

UdA interdisciplinare “Mens sana in corpore sano” – II quadrimestre – classe 2C (a.s. 2022-23)

La Storia Dell' Alimentazione

Gli uomini primitivi mangiavano della carne molto particolare: termiti, cavallette, formiche o piccoli topini.

Più tardi si potevano mangiare animali da allevamento, anche cotti grazie alla scoperta del fuoco, che rivoluzionò la vita dell'uomo.

Oltre al fuoco, un'altra vera rivoluzione fu determinata dalla coltivazione delle piante e dall'allevamento del bestiame, da cui l'uomo trasse da un lato farine e vegetali commestibili e dall'altro carne, grassi, latte.



Possiamo dunque riscontrare 3 elementi chiave: agricoltura, allevamento e fuoco; quest'ultimo portò le seguenti migliorie:

- *Le attività non erano più limitate alle ore del giorno;*
- *Alcuni mammiferi ed insetti pericolosi evitavano il fuoco ed il fumo;*
- *Il fuoco portò al miglioramento della nutrizione perché finalmente le proteine erano cotte;*
- *La cottura rendeva la carne più facile da mangiare e da digerire;*
- *Ci voleva meno energia e tempo per digerire la carne cotta piuttosto che quella cruda;*
- *La cottura uccide i parassiti e i batteri che avvelenano gli alimenti.*



Nel 4000 a.C. gli Egiziani mangiavano poca carne ma soprattutto pesce, mentre i Babilonesi bollivano tutto e mangiavano cibo lessato con cipolla, porri, aglio, sangue!

Nel Neolitico con la scoperta dell'agricoltura mangiavano cereali. Nell'età del ferro si aggiungevano frutta e i prodotti dell'orto. Invece in Egitto si mangiava molto pane con farina di frumento o di orzo e frutta. Da bere c'erano vino e birra, ma senza bollicine.

Nell'antica Grecia il pranzo era veloce: mangiavano olive, pesce fritto o formaggio e pane. Si conoscevano molti tipi di pane, addirittura 72! Tra questi il DARATON, senza lievito. La carne era un lusso, la mangiavano solo i ricchi e la preferita era la carne di maiale. Le famiglie non ricche mangiavano invece pane, legumi e pesce. Il GARON era una salsa con pesce e erbe aromatiche. Il vino si beveva nei **Thermopolia**, i bar dell'epoca.

Mangiavano anche carne di asino, cinghiale, ghiro e pavone. Ma tutto era condito con miele, datteri, pepe e aceto. I sapori forti erano mescolati con quelli dolciastri. Il vino si beveva caldo nei bar dell'epoca. I patrizi mangiavano sempre nel TRICLINIO: sedevano sdraiati sui cuscini intorno a un tavolo basso. Il pranzo durava dal pomeriggio a notte fonda. Il triclinio più grande era usato per le feste e gli ospiti assistevano a spettacoli di danze e canti.



I Barbari erano mangiatori di carne ed i loro cibi erano sempre accompagnati da salse, spezie, birra, vino e sidro; per dolcificare usavano il miele. I più fortunati mangiavano grandi quantità di selvaggina (cigni e gru) cotto allo spiedo e un vino molto forte. Tutta la popolazione mangiava verdure, frutta e uova sode.

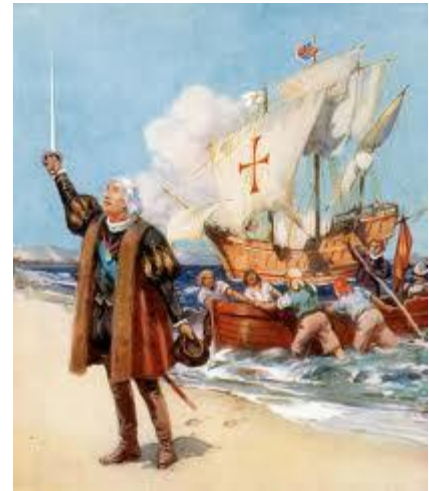
L'alimentazione nel Medioevo si basava invece su cereali, segale, orzo, frumento e miglio, il maiale costituiva una fonte di alimentazione importante. I cibi venivano consumati con le mani e non c'erano i tovaglioli.

Successivamente, la Francia di Luigi XIV era ricca di liquori a base di alcool, zucchero ed aromi. Al regno di Luigi XV risalgono invece il consommé e la fricassea di pollo e di piccione, e

poi alcune salse che usiamo ancora oggi: la **besciamella** e la **maionese**. Il caffè, il tè e, finalmente, la **cioccolata** chiudevano i pranzi più importanti.

Da quando è stata scoperta l'America è stato difficile fare a meno dei suoi prodotti tipici. I *conquistadores* portarono in Europa il mais, che per i Maya era un cibo sacro.

Nel Messico, i *conquistadores* spagnoli trovarono diversi prodotti, tra cui il cacao, molto amato da tutto il mondo. Gli Aztechi e i popoli del Messico si cibavano anche di insetti tra cui: vermi alla griglia, cavallette e cimici. A loro volta gli Europei portarono in America alimenti e animali nuovi: cavalli, maiali, ovini, zucchero, ecc... Gli indigeni scoprivano ora la frittura con grasso animale al posto della cottura alla griglia. Il pomodoro, d'origine messicana, giunge in Spagna con Colombo ma il suo primo utilizzo è quello di pianta ornamentale! Colombo portò in Europa anche il peperoncino, chiamato dagli Spagnoli "fuoco vegetale" o pimento al maschile per la sua energia. Oggi è difficile trovare un luogo in cui non si utilizzino cibi originari dell'America; sono talmente importanti per l'umanità che ogni popolo li ha fatti propri, mescolandoli nella propria dieta. Invece per i *conquistadores* questi prodotti erano assolutamente sconosciuti.



Gli alimenti introdotti in Europa:

- Il mais
- Il cacao
- i pomodori
- i cereali
- fagioli, chili, peperoni
- il peperoncino
- patate e patate dolci
- arachidi, fichi d'india, zucche, ananas
- l'avocado e la papaia
- la paprika
- la vaniglia
- il tacchino
- alcolici ottenuti dalla fermentazione del mais
- l'agave e altre piante tropicali



Il XV secolo fu l'epoca di transizione dalla grande cucina italiana alla grande cucina francese. L'epoca dei cuochi e dei grandi architetti di banchetti. I condimenti non coprono più il sapore delle vivande, poche spezie, più usate le erbe aromatiche e il limone. La carne viene cotta molte ore fino a quando non si stacca dall'osso. Unici condimenti: l'olio al sud e il grasso di maiale al nord, il burro per i nobili. Entra il vino nella cottura delle carni e nascono il ragù e la gelatina. La ragione dell'Illuminismo viene applicata

anche alla scienza del mangiar bene. Nasce la cucina del ceto medio, meno raffinata e fatta di abbuffate di carne. Trionfano il caffè e i cibi afrodisiaci. La Toscana era rinomata per i liquori, Napoli per i gelati, nati grazie a un siciliano a fine '600. Hanno successo anche sciroppi, cedrate e limonate.

Nella metà dell'Ottocento nasce l'industria per la refrigerazione. Compare la produzione della margarina e del burro su scala mondiale. Arriva anche lo yogurt, mentre in Francia viene impiantata la prima industria di lavorazione della barbabietola e grazie a questo lo zucchero è l'elemento principale nelle tavole. Si afferma la teoria di Pasteur sulla fermentazione, che permette il miglioramento della qualità dei vini e dei formaggi. Si diffonde l'abitudine del pranzo come occasione di riunione e di festa delle famiglie in tutte le classi sociali.

