



L'educazione alimentare

Cari lettori, da qualche mese, noi "piccoli cuochi" ci siamo improvvisati anche... "piccoli giornalisti"! , fiduciosi che i nostri articoli siano letti da sempre più numerose persone e con grande interesse.

Siamo molto orgogliosi di partecipare ai festeggiamenti del 35° anniversario di COSE NOSTRE, il giornale che pubblica i nostri lavori.

Nei numeri scorsi abbiamo scritto diversi articoli facendovi partecipi delle manifestazioni e di tutto quello che accadeva all'interno della scuola di cucina.

Ma i "piccoli cuochi"... crescono, da questo mese abbiamo deciso di farvi venire l'acquolina in bocca, infatti oltre a parlarvi di cibo e suggerirvi invitanti ricette, la nostra insegnante Raffaella intraprenderà un cammino sull'educazione alimentare; è importante iniziare questo percorso educativo fin dall'età scolare.

Attenzione quindi a non fare "indigestione", ma soprattutto attenzione ad imparare tutte le buone regole per una corretta alimentazione e lasciare alle spalle comportamenti sbagliati.

Le lezioni approfondiranno questi punti:

- Aspetto biologico: la corretta alimentazione secondo i nostri bisogni.
- Aspetto igienico sanitario: la giusta maniera di cuocere, manipolare e conservare gli alimenti.
- Aspetti merceologici: commercializzazione degli alimenti.
- Aspetti politici e socio politici: carovita alimentare, fame nel mondo.
- Aspetti culturali: le diverse cucine di generazione in generazione
- Aspetti psicologici: colore, sapore dei cibi, influenza della pubblicità.
- Aspetti storici: cambio abitudini alimentari grazie al benessere diffuso.
- Aspetti geografici: tradizioni regionali, clima.

Cosa si intende per educazione alimentare?

L'educazione alimentare insegna a nutrirci bene, cioè a scegliere i cibi più adatti alle nostre esigenze ed al tipo di vita che conduciamo. In greco "dieta" significa "stile di vita" quindi imparare a nutrirsi significa mantenersi sani ed efficienti. Molti bambini dai sei anni all'età dell'adolescenza, hanno una cattiva alimentazione e scorrette abitudini alimentari che si trasformano spesso in veri errori:

- non si fa una corretta colazione, con il risultato di avere fame a metà mattinata, quindi si fa uso di cibi fuori pasto
- per la merenda si fa troppo uso di merendine e bevande gassate
- si fa cena troppo tardi
- si consuma meno latte

Le ricerche effettuate da importanti istituti di Medicina, hanno confermato questa teoria infatti, su 160 mila ragazzi/e la metà è risultata in sovrappeso o addirittura obesa.

L'educazione alimentare insegna oltre a non commettere grossolani errori, a non correre rischi che possono mettere a repentaglio la buona salute.

Quindi è importante non solo cosa si mangia, ma anche come si mangia, perciò sarebbe bene ricordarsi che a tavola:

- Si mangia per vivere, non si vive per mangiare
- Si mangia per piacere e non per dovere
- Non si deve mangiare per noia, insoddisfazione o tristezza
- Riempire lo stomaco non vuol dire riempire lo spirito
- Curarsi a tavola è meglio che curarsi in farmacia!

Anche se nel nostro paese in genere si riesce a mangiare piuttosto bene non è sicuro che si sappia equilibrare la propria dieta in modo giusto.

Un'alimentazione corretta deve basarsi, nella dieta quotidiana, su una presenza equilibrata di tutte le sostanze nutritive (proteine, lipidi, glucidi, vitamine, sali minerali e acqua), deve inoltre basarsi su regole di assunzione di cibi di tipo igienico, quali quella di non mangiare fuori pasto, di abituarsi a fare colazione al mattino, di bere molto. Si tratta, insomma, di alimen-

tarsi alternando i vari alimenti, questo permette di alimentarci meglio e per noi ragazzi di crescere meglio!

Ludovico BERTA, Martina BRUNO, Martina COLLA,



ANCHE SE IL CARNEVALE E' PASSATO..... I PICCOLI CUOCHI VI SUGGERISCONO ALCUNE RICETTE...

RICETTE DEL MESE: "LE FRAPPOLE"

Ingredienti: (dosi per 4 persone)
350 gr di farina
7 tuorli
4 albumi
110 gr di zucchero
10 gr di burro
1 cucchiaino di grappa
300 gr di mascarpone
3 cucchiaini di cognac
3 cucchiaini di caffè
1 pizzico di sale
Olio di arachidi per friggere
Zucchero a velo

Procedimento:

lavorare la farina con il burro, i tuorli ed un pizzico di sale, montare gli albumi ed unirli alla farina, aggiungere lo zucchero, la grappa e tutti gli altri ingredienti.

