei cibi preparati.



LIVELLI DI ASSUNZIONE DI ACQUA (ML/AL GIORNO) 1 BICCHIERE = 200 ML



LIVELLI DI ASSUNZIONE PER BAMBINI O LATTANTI		
6-12 mesi		800
	1-3 anni	1.200
	4-6 anni	1.600
	7-10 anni	1.800

LIVELLI DI ASSUNZIONE PER ADOLESCENTI E PER ADULTI			
		MASCHI	FEMMINE
	11-14 anni	2.100	1.900
	15-17 anni	2.500	2.000
	≥ 18 anni	2.500	2.000

TOCCAATE!

Che tipo di merenda porti a scuola?

Insieme al tuo insegnante e ai tuoi compagni analizza i valori nutrizionali della tua merenda, su 100 grammi (g) di prodotto.

TIPO DI MERENDA

ENERGIA

----- kcal

GRASSI

----- g

CARBOIDRATI

----- g

ZUCCHERI

----- g

PROTEINE

----- g

SALE

----- g

SCOPRIAMO LE SPEZIE

La storia delle spezie viene da lontano ed è iniziata molto tempo fa. Popolazioni antiche come i **Sumeri**, i **Persiani**, i **Fenici**, i **Cinesi**, gli **antichi Greci** e **Romani** le utilizzavano come profumi o per arricchire le loro pietanze. Le spezie possono presentarsi sotto forma di semi, frutti, radici, fiori, cortecce, germogli, pistilli e bacche e sono diverse dalle **erbe aromatiche** che invece sono piante delle quali si usano le foglie fresche o essiccate.



QUALI SONO I PAESI CHE PRODUCONO PIÙ SPEZIE AL MONDO?

L'**India** è il principale paese produttore e consumatore di spezie al mondo, pensa che ne produce oltre un **milione** di tonnellate l'anno! Le condizioni climatiche tropicali del territorio favoriscono la coltivazione di differenti spezie come il **pepe nero**, **lo zenzero**, **il cardamomo**, **la curcuma**.



PEPE NERO



ZENZERO



CARDAMOMO



CURCUMA

La **Cina** produce grandissime quantità di spezie che includono l'**anice stellato**, **il pepe di Sichuan** e **la cannella**.



ANICE STELLATO



PEPE DI SICHUAN



CANNELLA

L'**Indonesia** è conosciuta per le **Isole delle Spezie**, ovvero le **Isole Molucche**, un arcipelago formato da oltre mille isole che si trovano nel cuore dell'Oceano Pacifico, dove vi è una grandissima produzione di **noce moscata**, **chiodi di garofano** e **pepe**.



NOCE MOSCATA



CHIODI DI GAROFANO



PEPE

Il **Madagascar** è famoso per essere il principale produttore di **vaniglia**, una delle spezie più costose.



VANIGLIA

**Trova e cerchia le spezie corrispondenti in inglese.
Le puoi trovare in orizzontale e in verticale.**

J	G	T	B	L	A	C	K	P	E	P	P	E	R
U	L	U	D	U	U	U	C	B	Q	V	H	Z	G
E	S	R	W	L	C	J	H	I	Z	H	H	N	C
U	B	M	T	C	W	F	I	E	W	D	W	N	U
P	W	E	C	D	X	N	L	N	U	T	M	E	G
Q	A	R	L	R	T	F	L	Q	A	Z	Z	G	O
V	F	I	O	E	U	W	I	C	Z	H	M	I	G
E	S	C	V	D	A	G	K	I	I	N	C	Z	X
A	A	Z	E	K	U	I	T	N	F	A	T	I	D
W	F	Z	S	O	M	N	Y	N	I	Z	P	C	P
V	F	Y	V	H	F	G	K	A	G	M	M	D	G
D	R	Z	T	B	Y	E	J	M	S	P	H	C	R
M	O	G	E	U	R	R	X	O	R	V	G	J	T
W	N	U	Z	Y	J	A	N	N	V	G	L	X	T



