

merenda a colori



Introduzione

per chi ha più di 15 anni

"L'educazione alimentare esclude, in generale, il fattore più importante tra quelli che legano l'uomo al suo nutrimento, il principio del piacere: il piacere derivato all'uso dei sensi, ma anche il piacere della scoperta, il piacere di manipolare materie prime per creare alimenti, il piacere del gioco e il piacere della compagnia, che a tavola, diventa convivialità. Chi ha detto che un cibo, per essere salutare debba, come la medicina di Pinocchio, essere per forza sgradevole?"

(R. Nistri, *Dire, fare, gustare*, Slow food editore)

La motivazione prima che giustificava l'attività di nutrirsi - la fame viscerale - è scomparsa dal nostro orizzonte. Rimane come motivazione la ricerca del gusto.

Cucinare è più che mangiare

Gli animali mangiano, gli uomini cucinano.

Cucinare significa trasformare gli alimenti in cibo, utilizzando delle regole particolari: **le ricette.**

Cerchiamo di capire le ragioni profonde che spingono l'uomo a trasformare gli alimenti secondo delle regole ben precise e consolidate nel tempo.

Anzitutto ciò che mangiamo diventa parte di noi: è assimilato, cioè diventa simile a noi.

Tuttavia ciò che mangiamo può farci male. Da una parte abbiamo infatti la necessità di nutrirci, dall'altra la paura di quello che andiamo ad introdurre nel nostro corpo.

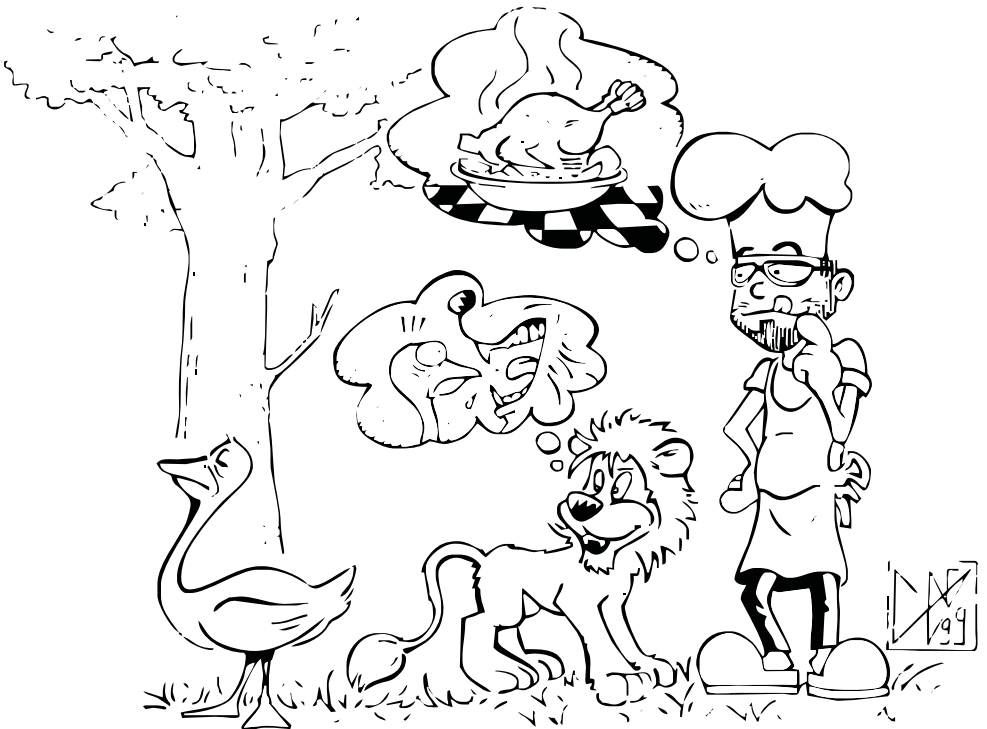
Noi però possiamo trasformare gli alimenti in qualche cosa di conosciuto, di nostro, già prima di mangiarlo: lo trasformiamo secondo regole consolidate, sperimentate nel tempo, sicure.

Non solo: di solito i cibi vengono (o venivano) cucinati in casa e le ricette

tramandate da madre in figlia. Anche questo contribuisce a renderci più tranquilli riguardo a ciò che mangiamo.