Alla fine degli anni '50 un gruppo di cuochi francesi inventò una sorta di cucina basata su nuove combinazioni di piccole quantità di cibi. È la **Nouvelle Cuisine**, che oggi conosce un momento di difficoltà. Le preparazioni raffinate restano fatto esclusivo di pochi luoghi scelti e molto cari.



I pasti da quei tempi fino ad oggi diventano sempre più semplici e spesso il pranzo si trasforma in spuntino: si può scegliere tra hamburger, pizzette o panini al bar (il "fast food"). I pranzi importanti sono composti da piatti raffinati e anche per questo diventano feste per incontrare i parenti, come a Natale o Pasqua. La

riscoperta della dieta mediterranea è considerata ottima per il gusto e la salute e le combinazioni alimentari sono ottime oltre ad essere motivi conduttori della cucina che si sono affacciati al nuovo millennio.

Consigli per un'alimentazione sana

L'importanza dell'alimentazione

- L'alimentazione è ciò su cui si basa la salute della persona. Perciò è importante che l'alimentazione seguita sia corretta, dato che in tal modo si prevengono e risolvono malattie e situazioni problematiche che possono nuocere al benessere di tutto il corpo. Alimentarsi in maniera corretta ed equilibrata aiuta a prevenire e trattare alcune condizioni patologiche quali l'obesità, l'ipertensione, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, il diabete di tipo II e certi tipi di tumore. Una dieta corretta è un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie, e di gestione e trattamento in molte altre. Secondo l'Oms, ad esempio, sono quasi tre milioni le vite che si potrebbero salvare ogni anno nel mondo grazie a un consumo sufficiente di frutta e verdura fresca. Grazie alla piramide alimentare si possono gestire alimenti da mangiare maggiormente oppure no. Alla sua base troviamo gli alimenti principali, poi ci sono quelli da consumare giornalmente e infine quelli da consumare settimanalmente; bisogna poi sempre bere tanta acqua e fare molta attività fisica.

Ogni individuo ha il proprio fabbisogno di energia, cioè la quantità di energia di cui si ha bisogno per svolgere tutte le funzioni vitali e viene misurato in kilocalorie (kcal).

L'importanza dell'alimentazione consiste in un corretto stile alimentare e contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e a fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo. Una giusta alimentazione è dunque determinante per uno sviluppo fisico. Mangiare sano aiuta a prevenire e a trattare molte malattie croniche come l'obesità e il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche, alcune forme di tumori. Inoltre, una sana alimentazione fortifica il sistema immunitario contribuendo a proteggere l'organismo da alcune malattie non direttamente legate alla nutrizione.

Le 10 regole di una alimentazione corretta.

1. Mai saltare i pasti

Mai saltare i pasti principali! E, anzi, se si vuole, si possono fare anche due spuntini intermedi. In questo modo si evita di raggiungere picchi di fame che ci portano a perdere il freno e a mangiare quello che capita.

2. Avere sempre una corretta alimentazione

Non facciamo la dieta, ma impariamo a mangiare in modo corretto sempre! Seguire diete molto restrittive per brevi periodi per poi riprendere a mangiare in modo libero una volta raggiunti i risultati di peso prefissati ha poco senso: spesso si riprendono tutti i chili persi con «gli interessi». È meglio imparare a mangiare in modo sano e con una corretta alimentazione senza restrizioni esagerate: in questo modo il calo di peso sarà più lento, ma aumentano di molto le probabilità di mantenere nel tempo il peso raggiunto.

3. Non eliminare nessun cibo

Non eliminare nulla dalla propria alimentazione. Proibire un cibo lo rende indispensabile! In più, privarsi di qualcosa per un tempo più o meno prolungato fa sì che prima o poi si perda il controllo e si esageri con le porzioni: e a quel punto addio dieta!

4. Concedersi qualche sfizio

Un dolce al giorno toglie il dietologo di torno! È meglio mangiare un dolce, nelle giuste proporzioni tutti i giorni, piuttosto che mangiarlo solo una volta alla settimana e fare crescere la voglia finendo poi con l'abbuffarsi.

5. Le quantità corrette

Nessun alimento fa ingrassare in sé per sé. Non bisogna eliminare niente dalla nostra alimentazione o da quella dei bambini: bisogna solo imparare a consumare i cibi nelle quantità corrette e con la giusta frequenza.

6. Variare l'alimentazione

Variare il più possibile l'alimentazione. Lo sai che nutrizionalmente parlando troviamo una mela uguale ad un'altra (all'interno della stessa tipologia di mela) una volta ogni 7.000? Scegliere alimenti diversi ci consente di assumere tutti i micro/macro nutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno!

7. Provare cibi nuovi e assaporarli lentamente

Essere curiosi verso cibi nuovi. Culture diverse propongono cibi diversi. Non facciamoci spaventare da quello che per noi non è abituale: anche noi mangiamo alimenti che ad altre culture risultano bizzarri (pensiamo alle lumache, alle interiora, alla lingua...). Sperimentiamo nuovi sapori e facciamo esperimenti cucinando! E una volta preparati i nostri piatti, impariamo a gustarli davvero, facendo attenzione alle consistenze e ai vari sapori che arrivano sulla nostra lingua. In questo modo riusciremo anche a mangiare più lentamente dando tempo allo stomaco di inviare i giusti segnali di sazietà al cervello!

8. Più acqua, più frutta, più verdura

Soddisfare i propri fabbisogni di acqua bevendo ogni qualvolta si sente la sete e aumentando il consumo di frutta e verdura fresca: ricordiamoci che anche certi alimenti ci riforniscono di liquidi! Maggiore attenzione per i bambini e gli anziani che percepiscono in misura minore lo stimolo della sete.

9. Dieta e vita sociale

Non permettere che la dieta diventi un limite per la vita sociale. Il cibo è ancora più buono se si gusta in compagnia. Non rinunciamo ad andare in pizzeria con gli amici o all'aperitivo in compagnia, gustiamoci il pranzo della domenica in famiglia! Un pasto libero a settimana è concesso a tutti. Impariamo, inoltre, a curare ed abbellire la tavola in modo che ogni pasto diventi un momento da apprezzare e da vivere a pieno.

10. Movimento, movimento, movimento

Muoviamoci di più! Per tenersi in forma è fondamentale l'attività fisica. Facciamo giocare i bambini all'aria aperta, facciamo più passeggiate in famiglia o più gite in bicicletta al parco.

L'attività fisica, oltre allenare i nostri muscoli e il nostro cuore, allena anche il cervello al buonumore.

Quali sono i cibi sani?

Se si vuole eseguire una dieta o un'alimentazione sana bisogna mangiare per lo più alimenti che hanno tutti i 6 principi nutritivi.

Frutta= La frutta è uno dei cibi più importanti perché contiene: carboidrati, vitamine (A-C), sali minerali, proteine, grassi e soprattutto acqua. È molto importante che la frutta sia di stagione (crescono in quel periodo) e che non abbiamo sostanze aggiuntive (insaporitori eccetera).