Noce moscata

Zenzero

Curcuma

Peperoncino

Pepe nero

Cannella

Zafferano

Chiodi di garofano



Nutmeg

Ginger

Turmeric

Chilli

Black pepper

Cinnamon

Saffron

Cloves



UNA SPEZIA PREZIOSA: LO ZAFFERANO DI CASCIA

Lo **zafferano** si ricava dal fiore di una pianta chiamata "**crocus sativus**". Il fiore si presenta con un colore che varia dal lilla chiaro al viola purpureo. All'interno della sua **corolla**, al termine di un filamento bianco, si trovano **3 stimmi** (la parte femminile del fiore) di colore rosso vivo, dai quali si ricava lo zafferano. Le popolazioni antiche lo usavano oltre che come alimento, anche per ottenere il colore giallo nella preparazione dei colori per gli affreschi, per uso cosmetico e per la tintura degli abiti. Sai perché rientra tra le spezie più costose al mondo? La coltivazione, la raccolta e la lavorazione finale dei pistilli sono procedimenti **molto delicati** che vengono fatti interamente a mano. Pensa che ci vogliono 500 ore di lavoro per raccogliere 150.000 fiori e produrre 1 kg di zafferano! In **Umbria** la commercializzazione dello zafferano era un'attività conosciuta già dal **Duecento**: nello Statuto del Comune Perugia del 1279, vi era una citazione che vietava la coltivazione della pianta ai forestieri in tutte le campagne perugine. In particolare a **Cascia**, la produzione ha raggiunto negli anni livelli di eccellenza. Qui, il clima e l'ambiente consentono alla pianta di crescere e svilupparsi mantenendo integre le sue proprietà.

LA LAVORAZIONE DELLO ZAFFERANO SEGUE DIVERSE FASI:



1. RACCOLTA DEI FIORI

Avviene in autunno tra ottobre e novembre e dura all'incirca 10 giorni, dall'inizio della raccolta del primo fiore.



2. MONDATURA

Dal fiore si eliminano i petali (viola) e il polline (giallo) e si tengono solo gli stimmi (tre filini rossi).



3. ESSICCAZIONE

Gli stimmi vengono sistemati distanziati su appoggi adatti e sottoposti all'essiccamento attraverso fonti di calore.



4. CONSERVAZIONE

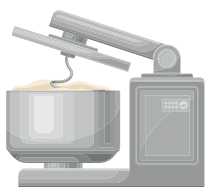
Lo zafferano viene conservato in contenitori di vetro o di latta in luoghi freschi e non molto illuminati.

IL PANE, SIMBOLO DI CIVILTÀ!

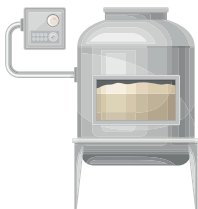
Il pane è uno dei cibi più diffusi al mondo e, oltre a essere un alimento essenziale sulle tavole di tutto il mondo, ha un ruolo significativo nella cultura delle diverse civiltà. Durante il **Neolitico**, l'alimentazione umana si basava principalmente sui cereali, i quali rappresentavano una risorsa fondamentale per la sopravvivenza delle comunità. In questo periodo, gli uomini preparavano un impasto primitivo simile a una focaccia, semplice e senza lievitazione, realizzato con acqua e farina. Questo impasto veniva cotto su pietre calde. Gli **antichi Egizi** scoprirono il lievito in modo casuale: si accorsero che l'impasto di acqua e farina, lasciato per qualche tempo in un angolo caldo e al buio, iniziava a fermentare e a gonfiare, rendendo il pane più soffice e appetibile. Furono i **Romani** a scoprire nuove tecniche di macinatura, di preparazione e di cottura del pane arrivando ad aprire le prime panetterie. Nella **società medievale**, il pane era il cibo comune a tutte le classi sociali; ciò che cambiava era il tipo di cereale utilizzato, che indicava, di conseguenza, una diversa classe sociale di appartenenza. I ricchi consumavano il **pane bianco** di frumento; i meno fortunati, il **pane scuro** composto da cereali come segale, avena, farro e miglio. Solo i **monasteri** avevano il diritto di gestire panifici, mentre i **nobili** erano autorizzati a produrre il pane nelle proprie abitazioni e costringevano i contadini a usare i loro forni per preparare diversi tipi di pane destinati al consumo personale. Nel **Rinascimento**, il ruolo del panettiere tornò a rivestire un'importanza centrale nella vita quotidiana e, contemporaneamente, si iniziò a utilizzare il lievito di birra per migliorare la lievitazione. Negli anni successivi, grazie all'**industrializzazione**, le tecniche di lavorazione del pane aumentarono e divennero sempre più tecnologiche grazie all'introduzione di macchine impastatrici nel **XVIII secolo**.

