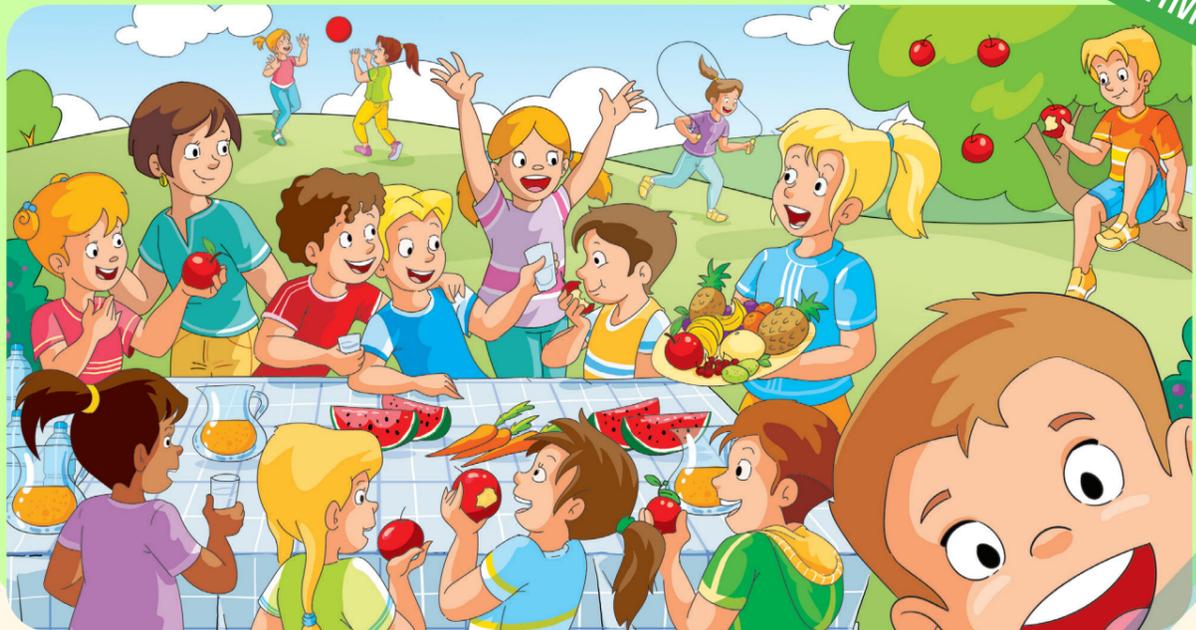


# INCONTRO CON I CIBI DI ALTRI PAESI

UNA DIETA, MOLTE CULTURE: A TAVOLA NEL MEDITERRANEO.

SCHEDA ATTIVITÀ 4

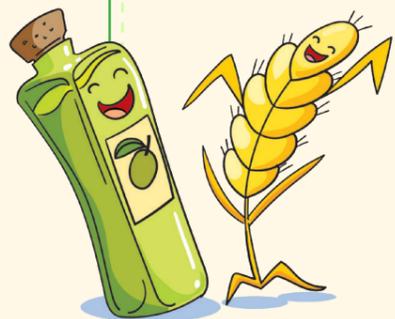


Il **grano**, nelle tante sue varietà (dal farro al kamut), è da sempre - assieme ad altri cereali - la base dell'alimentazione dei popoli del Mediterraneo. Le **farine** si prestano a tante trasformazioni e possono diventare: pane, pizza e pasta, come nel nostro Paese; pane e cous cous, come in Medio Oriente e in Nord Africa; pane e, più raramente, pasta nel Mediterraneo Occidentale e Adriatico.

Il **pane** è la "ricetta" in assoluto più trasversale e accumuna le "tavole mediterranee". Ha inoltre valenze simboliche e religiose: è simbolo di vittoria sulla fame - il "pane quotidiano" - e rappresenta condivisione. Soprattutto se si pratica attività fisica, i cereali sono la principale fonte di **carboidrati complessi**, un'energia fondamentale!