- **Uova**= Le uova sono molto utilizzate sia come ingredienti sia consumate direttamente. Il termine uovo è associato soprattutto a quello delle galline, ma si mangiano anche quelle di pesci e tartarughe.
- **Carni bianche**= Le carni bianche vengono considerate tutte le carni di giovani animali: vitello, agnello e capretto. Vengono considerate più «sane» rispetto alle carni rosse perché sono più facilmente digeribili, grazie alla poca presenza di tessuto connettivo.
- **Noci, semi e arachidi**= Per frutta secca si intende frutta a guscio e semi oleaginosi. Noci, mandorle, nocciole eccetera....
- **Verdure**= La parola verdure si usa per indicare varie parti di piante, come gli ortaggi. Non tutti i vegetali fanno parte del gruppo delle verdure come i cereali e molte spezie. Le verdure vengono divise in base al colore. Le verdure verde scuro sono ricche di fibre, quelle rosse di antiossidanti.
- **Cereali**= I cereali sono un'ampia varietà di prodotti agricoli come il gran riso, mais, orzo eccetera... Contengono amido, il germe invece contiene lipidi. La coltivazione di cereali in passato stava alla base dello sviluppo di alcuni imperi come quello egizio.
- **Pane**= Il pane viene dalla fermentazione, lievitazione, cottura al forno di un impasto di farina cereali e acqua. È usato principalmente come contorno nei piatti.
- **Legumi**= con Legume (o baccello) ci si riferisce al frutto di piante, che fa da contenitore ai semi. Spesso i legumi vengono associati ai cereali, perché si integrano dal punto di vista nutrizionale. I legumi sono fonte di energia per il nostro corpo, essendo costituiti da carboidrati, vitamina B1 e H e diversi minerali.

- **Latticini**= Il termine latticini indica i prodotti alimentari che provengono dalla lavorazione del latte. I latticini più diffusi sono: il formaggio, la ricotta, il burro, lo yogurt e la panna. Alcune persone sono allergiche al lattosio (quindi non possono mangiare i latticini).

E voi sapete cosa significano DOP e IGP?

- **DOP**= DOP è l'abbreviazione di Denominazione di Origine Protetta. Come suggerisce il nome, questa certificazione garantisce che i prodotti siano realizzati e lavorati in aree precise (dalla raccolta delle materie prime fino al confezionamento) e che nella fase di produzione sia seguito un disciplinare che rispetta i procedimenti tradizionali per la lavorazione del prodotto e il mantenimento delle sue peculiarità.
- **IGP**= IGP è l'abbreviazione di Indicazione Geografica Protetta, una certificazione che identifica un prodotto originario di un luogo, di una regione o di un Paese alla cui origine geografica sono attribuibili: una data qualità, la reputazione o un'altra caratteristica.

5 piatti tipici degli Stati europei eccellenti nell'enogastronomia: Italia Grecia Spagna Francia

LA PIZZA

Si racconta che la Regina Margherita di Savoia, durante uno dei suoi soggiorni in città a Villa Rosebery, volle provare quel cibo popolare, schietto e immediato, che tanti suoi sudditi consumavano, e il pizzaiolo di Brandi a Chiaia le fece provare e le intitolò quella preparazione che da allora è rimasta legata alla più conosciuta e forse più consumata tra le pizze: la Margherita appunto. La Pizza, forse, nasce a Napoli, città che ne rivendica la paternità e dove di sicuro conosce l'aggiunta della salsa di pomodoro a condimento del sottile strato di pasta.

Diventa presto uno dei collanti dell'unità nazionale e la bandiera gastronomica del nostro Paese. In ogni angolo del mondo, con risultati qualche volta discreti e spesso improbabili, troviamo pizza ovunque andiamo.

LA PITA

Morbidissimo, cotto in padella, il pane pita è un pane morbido e lievitato di origine mediorientale molto più diffuso e conosciuto per la famosa pita greca o Gyros a base di carne. La pita è anche un pane facilissimo da preparare in casa e può essere cotta sia al forno che in padella. Si tratta di un impasto base molto simile a quello dell'impasto pizza: farina, acqua, lievito di birra, sale e olio di oliva.

Si forma il classico panetto che viene lasciato lievitare fino al raddoppio dopodiché si formano i panetti e viene steso a mo' di focaccia.

LA FETA

La feta (greco: φέτα , féta) è un formaggio bianco in salamoia greco a base di latte di pecora o costituita da una miscela di latte di pecora e capra. È morbido, con piccoli o nessun foro, un tocco compatto, pochi tagli e nessuna pelle. Friabile, con pasta leggermente granulosa, viene formato in grossi blocchi e stagionato in salamoia. Il suo sapore è piccante e salato. La feta è usata come formaggio da tavola, in insalate come l'insalata greca e nei dolci. Viene spesso servito con olio d'oliva o olive, e cosparso di erbe aromatiche come l'origano. Può anche essere servito cotto (spesso alla griglia), come parte di un panino in frittate e molti altri piatti.

LA PAELLA

La paella è un piatto tradizionale della cucina spagnola a base di riso, zafferano, verdure, carne o frutti di mare. È originario della Comunità Valenzana e successivamente si è diffuso in tutta la Spagna, acquisendo popolarità all'estero, in particolare nel bacino del Mar Mediterraneo e nell'America Latina. Etimologicamente la parola valenzana paella deriva dal latino patella, dal quale sono derivati anche il francese poêle, lo spagnolo medievale padilla e l'italiano padella. In origine il termine indicava una padella larga e poco profonda in ferro, munita di due impugnature opposte, che veniva utilizzata nella Comunità Valenzana per cucinare vari piatti a base di riso o di fedelini (una pasta simile a spaghetti).

Estensione del termine paella nell'indicare il piatto preparato tramite lo strumento, quest'ultimo ha preso il nome di paellera.

La paellera è di forma circolare e si differenzia da altre padelle oltre che per le due impugnature laterali, per le sue dimensioni. La profondità è di circa cinque-sei centimetri, mentre il diametro varia in base al numero di commensali: indicativamente, per 4 persone si usa una paellera da 45 cm, per 10 persone quella da 1 metro. In occasioni particolari, per esempio per sagre paesane o feste di beneficenza, si possono vedere all'opera paelleras di dimensioni gigantesche, che superano i 2 metri di diametro.

L'OMELETTE

In cucina, una frittata è un piatto a base di uova sbattute, fritte con burro o olio in una padella (senza mescolare come nell'uovo strapazzato). È abbastanza comune che la frittata venga piegata attorno a ripieni come erba cipollina, verdure, funghi, carne (spesso prosciutto o pancetta), formaggio, cipolle o una combinazione di quanto sopra. Uova intere o albumi sono spesso battuti con una piccola quantità di latte, panna o acqua. Si ritiene che le prime frittate abbiano avuto origine nell'antica Persia. Secondo Alan Davidson, la parola francese frittata entrò in uso durante la metà del XVI secolo, ma le versioni alumelle e alumete sono impiegate dal *Ménagier de Paris* nel 1393.

RICETTA PIZZA

Ingredienti

Farina Manitoba 200 g

Farina 00 300 g

Acqua a temperatura ambiente 300 ml

Sale fino 10 g

Lievito di birra fresco 4 g

PER CONDIRE

Passata di pomodoro 300 g

Mozzarella 200 g

Basilico q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

Per preparare la pizza napoletana come prima cosa munitevi di una madia. Versate l'acqua all'interno, aggiungete il sale e lo zucchero.

Mescolate per scioglierli completamente, poi versate più della metà della farina. Sistemate il lievito in una mano e infarinate l'altra.

Sbriciolate il lievito sul monticello di farina frizionandolo tra i palmi delle mani. Iniziate a mescolare con una mano 8 in modo che la farina assorba gradualmente tutta l'acqua.

Aggiungete ancora una parte di farina e impastate sempre con una mano. Proseguite in questo modo sino a terminare la farina, o comunque in base alla consistenza del composto.

Versate tutto l'olio e continuate ad impastare sempre con una mano fino al completo assorbimento.

Trasferite l'impasto sul piano di lavoro e impastate con due mani per circa 20-25 minuti. All'occorrenza si può aggiungere solo uno spolvero di farina sul banco. L'impasto dovrà risultare liscio e non appiccicoso. Formate una palla e copritela con la madia. Lasciate riposare per 15 minuti.