Ora però aumenta l'uso dei cibi preparati industrialmente, in luoghi nascosti alla nostra vista e cucinati da mani mercenarie, anche se esperte.

Ritorna la paura che genera l'ansia del consumatore: avete notato come trovano vasta eco tra la popolazione le notizie che si riferiscono all'alimentazione?



Mangiare è necessario

Gli **alimenti** hanno la funzione di:

- darci **energia** per svolgere la nostra attività (funzione energetica)
- darci il materiale necessario per **costruire il nostro corpo** quando cresce e i "pezzi di ricambio" per riparare i tessuti danneggiati (funzione plastica).

Così come le parole sono tante, ma sono composte da un numero limitato di lettere, **gli alimenti sono**

numerosissimi, ma ognuno di essi è **combinazione solo di sei principi nutritivi: acqua, sali minerali, vitamine, protidi, glucidi e lipidi.**

Essi sono principalmente presenti:

- glucidi in pane, pasta e riso;
- proteine in carne e pesce;
- lipidi in olio e burro;
- vitamine e sali minerali in frutta e verdura;
- acqua in tutti gli alimenti.

Un grammo di lipidi ci dà circa 9 Kcal

Un grammo di glucidi ci dà circa 4 Kcal

Un grammo di protidi ci dà circa 4 Kcal

Per avere un'idea di quanto vale una

Kcal consideriamo che 10 Kcal alzano di

10° C la temperatura di un litro d'acqua.

Un ragazzo dai 7 ai 9 anni ha bisogno di circa 2000 Kcal al giorno. Che cosa succede se mangia 2500 Kcal al giorno? Si "bruciano" queste calorie in eccesso con il movimento, oppure l'organismo le trasforma in grasso.

Dovendo anche costruire il nostro corpo, abbiamo bisogno di tutti i nutrienti: i glucidi (amidi e zuccheri) ci devono fornire il 60 % delle kcal totali; i protidi ci devono fornire dare il 15 % delle kcal totali; i lipidi contribuiscono con il 25% delle kcal totali.

Non è però possibile sedersi a tavola con la bilancia, la calcolatrice e le tabelle della composizione degli alimenti. Per cominciare possiamo seguire questa **regola semplicissima**: bisogna **mangiare di tutto in piccola quantità**.

Mangiare è bello o buono?

Se il cibo è buono mangiare è un piacere, una sequenza di sensazioni che coinvolgono tutti i sensi.

La **vista** ci permette di cogliere la forma e il colore del cibo e ci anticipa informazioni, spesso illusorie, sulla bontà dello stesso.





















L'**olfatto** ci anticipa il piacere del cibo, lo esalta durante la masticazione e ce lo ricorda ogni qualvolta sentiamo un profumo simile.

Il **gusto** ci permette di cogliere non solo le elementari percezioni di dolce-salato-amaro-acido, ma anche tutte le innumerevoli sfumature che costruiscono la "tonalità" del cibo stesso.

Il **tatto**, i cui recettori si trovano numerosi dentro la bocca, ci comunica sensazioni fondamentali che purtroppo non siamo educati a conoscere (consistenza dei cibi)

L'**udito** nella nutrizione è la Cenerentola dei sensi. È importante solo per apprezzare alcuni tipi di cibi, quelli croccanti.

	grissino	patatine	mela		
GUARDARE	marroncino chiaro, corto spezzato	biondo dorato	rossa verde		
TOCCARE	liscio, un po' rugoso	unta rugosa	liscia		
ANNUSARE	sa di pane	sa di fritto	sa di mela		
UDIRE	quando si rompe scricchiola	fa croc	tagliandola col coltello non fa rumore		
ASSAGGIARE	un po' salato	salata	dolce, un po' sugosa		

HO MANGIATO	MI PIACE.....					PERCHÉ?
	TROPPO	SÌ	COSÌ	POCO	NO	
	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	
	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	
	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	
	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	

Le parole dell'assaggio

1. Vista

Forma

cilindrico
circolare
concavo
conico
convesso
cubico
curvo
ellittico
filiforme
quadrato
rettangolare
romboidale
sferico
trapezoidale
triangolare
a spina di pesce
a spirale
a sella
a ventaglio