LA PREPARAZIONE

La preparazione del pane è un processo affascinante che unisce ingredienti semplici: farina, acqua, lievito naturale, olio d'oliva e sale.



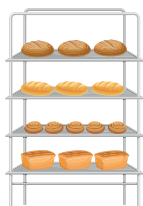
1. IMPASTO



2. LIEVITAZIONE



3. MODELLATURA



4. SECONDA LIEVITAZIONE



5. COTTURA

IL PANE NELLA CULTURA ITALIANA

Lo sappiamo tutti, il pane è una parte integrante della vita quotidiana degli italiani!

Il pane rappresenta non solo un **alimento fondamentale della dieta mediterranea**, ma anche un simbolo di **convivialità, tradizione e identità regionale**. Dalla colazione alla cena, il pane è sempre presente sulla tavola italiana. Ogni regione italiana ha le proprie **varietà di pane**, ognuna con caratteristiche uniche in termini di **ingredienti, forma e preparazione**.

Ad esempio:



Pane toscano

senza sale, ha una crosta dura e un interno morbido



Focaccia ligure

È un pane lievitato spesso condito con olio d'oliva e rosmarino



Pane di Altamura

prodotto in Puglia, è fatto con semola di grano duro ed è riconosciuto per il suo sapore distintivo



Pane Carasau

tipico della Sardegna, viene cotto due volte ed è conosciuto come carta da musica per via del rumore che fa quando viene masticato

TANTE VARIETÀ, TANTI SIGNIFICATI

Nelle varie tipologie e forme del pane si nascondono **messaggi e significati culturali**.

In alcune **regioni italiane** per Pasqua si preparano delle grosse trecce di pane a forma di ciambella, al cui interno viene sistemato un uovo sodo colorato in segno di fertilità.



In **Canada** benedicono sempre il pane prima di infornarlo, mentre gli **Ebrei** gettano una pallina di pasta di pane nel forno, offrendo in questo modo il primo pezzo a Dio.



In **Russia**, durante matrimoni o altre celebrazioni importanti, si presenta un "karavay", un pane cerimoniale, come segno di benvenuto e buona

fortuna. In **Polonia**, dopo la messa, la sposa regala agli invitati delle bambole di pane contenenti una moneta, come simbolo di buon augurio.



ANALIZZIAMO LA DISPENSA

A casa, dopo aver sistemato la spesa con mamma e papà, ricordati di controllare bene l'etichetta dei prodotti che andranno in dispensa. Fai attenzione alla **data di scadenza** o al **termine minimo di conservazione** (da consumarsi preferibilmente entro il); alle istruzioni per la conservazione del **prodotto**; alla **provenienza del prodotto**, e, infine, alle indicazioni **conferimento rifiuti**. Tutte queste indicazioni ti aiutano a evitare lo **spreco alimentare**.

PRODOTTO

**DATA DI
SCADENZA**

**ISTRUZIONI
PER LA
CONSERVAZIONE**

PROVENIENZA

**CONFERIMENTO
IMBALLAGGIO**
(carta, plastica,
vetro, organico,
indifferenziato)



imMENSAMENTE