Trascorso il tempo di riposo l'impasto si sarà rilassato, quindi impastatelo ancora leggermente. Pirlatelo e sistematelo nella madia. Coprite con l'apposito coperchio e lasciate riposare per 40 minuti.

Trascorso questo tempo riprendete l'impasto e procedete allo staglio. Per realizzare lo staglio professionale dividete l'impasto in due parti e prendetene una, poi formate un filone e iniziate ad arrotondare la parte iniziale con la mano sinistra.

Ora stringete il filone tra pollice e indice in modo da formare una pallina e spezzarla allo stesso tempo, poi arrotondatela sul piano di lavoro con l'altra mano. Il metodo più facile per stagliare l'impasto a casa invece è dividere l'impasto in pezzi di peso uguale: con dei panetti da circa 250-260 g l'uno otterrete delle pizze del diametro di 28-32 cm.

Rotate ogni porzione di impasto su un piano per sigillare bene la base e ottenere una forma sferica. Trasferite le palline nella madia distanziandole bene. Coprite con l'apposito coperchio e lasciateli lievitare ad una temperatura di 18°-24° per 8-12 ore.

Versate i pelati in una ciotola e schiacciateli a mano. Condite con il sale, un filo d'olio e il basilico spezzettato a mano.

Passate ora alla mozzarella fiordilatte. Tagliatela a metà e poi a fette. In ultimo ricavate dei bastoncini non troppo spessi, ma nemmeno troppo sottili.

Quando i panielli saranno quasi arrivati a lievitazione iniziate ad occuparvi del forno. Sistemate all'interno una pietra refrattaria e scaldatelo alla massima potenza 30-40 minuti prima o anche 1 ora se il vostro forno non è molto potente. Passate rapidamente il primo paniello nella farina, da entrambi i lati. Per stendere il paniello dovete congiungere le mani sovrapponendo gli indici e i pollici in modo da creare una sorta di triangolo. Fate una leggera pressione partendo dal centro e andando verso i bordi, spingendo l'impasto dall'alto in basso così da mandare l'aria verso il bordo e creare il cornicione. Premete l'impasto in questo modo per 3 volte.

Ora sollevate il paniello delicatamente e capovolgetelo. Ripetete la stessa operazione, premendo sempre con le mani per 3 volte dal centro verso il bordo, poi capovolgetelo ancora e ripetete la stessa operazione.

Cercate di non manipolare troppo l'impasto e di non allargarlo bruscamente tirando uno dei lembi, altrimenti potrebbe restringersi. Ora pizzicate i bordi opposti con indice e medio, come se fossero delle forbici, e spostate delicatamente l'impasto sul banco senza tirarlo. Infine mettete una mano al centro per tenere fermo l'impasto mentre tirate delicatamente uno dei bordi pinzandolo con indice e medio, sempre come se fossero delle forbici. Tirate delicatamente per allargarlo, poi ribaltatelo sull'altra mano e sbattetelo nuovamente sul piano, ruotandolo leggermente. Non dovrete stendere completamente la pasta, basterà stenderla per metà: in questo modo non rischierete di romperla una volta messo il condimento. Cospargete bene con i pomodori pelati distribuendoli con un movimento a spirale. Lasciate libero il bordo, ma assicuratevi di coprire bene la parte centrale.

Aggiungete poi la mozzarella fiordilatte, senza esagerare con le quantità, e il Parmigiano grattugiato. Completate con del basilico fresco spezzettato con le mani e un filo d'olio.

Sollevate la pizza e trasferitela dal banco verso la pala, poi allargatela delicatamente con le mani. Trasferite in forno alla massima temperatura posizionandola direttamente sulla pietra refrattaria precedentemente riscaldata: cuocete per 5-7 minuti. Sforname e servite subito la vostra pizza napoletana!

RECIPES FROM SPAIN, GREECE, FRANCE AND ITALY.

ITALY

It is said that Queen Margherita of Savoy, during one of her stays in the city at Villa Rosebery, wanted to try that popular, straightforward and immediate food that many of her subjects ate and the pizza chef from Brandi a Chiaia let her try it and named that preparation which has since remained linked to the best known and perhaps most consumed of the pizzas: the Margherita.

Pizza, perhaps, was born in Naples, a city that claims its paternity and where he certainly knew the addition of tomato sauce to season the thin layer of dough.

It soon becomes one of the glues of national unity and the gastronomic flag of our country in every corner of the world, with sometimes discreet and often improbable results we find pizza everywhere we go.

But the Margherita was certainly born in Naples, the most famous and simplest of pizzas which, with tomato sauce, mozzarella and basil, also brings the colors of our flag onto the plate.

Certainly nowadays there are good and even excellent pizzerias all over the country and often this humble dish becomes a pretext for being a base of excellent pasta with gastronomic refinements placed on top as a topping, but the pizza of the basic consumer, whether Italian or foreign, remains in base a choice of two between the soft Neapolitan-style pizza or the more crunchy Roman-style one.

GREECE

Feta (Greek: φέτα, féta) is a Greek pickled white cheese made from sheep's milk or from a mixture of sheep's and goat's milk. It is soft, with little or no holes, a firm touch, few cuts and no skin. Crumbly with a slightly grainy texture, it is formed into large blocks and aged in brine. Its flavor is tangy and salty, ranging from sweet to spicy. Feta is used as a table cheese, in salads such as Greek salad, and in desserts, especially the Greek phyllo-based dishes spanakopita "spinach pie" and tyropita "cheese pie". It is often served with olive oil or olives, and sprinkled with herbs such as oregano. It can also be served cooked (often broiled), as part of a sandwich, in omelettes, and many other dishes.

Very soft, cooked in a pan: pita bread is a soft and leavened bread of Middle Eastern origin, much more widespread and known for the famous Greek pita or meat-based Gyros. I love Greek cuisine. Pita bread is very easy to prepare at home and can be cooked both in the oven and in a pan. It is a basic dough very similar to that of pizza dough: flour, water, brewer's yeast, salt and olive oil. The classic loaf is formed which is left to rise until doubled, after which the loaves are formed and spread out like focaccia. The fastest cooking, and undoubtedly the one I prefer, is in a pan as you get a very soft bread inside but with the right crunchiness on the outside.

SPAIN

Paella is a traditional dish of Spanish cuisine, made with rice, saffron, vegetables, meat or seafood. It is native to the Valencian Community and later spread throughout Spain, acquiring

popularity abroad, especially in the Mediterranean Sea basin and Latin America. An adaptation of the recipe, known as paelya or arroz a la valenciana has entered Filipino cuisine.

Etymologically, the Valencian word paella derives from the Latin patella, from which the French poêle, the medieval Spanish padilla and the Italian Padilla are also derived. Originally the term indicated a large and shallow iron pan, equipped with two opposite handles, which was used in the Valencian Community to cook various dishes based on rice or fedelini (a pasta similar to spaghetti).

Extension of the term paella to indicate the dish prepared using the tool, the latter has taken the name of paellera, which however in the Valencian Community indicates instead the person in charge of preparing the dish.

The paellera is circular in shape, and differs from other pans, as well as for the two side handles, for its size. The depth is about five to six centimetres, while the diameter varies according to the number of diners: as an indication, a 45 cm paella pan is used for 4 people, a 1-metre one for 10 people. On special occasions, for example for village festivals or charity parties, gigantic paelleras can be seen at work, which exceed 2 meters in diameter [citation needed].