Amalgamare il tutto fino ad ottenere un impasto liscio, metterlo in una pellicola e lasciare riposare per 30 minuti in frigorifero, poi stendere la pasta di uno spessore di 2 mm. Tagliare delle strisce lunghe 10 cm e larghe 3 ed annodarle. Friggere in olio caldo e spolverizzarle con lo zucchero a velo.

"CHIACCHIERE AL MIELE"

Ingredienti: (dosi per 4 persone)
300 gr di farina

50 gr di zucchero
3 uova
250 gr di miele di acacia
1 arancia non trattata
1 limone non trattato
200 gr di cioccolato fondente
Olio di arachidi per friggere

Procedimento:

mettere la farina in una ciotola, unire lo zucchero, le uova ed aggiungere mezzo dl di acqua fredda.

Impastare il tutto avvolgere in una pellica e lasciare riposare per 30 minuti. Stendere la pasta di uno spessore di 2 mm, ricavate tanti dischi di 6 cm di diametro, tagliate i bordi in 5 punti e friggerli in olio caldo.

Far riscaldare il miele aggiungere il succo di un limone e di una arancia e grattugiare le bucce, e con un cucchiaino cospargere questo composto sulle chiacchiere.

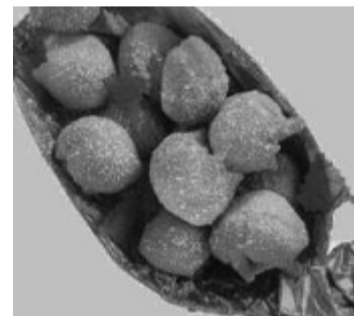
"CASTAGNOLE"

Ingredienti: (dosi per 4 persone)
500 gr di farina
3 uova intere
200 gr di zucchero
1 limone
100 gr di burro
1 bustina di lievito
1 dl di latte
Olio di arachidi per friggere
Un pizzico di sale

Procedimento:

fare la fontanella con la farina, mettere il sale e lo zucchero, la buccia grattugiata del limone, le uova, il burro sciolto e intiepidito, il latte ed il lievito.

Impastare il tutto farne delle palline e friggere in olio caldo. Passare nello zucchero e servire con la crema di zabaione.



orario: 7.00 - 23.00 • chiuso mercoledì pomeriggio



VOLA da Lounge Bar!

Ti aspettano:

colazioni
break point
lunch
thè pomeridiano
aperitivi
cocktail

Piazza Boschiassi, 3 • Tel. 011.997.56.86
CASELLE TORINESE

g

CHI CERCA CASA TROVA GABETTI!



BORGARO Via Garibaldi appartamento ingresso su soggiorno living, cucina, 2 camere di cui una con cabina armadi, bagno, 3 balconi, cantina e box. Termoautonomo. Ampio giardino condominiale.

BORGARO CEDESI GELATERIA ARTIGIANALE. Attivita' già avviata più arredo negozio e attrezzature per la produzione. Situata in zona centrale con ottimo giro d'affari.

BORGARO in recente costruzione, appartamento angolare di ingresso su soggiorno, cucina abitabile, 2 camere, doppi servizi, balconi, cantina e box. Termoautonomo. Giardino condominiale.

LEINI' in nuova palazzina di prossima realizzazione, prenotasi appartamenti di diverse metrature con giardino privato o sottotetto. Box e posti auto. Possibilità' di personalizzazioni e permuta.

CASELLE CEDESI avviata attivita' di vendita abbigliamento bambini, con rendita dimostrabile. Subentro nei locali situati in zona di forte passaggio. Prezzo interessante.

LEINI' villa indipendente 4 lati, con giardino di ca. 1.300 mq. Disposta su di un unico piano più seminterrato rifinito e box doppio.



CASELLE zona residenziale recente villa schiera indipendente su 3 lati, di ampia metratura disposta su 2 livelli più sottotetto rifinito e box doppio. Giardino. Ottime rifiniture interne. Giardino. Ottime rifiniture interne.

CASELLE

VIA CRAVERO, 30

tel. 011/991.31.31 - 991.43.98

L'agenzia immobiliare, affiliata alla Gabetti S.p.a., è soggetto giuridicamente e patrimonialmente autonomo

gabetti®
© P. IMM