Dimensioni

Aspetto complessivo

liquido
fluido
cremoso
pastoso
solido
torbido
opaco
trasparente
limpido

Colore

bianco
giallo
arancione
rosa
rosso
viola
porpora
celeste
azzurro
blu
marrone
grigio
nero

Le parole dell'assaggio

2. Tatto

appiccicoso
duro
granuloso
liscio
molle
morbido
poroso
rigido
rugoso
ruvido
scivoloso
soffice
viscido

3. Olfatto

Intensità

assente
leggero
regolare
intenso
molto intenso

Riconoscimento

Frutta

albicocca
amarena
ananas
banana
ciliegia
fragola
lampone
limone
mandorla
mela
mora
nocciola
noce
pera
pesca
prugna

Fiori

lavanda
mimosa
rosa
tiglio
viola

Le parole dell'assaggio

Erbe

alloro
fieno
origano
prezzemolo
menta
rosmarino
salvia
timo

Spezie

anice
cannella
chiodi di garofano
finocchio
liquirizia
noce moscata
pepe
vaniglia
zafferano

Vari

aglio
brodo
burro
cacao
caffè
caramello
carciofo
carne
cipolla
farina
pane
farina mais
funghi
latte
legno
miele
olio
resina
riso
verdura cotta

4. Gusto

dolce
salato
acido
amaro

SCHEDA DI GUIDA ALL' ASSAGGIO

TIPO DI CIBO						
GUARDARE						
TOCCARE						
ANNUSARE						
UDIRE						
ASSAGGIARE						

Mangiare in compagnia

Mangiare è comunicare.

Si tratta di imparare la grammatica del cibo, in modo da comunicare frasi di senso compiuto.

Un po' di dove, un po' di quando, un po' di che cosa, un po' con chi.



DOVE	QUANDO	CON CHI	CHE COSA	RISULTATO	MANGIARE È UN MODO PER DIRE
nella tavernetta di casa con posate di plastica	al mio compleanno	gli amici	pizza e panini	festa tra amici	siamo amici, non importa quello che mangiamo, ma importa il fatto che stiamo assieme
nella sala di casa con il "servizio bello"	domenica a mezzogiorno	gli zii e i nonni	risotto ai funghi, coniglio arrosto	pranzo in famiglia	siete persone a noi care e per per voi utilizziamo le cose più belle
in piazza, scottandosi le dita	sabato sera	con tanta gente	costine di maiale e patatine fritte	fiera di paese	oggi ci dimentichiamo le formalità, la dieta e il colesterolo
in tinello o in cucina con le "solite posate"	una sera della settimana	genitori e fratelli	pastina brodosa, poi affettato formaggio	cena preparata dalla mamma rientrata stanca dal lavoro	lavorare stanca, sappiate accontentarvi (e date una mano a sparecchiare)

Proviamo a mischiare gli ingredienti in un altro modo:

DOVE	QUANDO	CON CHI	CHE COSA	RISULTATO	MANGIARE È UN MODO PER DIRE
nella tavernetta di casa con posate di plastica	domenica a mezzogiorno	gli amici	pastina brodosa, poi affettato formaggio	?	?
in tinello o in cucina con le "solite posate"	al mio compleanno	gli zii e i nonni	costine di maiale e patatine fritte	?	?

Essere consumatori

Nutrirsi significa anche acquistare alimenti.

Comperare è un gesto di responsabilità: **è il consumatore che, alla fine, decide il successo** di metodi di produzione e di vendita.

Esistono due metodi di **produzione**: **standardizzata** - tutti i prodotti sono uguali; **artigianale** - ogni pezzo è diverso dall'altro.

Esistono anche due tipi di **commercio**: **centro commerciale** e **negozio tradizionale**.