FRANCE

In cooking, an omelette (also spelled omelette) is a dish made from beaten eggs, fried with butter or oil in a pan (without stirring as in scrambled egg). It is quite common for the omelette to be folded around fillings such as chives, vegetables, mushrooms, meat (often ham or bacon), cheese, onions, or some combination of the above. Whole eggs or egg whites are often beaten with a small amount of milk, cream or water.

The first omelettes are believed to have originated in ancient Persia. According to *Breakfast: A History*, they were "almost indistinguishable" from the Iranian dish kookoo sabzi.

According to Alan Davidson, the French word omelet came into use during the mid-16th century, but the alumelle and alumete versions are employed by the *Ménagier de Paris* in 1393. Rabelais (*Gargantua and Pantagruel*, IV, 9) mentions a homelaicte d'oeufs, Olivier de Serres an amelette, François Pierre La Varenne's *Le cuisinier françois* (1651) has aumelette, and the modern omelette appears in *Cuisine bourgeoise* (1784).

Alexandre Dumas discusses different variations of the omelette in his *Grand dictionnaire de cuisine*. One is an omelet with fresh herbs (parsley, chives and tarragon), another is a variation with mushrooms which Dumas says can be adapted using peas, asparagus, spinach, sorrel or truffle varieties. The "kirsch omelette" (or rum omelette) is a sweet omelette made with sugar and liqueur, kirsh or rum.

Recipe for the pizza

Ingredients:

- Manitoba flour 00 200 g

- 300ml Water at room temperature
- 300 g Fine salt
- 10 g fresh brewer's yeast
- 4 g FOR DRESSING Tomato puree
- 300g Mozzarella
- 200 g Basil to taste
- Extra virgin olive oil q.s.

To prepare the Neapolitan pizza, first of all equip yourself with a cupboard. Pour the water inside, add the salt and sugar. Stir to dissolve them completely, then pour in more than half of the flour. Place the yeast in one hand and flour the other. Crumble the yeast onto the mound of flour by rubbing it between the palms of your hands. Start mixing with one hand & so that the flour gradually absorbs all the water. Add another part of the flour and always knead with one hand. Continue in this way until the flour runs out, or in any case according to the consistency of the mixture. Pour in all the oil and continue to knead with one hand until completely absorbed. Transfer the dough to the work surface and knead with two hands for about 20-25 minutes. If necessary, just a dusting of flour can be added to the counter. The dough should be smooth and not sticky. Form a ball and cover it with the kneading pan. Let rest for 15 minutes. After the resting time the dough will have relaxed, so knead it again lightly. Pirlatelo and place it in the cupboard. Cover with the appropriate lid and leave to rest for 40 minutes. After this time, pick up the dough and proceed to the staglio. To make the professional shape, divide the dough into two parts and take one, then form a loaf and start rounding the initial part with your left hand. Now squeeze the loaf between thumb and forefinger to form a ball and break it at the same time, then round it on the work surface with the other hand. The easiest way to shape the dough at home is to divide the dough into pieces of equal weight: with loaves of about 250-260 g each you will get pizzas with a diameter of 28-32 cm. Rotate each portion of dough on a plane to seal the base well and obtain a spherical shape. Transfer the balls to the cupboard, spacing them well. Cover with the appropriate lid and let them rise at a temperature of 18°-24° for 8-12 hours. Pour the peeled tomatoes into a bowl and mash them by hand. Season with salt, a drizzle of oil and the hand-torn basil. Now move on to the fiordilatte mozzarella. Cut it in half and then into slices. Finally, make sticks that are not too thick, but not too thin either. When the panielli have almost reached leavening, start taking care of the oven. Place a refractory stone inside and heat it at maximum power 30-40 minutes beforehand or even 1 hour if your oven is not very powerful. Quickly pass the first paniello in the flour on both sides. To spread the paniello you have to join your hands by overlapping the index fingers and thumbs in order to create a sort of triangle. Apply light pressure starting from the center and going towards the edges, pushing the dough from top to bottom so as to send the air towards the edge and create the ledge. Press the dough in this way 3 times. Now lift the paniello gently and turn it upside down. Repeat the same operation, always pressing with your hands 3 times from the center towards the edge, then turn it over again and repeat the same operation. Try not to manipulate the dough too much and not to widen it abruptly by pulling one of the flaps, otherwise it could shrink. Now pinch the opposite edges with your index and middle fingers,

as if they were scissors, and gently move the dough on the counter without pulling it. Finally put a hand in the center to hold the dough in place while gently pulling one of the edges by pinching it with the index and middle fingers, again as if they were scissors. Gently pull to widen it, then flip it onto your other hand and slam it back onto the surface, twisting it slightly. You won't have to roll out the dough completely, just roll it out halfway: in this way you won't risk breaking it once you put the sauce on. Sprinkle well with the peeled tomatoes, distributing them in a spiral motion. Leave the edge free, but make sure you cover the middle well. Then add the fiordilatte mozzarella, without exaggerating with the quantities, and the grated Parmesan. Complete with fresh basil broken up by hand and a drizzle of oil. Lift the pizza and transfer it from the counter to the peel, then spread it gently with your hands. Transfer to the oven at maximum temperature, placing it directly on the previously heated refractory stone: cook for 5-7 minutes. Remove from the oven and serve your Neapolitan pizza immediately!

Hot Cross Buns



INGREDIENTI:

Per i Panini

300 ml di latte intero, più altri 2 cucchiari

50 g di burro

500 g di farina per pane forte

1 cucchiaino di sale

75 g di zucchero semolato

1 cucchiaio di olio di semi di girasole

Bustina da 7 g di lievito ad azione rapida

o facile da miscelare

1 uovo, sbattuto

75 g di uva sultanina

Per La Croce

75 g di farina più quella
per spolverare

Per La Glassa

3 cucchiari di marmellata
di albicocche

50 g di bucce miste

scorza 1 arancia

1 mela, sbucciata, privata del torsolo e tritata finemente

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 cucchiaino di spezie miste

PROCEDIMENTO:

Passo 1

Portare a ebollizione 300 ml di latte intero, quindi togliere dal fuoco e aggiungere 50 g di burro. Lasciare raffreddare fino a raggiungere la temperatura delle mani. Metti 500 g di farina per pane forte, 1 cucchiaino di sale, 75 g di zucchero semolato e 7 g di lievito ad azione rapida o a miscela facile in una ciotola. Fai un pozzo nel centro. Versare il composto di latte e burro caldo, quindi aggiungere 1 uovo sbattuto. Aiutandovi con un cucchiaio di legno, mescolate bene, poi amalgamate il tutto con le mani fino ad ottenere un impasto appiccicoso.

Passo 2

Versare su un piano leggermente infarinato e impastare tenendo l'impasto con una mano e stendendolo con la mano dell'altra, poi ripiegandolo su sé stesso. Ripetere per 5 minuti fino a che liscio ed elastico. Mettere l'impasto in una ciotola leggermente oliata. Coprire con pellicola trasparente oliata e lasciare lievitare in un luogo caldo per 1 ora o fino a quando raddoppia di volume e un dito premuto lascia un'ammaccatura.

Passo 3

Con l'impasto ancora nella ciotola, aggiungere 75 g di uva sultanina, 50 g di buccia mista, la scorza di 1 arancia, 1 mela tritata finemente e 1 cucchiaino di cannella in polvere. Impastare l'impasto, assicurandosi che tutto sia ben distribuito. Lasciare lievitare ancora per 1 ora, o fino al raddoppio, sempre coperto da pellicola trasparente ben oleata per evitare che l'impasto prenda la crosticina.