L'**olio di oliva**, da sempre prezioso, si è diffuso dalla Mezzaluna Fertile (area della Mesopotamia tra il Tigri e l'Eufrate) in tutti i Paesi mediterranei. Già i Romani differenziavano la sua produzione a seconda dell'utilizzo: a tavola, in cucina o per l'illuminazione. Adesso, grazie alla Scienza, conosciamo i benefici della Dieta mediterranea e del consumo dell'olio d'oliva per la salute. L'olio di oliva, inoltre, "non è solo un grasso", ma ha delle caratteristiche

legate alle varietà, al territorio, alle tecniche di coltivazione e alla produzione; un'agricoltura in grado di rispettare e preservare ambienti e panorami di grande bellezza! Soprattutto se si pratica attività fisica, l'olio, oltre a fornire energia (è di particolare supporto nelle discipline di lunga durata), favorisce la prestazione e la salute.



## Cereali e legumi insieme: proteine di alta qualità!

In **Italia**, mangiamo pasta e ceci, riso e piselli, pasta e lenticchie...ma cosa si mangia negli altri Paesi?

In **Egitto** o in **Marocco** il cous cous con i ceci e altre verdure.

In **Perù**, **Messico** e in **Brasile**, riso e fagioli.

In **Etiopia** il "pane" si chiama *injera*, si fa con la farina di un cereale chiamato *teff* ed è piatto, come una piadina.

**Nel Centro e Sud America**: *tamales y frijoles* (farina di mais, fagioli).

**In Nord Africa**: cous cous con verdure, carne e legumi.

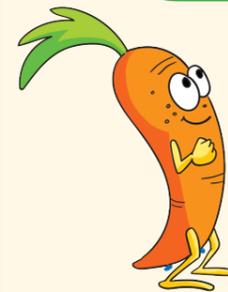
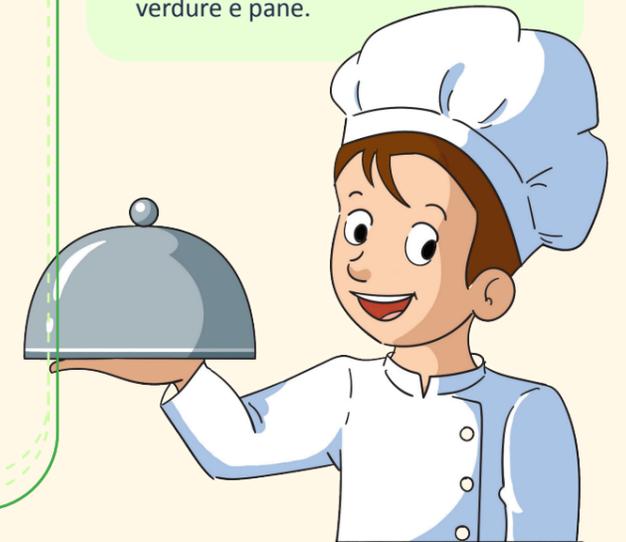
**In Oriente**: riso con la soia, con i suoi derivati - come il tofu - o i fagioli.

**In Europa**: prendiamo ad esempio la Romania, dove si mangia *ciorba del fasole*, zuppa di fagioli servita con fette di pane nero, o *sarmale*, involtini in foglie di vite o di verza con riso e carne, piatto del giorno di festa, tipici anche della cucina greca e turca.

## CURIOSITÀ!

Il **cous cous di pesce** è un piatto tipico trapanese.

La **purea di fave** si mangia in Grecia come in Puglia, accompagnata da verdure e pane.



Confrontati con i tuoi compagni per scoprire le ricette e le curiosità alimentari di diversi Paesi o Regioni.

Ad esempio, esistono diversità enormi tra il cous cous trapanese e gli knödel dell'Alto Adige.

Con i tuoi genitori, puoi anche cucinare le pietanze scoperte e ricordati... **fai una foto prima di gustarle!** Potrai mostrarla ai tuoi amici, per condividere il risultato!



## Prova a cucinare 10 knödel lo canederli alla tirolese con la tua famiglia!



**1** Preparate del brodo di carne, da tenere in caldo. Tagliate a pezzi molto piccoli lo speck (150 grammi); mondate e tritate finemente la cipolla (50 grammi).

**2** Sciogliete 10 grammi di burro in padella e poi versateci la cipolla e lo speck. Fate rosolare per 5 minuti e poi spegnete il fuoco.

**3** Tagliate 250 grammi di pane raffermo a dadini e, una volta messo in una ciotola, bagnatelo con 200/250 grammi di latte intero; versate nella ciotola anche 2 uova medie, prezzemolo e erba cipollina q.b., la cipolla e lo speck già preparati.

**4** Preparate gli knödel con l'impasto, "polpette" dal diametro di 5 cm, e cuoceteli per 15 minuti, con un bollore moderato, nel brodo di carne.