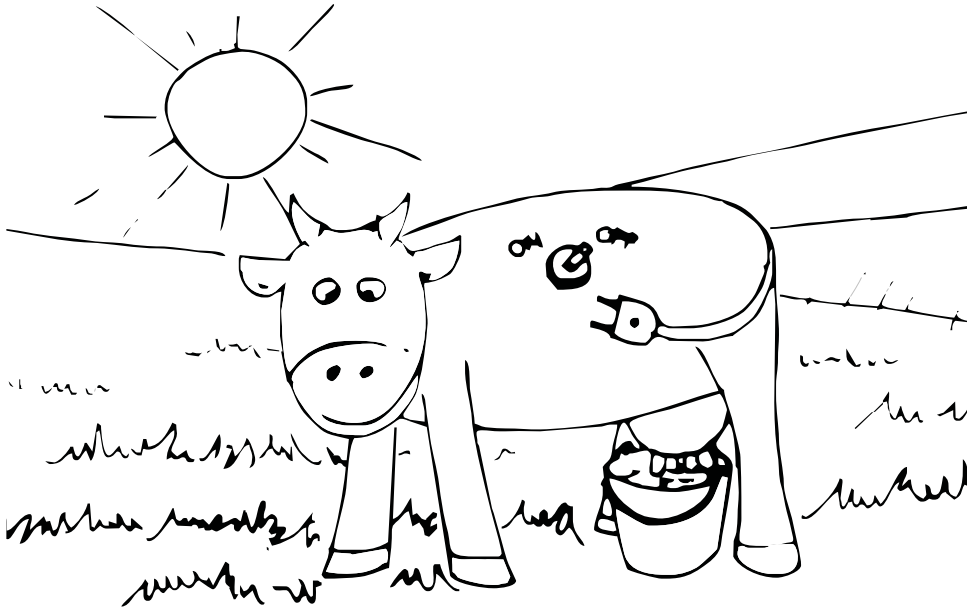
Dal punto di vista economico, la produzione standardizzata e i centri commerciali hanno il merito di darci prodotti di buona qualità a un prezzo contenuto.

Hanno però lo svantaggio di non dare spazio ai prodotti veramente tipici e di rendere uguali le tecniche di produzione che garantiscono la creazione di sapori originali.

Alcune grandi società che operano contemporaneamente in diverse nazioni riescono a produrre a basso prezzo,

imponendo ai paesi produttori dei contratti commerciali ingiusti, oppure producono usando tecniche che danneggiano gli stessi consumatori. **Scegliere che cosa comperare è una responsabilità.**

La **pubblicità** è presente ovunque. Ha **effetti positivi** perché serve a farci **conoscere quali prodotti sono disponibili**. Ma possiede anche **effetti negativi**: spesso usa un linguaggio che **non ci dà informazioni, ma vuole solo persuaderci a comperare** cose di cui non abbiamo bisogno, oppure esalta aspetti poco importanti del prodotto, tacendo gli elementi veramente essenziali.



Merende a colori qualche suggerimento

SPIEDINI FANTASIA Tanti piccoli pezzi di frutta di stagione, abbinati fra loro utilizzando un bastoncino di legno. Una varietà di profumi colori che consente di gustare tanti sapori.

CEREALI E CIOCCOLATO Dolce merenda preparata immergendo i fiocchi di cereali nel cioccolato fondente fuso, formando delle forme a piacere e lasciando, poi, raffreddare per rendere croccante.

CUPOLE DI MELA GUSTOSE Mele pelate, tagliate a metà e scavate privandole del torsolo, ottenendo piccole cupole in cui versare una crema di yogurt bianco con briciole di biscotti amaretti e scaglie di cioccolato.

PANINO DEL NONNO Tradizionale michetta milanese tagliata a metà e farcita con poche fette di salame nostrano. Una classica merenda del passato, dal sapore genuino e inconfondibile.

MERENDA DEL CONTADINO Morbidi bastoncini di formaggio di latte vaccino abbinati a miele di acacia e gherigli di noce. Insolito abbinamento per una merenda originale

GIRELLA ALLA MARMELLATA

Sottile crêpes preparata con latte, farina, burro e uova farcita di marmellata, arrotolata e tagliata in piccole e colorate girelle dolci.

PANE, BURRO E ZUCCHERO

Fette di pane nostrano spalmate con poco burro ammorbidito e cosparse con zucchero semolato. Una merenda nutriente dalla cremosa e delicata dolcezza.



Testo a cura di Renzo Cavenago

e

Alberto Somaschini

(Merende a colori: qualche suggerimento)

Revisione a cura di Giovanni Guadagno

Disegni di

Luigi Cavenago e Corrado Occa

ASSOCIAZIONE
CUOCHI
BRIANZA



®