Passo 4

Dividere l'impasto in 15 pezzi uguali (circa 75 g per pezzo). Arrotondare ogni pezzo in una palla liscia su una superficie di lavoro leggermente infarinata. Disporre i panini su una o due teglie rivestite di carta da forno, lasciando spazio sufficiente per l'espansione dell'impasto. Coprire (ma non avvolgere) con altra pellicola trasparente unta o con un canovaccio pulito, quindi mettere da parte a lievitare per un'altra ora.

Passo 5

Riscaldare il forno a 220°C/200°C ventilato/gas 7. Mescolare 75 g di farina con circa 5 cucchiaini di acqua per fare la pasta per la croce - aggiungere l'acqua 1 cucchiaino alla volta, in modo da aggiungere quanto basta per una pasta densa. Versare in una tasca da pasticciare con beccuccio piccolo. Disegna una linea lungo ogni fila di panini, quindi ripeti nell'altra direzione per creare croci. Cuocere per 20 minuti sul ripiano centrale del forno, fino a doratura.

Passo 6

Scaldare delicatamente 3 cucchiaini di marmellata di albicocche per farla sciogliere, quindi setacciare per eliminare eventuali pezzi. Mentre la marmellata è ancora calda, spennellare sopra i panini caldi e lasciarli raffreddare.

Hot Cross Buns

Ingredients

For the buns

- 300ml full-fat milk, plus 2 tbsp more
- 50g butter
- 500g strong bread flour
- 1tsp salt
- 75g caster sugar
- 1tbsp sunflower oil
- 7g sachet fast-action or easy-blend

yeast

- 1 egg, beaten
- 75g sultanas
- 50g mixed peel
- zest 1 orange
-
- 1 apple, peeled, cored and finely chopped
- 1tsp ground cinnamon

□ 1 tsp mixed spice

For the cross

□ 75g plain flour , plus extra for dusting

For the glaze

□ 3tbsp apricot jam

□

□ STEP 1

Bring 300ml full-fat milk to the boil, then remove from the heat and add 50g butter. Leave to cool until it reaches hand temperature. Put 500g strong bread flour, 1 tsp salt, 75g caster sugar and 7g sachet fast- action or easy-blend yeast into a bowl. Make a well in the centre. Pour in the warm milk and butter mixture, then add 1 beaten egg. Using a wooden spoon, mix well, then bring everything together with your hands until you have a sticky dough.

□ STEP 2

Tip on to a lightly floured surface and knead by holding the dough with one hand and stretching it with the heel of the other hand, then folding it back on itself. Repeat for 5 mins until smooth and elastic. Put the dough in a lightly oiled bowl. Cover with oiled cling film and leave to rise in a warm place for 1 hr or until doubled in size and a finger pressed into it leaves a dent.

□ STEP 3

With the dough still in the bowl, tip in 75g sultanas, 50g mixed peel, zest of 1 orange, 1 finely chopped apple and 1 tsp ground cinnamon. Knead into the dough, making sure everything is well distributed. Leave to rise for 1 hr more, or until doubled in size, again covered by some well-oiled cling film to stop the dough getting a crust.

□ STEP 4

Divide the dough into 15 even pieces (about 75g per piece). Roll each piece into a smooth ball on a lightly floured work surface. Arrange the buns on one or two baking trays lined with parchment, leaving enough space for the dough to expand. Cover (but don't wrap) with more oiled cling film, or a clean tea towel, then set aside to prove for 1 hr more.

□ STEP 5

Heat oven to 220C/200C fan/gas 7. Mix 75g plain flour with about 5 tbsp water to make the paste for the cross - add the water 1 tbsp at a time, so you add just enough for a thick paste. Spoon into a piping bag with a small nozzle. Pipe a line along each row of buns, then repeat in the other direction to create crosses. Bake for 20 mins on the middle shelf of the oven, until golden brown.

□ STEP 6

Gently heat 3 tbsp apricot jam to melt, then sieve to get rid of any chunks. While the jam is still warm, brush over the top of the warm buns and leave to cool.

TEA TIME



The United Kingdom is one of the largest tea consumer in the world since the 18th century. When tea arrived in England, in the 17th century, it became the favourite drink among the upper-class and during the Victorian times this costum became a tradition. Many people believe that afternoon tea was invented by Anna Duchess of Bedford (1783-1857), one of Queen Victoria's ladies-in-waiting. Every afternoon, Anna requested a cup of tea and three biscuits. This trend for eating in the afternoon became very popular and other people followed the Duchess' costum. From that moment the most important hotels began to offer tea rooms opened for the public. In Britain people generally take black tea served with milk and occasionally one or two teaspoons of sugar. People usually drink it in a cup or in a mug. In the United kingdom many people drink five or more cups of tea a day.

HOW TO MAKE A CUP OF TEA

INSTRUCTIONS



- 1) Put the water in the kettle
- 2) Put the kettle on
- 3) Put the tea bag in the cup
- 4) When the kettle as boiled, pour the water in the cup
- 5) Pour in some milk and stir the drink
- 6) Take the tea bag out and add some sugar



Let's start by put the saucepan on and insert the water and then boil it for 5 min.



After the the boils take the saucepan and the teabag and pour the water with the teabag into the cup and add some milk.



After the tea is ready remove the tea bag add the some sugar

IL TE'

Il Regno Unito è uno dei maggiori consumatori di tè al mondo sin dal XVIII secolo. Quando il tè arrivò in Inghilterra, nel XVII secolo, divenne la bevanda preferita dell'alta borghesia e durante l'epoca vittoriana questa usanza divenne una tradizione. Molte persone credono che il tè pomeridiano sia stato inventato da Anna Duchessa di Bedford (1783-1857), una delle donne di compagnia di Queen Victoria. Ogni pomeriggio Anna chiedeva una tazza di tè e tre biscotti. Questa tendenza per mangiare nel pomeriggio è diventata molto popolare e altra gente seguiva l'usanza della Duchessa. Da quel momento i più importanti alberghi iniziarono ad offrire sale da tè aperte al pubblico. In Gran Bretagna le persone generalmente prendono il tè nero servito con latte e

occasionalmente uno o due cucchiaini di zucchero. Le persone di solito bevono in una tazza. Nel regno Unito molta gente beve cinque o più tazze di tè al giorno.

ISTRUZIONI

- 1) Metti l'acqua nel bollitore
- 2) Accendi il bollitore
- 3) Metti la bustina nella tazza
- 4) Quando il bollitore bolle, versa l'acqua nella tazza
- 5) Metti un po' di latte e mescola la bevanda
- 6) Prendi la bustina di tè e il cucchiaino e aggiungi un po' di zucchero

YORKSHIRE PUDDING

Ingredients:

Vegetable oil

290 ml $\frac{1}{2}$ pint milk

4 eggs, beaten

255 g plain flour, sifted

Salt and freshly ground black pepper



Metodo:

1. Preheat the oven to 220°;
2. Grease a Yorkshire pudding tin with a little vegetable oil. Place the tin in the oven to preheat;
3. Place the milk, eggs and seasoning in a bowl. Stir well to combine;
4. Whisk in the flour;
5. Remove the tin from the oven. Pour in the batter, filling each case only $\frac{3}{4}$ quarters full;
6. Place the tin in the oven and bake for 10 minutes, or until puffy and raised;
7. Remove the pudding from the oven and serve.

YORKSHIRE PUDDING

Ingredienti:

Olio vegetale

290 ml latte

4 uova battute

255 g di farina setacciata

Sale e pepe nero macinato a fresco

Metodo:

1. Preriscaldare il forno a 220°;
2. Ungere una teglia per budino dello Yorkshire con un filo d'olio vegetale. Mettere la teglia nel forno per preriscaldarla;
3. Mettere il latte, le uova e le spezie in una ciotola. Mescolare bene per amalgamare;
4. Sbattere la farina;
5. Togliere lo stampo dal forno. Versare la pastella, riempiendo ogni spazio solo tre quarti ciascuno;
6. Mettere lo stampo in forno e cuocere per 10 minuti, o fino a quando non è gonfio e sollevato;
7. Sfornate il budino e servite.



Scones

Farina 00 220 gr

Burro a temperatura ambiente 50 g

Latte intero 150 ml

Zucchero 5 g

Lievito in polvere per dolci 10 g

Sale fino a 2 g

PER LA SPIANATOIA

Farina 00 q.b.

PER SPENNELLARE

Uova 1

Latte intero 1 cucchiaio

PER FARCIRE

Panna acida 250 g

Confettura di fragole 200 g



To prepare the scones, arrange the 00 flour on a pastry board (or in a bowl), add the salt 1, the chemical baking powder 2 and the sugar 3, giving them the classic fountain shape. Add the butter at room temperature 4 and soften it with your hands, mixing it with the flour 5. Add the milk in the center of the dough 6 and mix with your hands (or with a planetary mixer fitted with a leaf at medium speed), until you obtain a compact and slightly sticky mixture (7-8), Wrap the dough obtained in cling film and let it rest in the refrigerator for 15-20 minutes 9. After this time, take the loaf of dough 10 and roll it out, with a rolling pin, into a sheet about 1.5 cm thick With a round pastry cutter, with a diameter of 6.5 cm, cut 12 discs, they will be about 18, and place them on a dripping pan, covered with parchment paper 13. Beat an egg with a spoonful of milk and brush the surface of the scones 14. Bake in a preheated static oven at 200° for 15 minutes (ventilated 180° for 10 minutes). Take the scones out of the oven, which will turn out well browned, and let them cool on a wire rack. When they have cooled down, divide them in half 16 and fill them with a teaspoon of strawberry jam, or any other fruit you like, and crème fraiche 17. Your scones are ready 18, enjoy your tea!

Per preparare gli scones, su di una spianatoia (o in una ciotola) disponete la farina 00, aggiungete il sale 1, il lievito chimico in polvere 2 e lo zucchero 3, dando loro la classica forma a fontana. Aggiungete il burro a temperatura ambiente 4 e ammorbiditelo con le mani, amalgamandolo alla farina 5. Aggiungete il latte al centro dell'impasto 6 e impastare con le mani (o con planetaria munita di foglia a velocità media), fino ad ottenere un composto compatto e un po' appiccicoso (7-8), Avvolgete il panetto ottenuto con la pellicola e lasciate

riposare in frigorifero per 15-20 minuti 9. Trascorso questo tempo, riprendete il panetto di impasto 10 e stendetelo, con il mattarello, in una sfoglia alta di circa 1,5 cm. Con un tagliapasta tondo, del diametro di 6,5 cm, ricavate dei dischi 12, saranno circa 18, e poneteli su una leccarda, ricoperta di carta forno 13. Sbattete un uovo con un cucchiaino di latte e spennellate la superficie degli scones 14. Infornate in forno statico già caldo a 200° per 15 minuti (ventilato 180° per 10 minuti). Sfornate gli scones, che risulteranno ben dorati 15, e lasciateli raffreddare su una gratella. Quando saranno intipiditi, divideteli a metà 16 e farciteli con un cucchiaino di confettura di fragole, o di altra frutta a vostro piacere, e crème fraiche 17. Ecco pronti i vostri scones 18, buon tè!

Recetas del mundo hispano

España está entre los países con mejor tierra para la agricultura del Mediterráneo lo que le permite ser uno de los promotores de la famosa dieta mediterránea. La base de esta dieta son cereales, frutas, verduras, legumbres, pescado, queso y carne. Los especialistas explican que la combinación de estos alimentos aporta los justos nutrientes para un buen estado de salud.

La Tortilla

A base de patatas cortadas a cuadritos y huevos. Hay variantes con o sin cebolla, con taquitos de jamón o con trocitos de pimientos.



Platos típicos de Hispanoamérica

También la cocina de Hispanoamérica es muy rica y variada, mezcla de varias culturas indígenas, europeas, africanas y asiáticas, que combina buenos alimentos con el uso de varias especias.

¿SABÍAS QUE...?

Una comida muy típica de España son las tapas: pequeñas porciones de comida que acompañan una bebida y que se toman en un bar para picar entre amigos. ¿Por qué se llaman tapas? Se cuenta que en el siglo XIII el rey Alfonso X el Sabio ordenó que en las tabernas las copas de vino tenían que estar acompañadas por algo de comer, para disminuir los efectos del alcohol. Los mesoneros empezaron a servir las copas con una rebanada de pan o una loncha de jamón que se colocaba encima del vaso. De ahí el origen de su nombre, ya que la comida tenía también el fin de tapar el vaso para evitar que algo entrara en la bebida.

Piatti nelle religioni

Islamica

La religione islamica prevede per i musulmani una serie di divieti alimentari derivati dal Corano. I cibi vengono distinti in halal, che vuol dire "secondo la legge", e in haram, ossia "contro la legge". Sono proibiti alcol, sangue, carni di animali carnivori oppure onnivori, tra cui notoriamente il maiale e i suoi derivati, compreso lo strutto, contenuto per esempio in alcuni tipi di pane. È inoltre proibito il consumo della carne d'asino, di uccelli rapaci, di topi, rettili e anfibi.

Cattolica

La religione cattolica ha una prospettiva molto diversa. Alcuni passi neotestamentari ce lo dimostrano: «Ascoltatemi tutti e intendete bene: non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo» Anche nelle confessioni cristiane sono però presenti alcune regole riguardanti il cibo. Il Cattolicesimo invita a rispettare il digiuno eucaristico, propone il divieto di consumare carne al venerdì e l'obbligo del digiuno in alcune circostanze particolari come il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo.

Ebraica

Gli ebrei osservanti si attengono a una serie di regole sul cibo e sulla sua preparazione, dettate dalla loro religione: il precetto più noto vieta il consumo di carne e latticini nello stesso pasto, ma non è l'unico. Per saperne di più abbiamo intervistato Rav Alberto Sermoneta, Rabbino Capo della Comunità Ebraica di Bologna, che ci ha spiegato da dove hanno origine queste indicazioni alimentari e quali sono i cibi kosher o kasher, in un piccolo ma significativo viaggio storico-culturale.

carne halal

La gran parte degli imam d'Europa sono stipendiati dai rispettivi Paesi d'origine, da confraternite islamiche straniere oppure si autofinanziano con attività sospette quali la riscossione di tangenti sulle macellerie e il commercio di carne halal, ovvero islamicamente lecita.

Carne haram

Vocabolo arabo che significa luogo interdetto, luogo sacro e inviolabile, e che nell'Arabia preislamica si applicava allo spazio sacro intorno ai rozzi santuarî, analogo al témenos dei templi greci. Maometto estese il vocabolo al territorio intorno alla Ka'bah, comprendendo in esso addirittura tutta la città della Mecca e un vasto territorio intorno a questa, i cui limiti sono definiti in tutti i manuali di diritto musulmano, poiché il pellegrino, quando li varca, è sottoposto a particolari obblighi rituali ed entra nello stato di ih̄rām.

Kosher

Macellazione o Shechita- Il rituale della macellazione degli animali permessi cosiddetta shechita, deve essere fatta da un Rabbino competente che si chiama "Shochet" il quale ha la competenza per farla, deve cioè conoscere approfonditamente le regole ed essere dotato della licenza fornita dalla Comunità Ebraica. La macellazione prevede l'uccisione dell'animale con un solo taglio alla gola eseguito con un coltello affilatissimo e senza alcun difetto o sgraffio sulla lama del coltello in modo da provocarne l'immediata morte e il completo dissanguamento. Successivamente vengono esaminati gli organi interni dell'animale per controllare che non ci siano difetti o tracce di malattia che lo rendano impuro: questa operazione si chiama "bediqat," o controllo. Ogni animale non macellato secondo le regole è automaticamente impuro, illecito. Divieto di consumare il sangue: il sangue contiene la vitalità dell'animale ed è quindi vietatissimo nutrirsi di qualsiasi forma di sangue che sia presente negli animali o volatili anche nelle uova il sangue è vietato. È escluso il sangue dei pesci permessi, in quanto non è considerato sangue quello dei pesci, norma dettata dai nostri saggi (vedi sotto la voce pesci).

Per il consumo della carne dopo la macellazione è necessario che tutto il sangue rimasto sia passato e lavato con acqua e sale per non meno di venti minuti e non più di un'ora.

Invece il fegato i polmoni e il cuore deve essere trattati sul fuoco direttamente unico modo per renderli kosher.

piatto tipico

tabule

Originario delle montagne della Siria e del Libano, il tabbouleh è diventato l'insalata più diffusa nella cucina mediorientale. Nel mondo arabo ed in particolare in Siria è normalmente servito fra le Meze e guarnito con della lattuga. La variante libanese utilizza più prezzemolo che bulgur, mentre nelle varianti siriana e palestinese questo secondo elemento è presente in quantità predominante. Esiste una variante nella cucina turca di questo piatto, conosciuta come kisir, mentre un analogo piatto nella cucina armena è noto come itch. A Cipro, dove il piatto è stato introdotto dai libanesi, è noto come tambouli. In Libano, la coltivazione della varietà di grano salamouni, essenzialmente nella regione di Hawran, nei monti e nella valle della Beqa' e Baalbek, era considerata nel XIX secolo come la migliore per realizzare il bulgur per la preparazione del tabbouleh.

Alimentazione prepartita

Colazione abbondante con fette biscottate o pane con marmellata o miele, latte o yogurt, spremuta d'arancia e caffè; Spuntino almeno 3 ore prima dell'inizio della partita con un panino con bresaola o crudo sgrassato; Niente pranzo ma è consigliato tenersi a portata di mano una barretta energetica. Prepara un pasto ricco di carboidrati, moderato di proteine e basso contenuto di grassi e fibre 3-4 ore prima della partita. Mangia uno spuntino circa un'ora e mezza prima del fischio d'inizio.

L'Etichetta Alimentare: un prezioso alleato del consumatore

Chi si affida al buon senso non può dimenticare quel famoso detto cinese che recita: "Siamo ciò che mangiamo". E ciò che mangiamo è riportato sulle etichette alimentari... a volte in modo chiaro ed esauriente, a volte con indicazioni sommarie e poco chiare.

Etichette alimentari. In realtà, alcune informazioni sono obbligatorie e regolamentate per legge, mentre altre sono facoltative o complementari.

Per legge, l'etichetta alimentare è definita come "l'insieme delle menzioni, delle indicazioni e dei marchi di fabbrica o di commercio, delle immagini o dei simboli che si riferiscono ad un prodotto alimentare e che figura direttamente sull'imballaggio o sulla confezione o su una etichetta appostavi o sui documenti di trasporto".

Il requisito principale dell'etichetta alimentare è quello di INFORMARE il consumatore sulle reali caratteristiche del prodotto, al fine di orientarne al meglio la scelta commerciale. Ciò prevede, quantomeno, una totale chiarezza e il divieto verso qualunque tipo di illusione qualitativa e nutrizionale.

I requisiti da garantire tramite l'etichetta alimentare sono:

Chiarezza

Leggibilità (tipografia e dimensioni) e Facilità di lettura (grafica)

Indelebilità

Secondo questi criteri, il produttore è tenuto a citare con attenzione soprattutto le seguenti specifiche:

Marca

Denominazione

Peso sgocciolato (privo delle porzioni non eduli come, ad esempio, il liquido di governo)

Quantità netta (priva di tara)

Le stesse etichette per tutti gli alimenti? Oppure no?

Il 25 ottobre 2011, il Parlamento Europeo e il Consiglio dei Ministri hanno adottato il Reg. UE 1169/2011, con il quale vengono abrogate le direttive 2000/13/CE e 90/496/CE, proponendo alcune variazioni al fine di appianare le divergenze presenti tra i vari paesi membri.

Tali discrepanze (logica conseguenza di specifici interessi industriali, agricoli ecc.) interferivano col libero scambio delle merci, poiché regolamentato da: tracciabilità in condizioni di emergenza sanitaria e tutela della salute dei consumatori.

Tale Regolamento, pubblicato in GUE il 22.11.2011, diverrà operativo dal 13 dicembre 2014 (eccetto l'obbligatorietà della dichiarazione nutrizionale che avverrà dal dicembre 2016) e interessa **ESCLUSIVAMENTE** i prodotti pre-confezionati o pre-imballati; nel caso in cui il prodotto venga proposto senza confezione o venga pre-imballato sul punto vendita, le indicazioni da apporre obbligatoriamente sono a discrezione dello Stato membro (art. 44).

Il campo di applicazione delle etichette è rappresentato dai prodotti alimentari stessi, che possono essere venduti nelle seguenti forme:

Sfusi: senza alcuna confezione (frutta, ortaggi, gastronomia ecc.); le indicazioni vanno affisse sul recipiente di vendita: denominazione, elenco ingredienti, eventuali allergeni e, se previste, data di scadenza e modalità di conservazione

Preincartati: confezionati sul luogo di vendita al momento o poco prima dell'acquisto (pane, carne fresca, formaggi, salumi ecc.). Devono presentare obbligatoriamente qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico che provochi allergie o intolleranze ancora presente nel prodotto.

Preconfezionati: venduti in confezioni già applicate dal produttore e in cui l'alimento rimane fino al momento del consumo senza subire alterazioni. Sono quelli più diffusi e anche i più soggetti a restrizioni normative.

Nel prossimo paragrafo cercheremo di capire meglio come leggere quest'ultimo tipo di etichetta.

STRUTTURA DELL'ETICHETTA ALIMENTARE DEI PRODOTTI PRECONFEZIONATI

Denominazione di vendita

Elenco degli ingredienti

Termine minimo di conservazione o data di scadenza

Nome, ragione sociale o marchio depositato, e la sede del fabbricante o del confezionatore o di un venditore residente nella UE

Sede dello stabilimento

Quantità netta o quantità nominale di produzione o confezionamento

Titolo alcolometrico volumico effettivo per le bevande aventi un contenuto alcolico >1,2%

Lotto di appartenenza

Modalità di conservazione ed eventualmente utilizzo

Quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti oppure se ne è presente uno caratterizzante.

Qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico ancora presente nel prodotto (come nei preincartati) che provochi allergie o intolleranze

Paese di origine e luogo di provenienza

La dichiarazione nutrizionale, che deve riportare le seguenti diciture:

il valore energetico;

la quantità di determinati nutrienti che rientrano nella composizione, i lipidi, i grassi saturi, nonché una dicitura specifica per zucchero e sale.

ATTENZIONE! Il regolamento stabilisce anche che non è obbligatorio l'inserimento dell'etichetta nutrizionale nei prodotti confezionati in maniera artigianale o forniti dal fabbricante in piccole quantità, oppure preparati nei locali che forniscono direttamente il prodotto al dettaglio.

