

UDA: MI RACCONTO ATTRAVERSO IL CIBO



A.S. 2018/2019
CLASSE: 2 I
1° QUADRIMESTRE

L'alimentazione

L'alimentazione consiste nell'assunzione da parte dell' **organismo** di **alimenti** indispensabili al suo **metabolismo** e alle sue funzioni vitali quotidiane e prende in considerazione tutte le trasformazioni fisiche, chimiche e fisico-chimiche che i nutrienti assunti subiscono.

In **fisiologia** l'alimentazione è distinta da un concetto considerato più ampio, che sottintende i **processi metabolici** di un organismo al fine di utilizzare quei **principi nutritivi** che ha assunto tramite l'alimentazione.

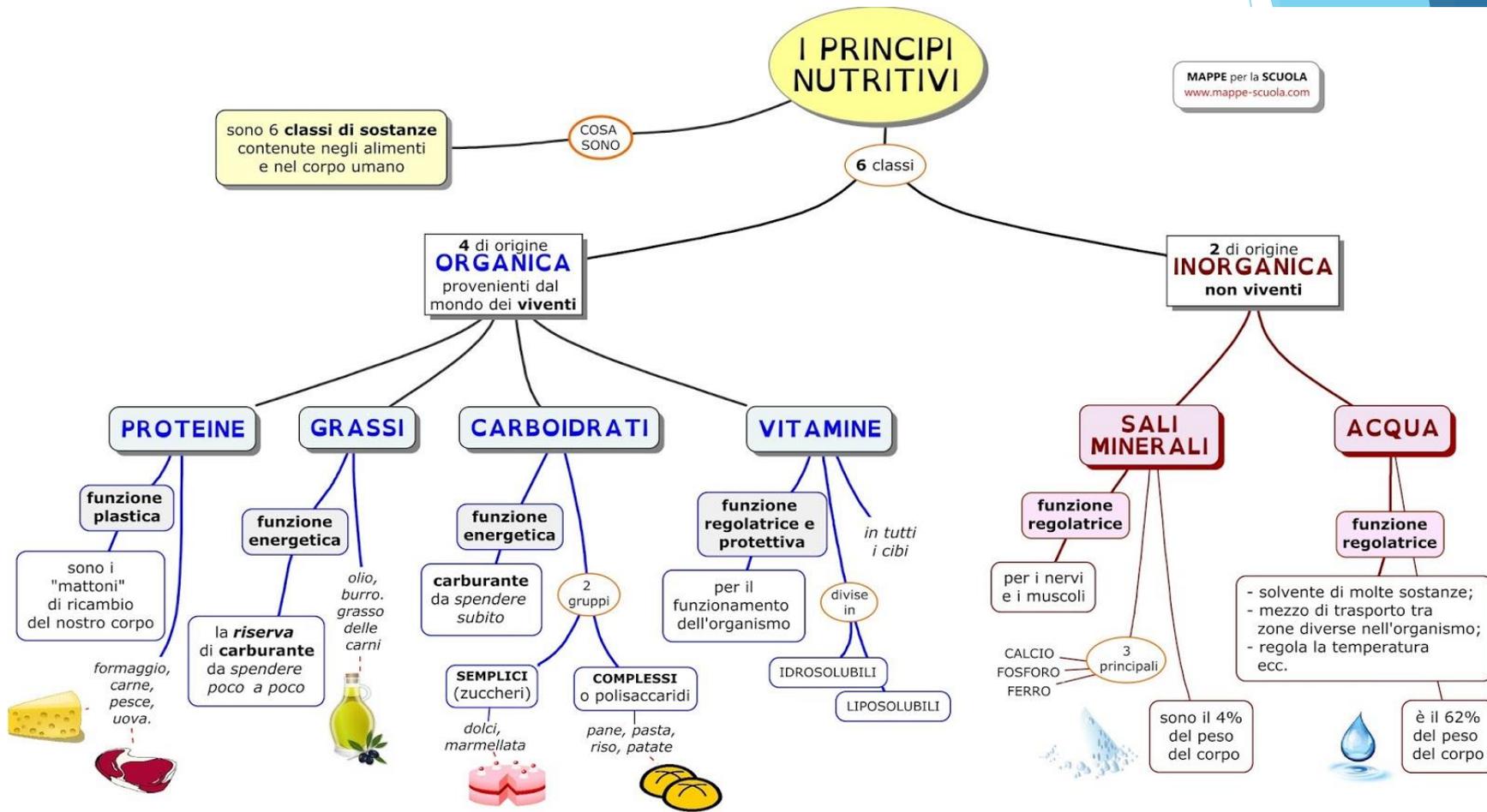
Lo **stato nutrizionale** esprime il grado con cui sono soddisfatte le necessità fisiologiche di un individuo.

L'ALIMENTAZIONE DEGLI ADOLESCENTI

L'adolescenza è il periodo in cui nel corpo vi è il maggior aumento, in proporzione, della massa fisica. È anche una fase molto delicata dal punto di vista psicologico ed emotivo e l'alimentazione assume un significato particolare.



I NUTRIENTI



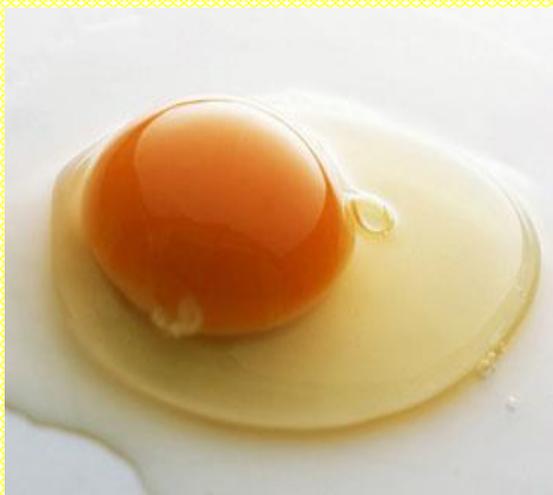
LA CARNE, IL PESCE



Carne è il termine usato per intendere le parti commestibili degli animali omoter-mi e può comprendere perciò anche gli organi interni, interiora o frattaglie.

Nel linguaggio comune e in molte normative il termine esclude i prodotti ittici e della pesca. Comunemente per pesce si intende la carne dei pesci.

LE UOVA



Un uovo di gallina medio pesa circa 60 g. e fornisce 8 g di proteine nobili, ripartite tra albume e tuorlo.

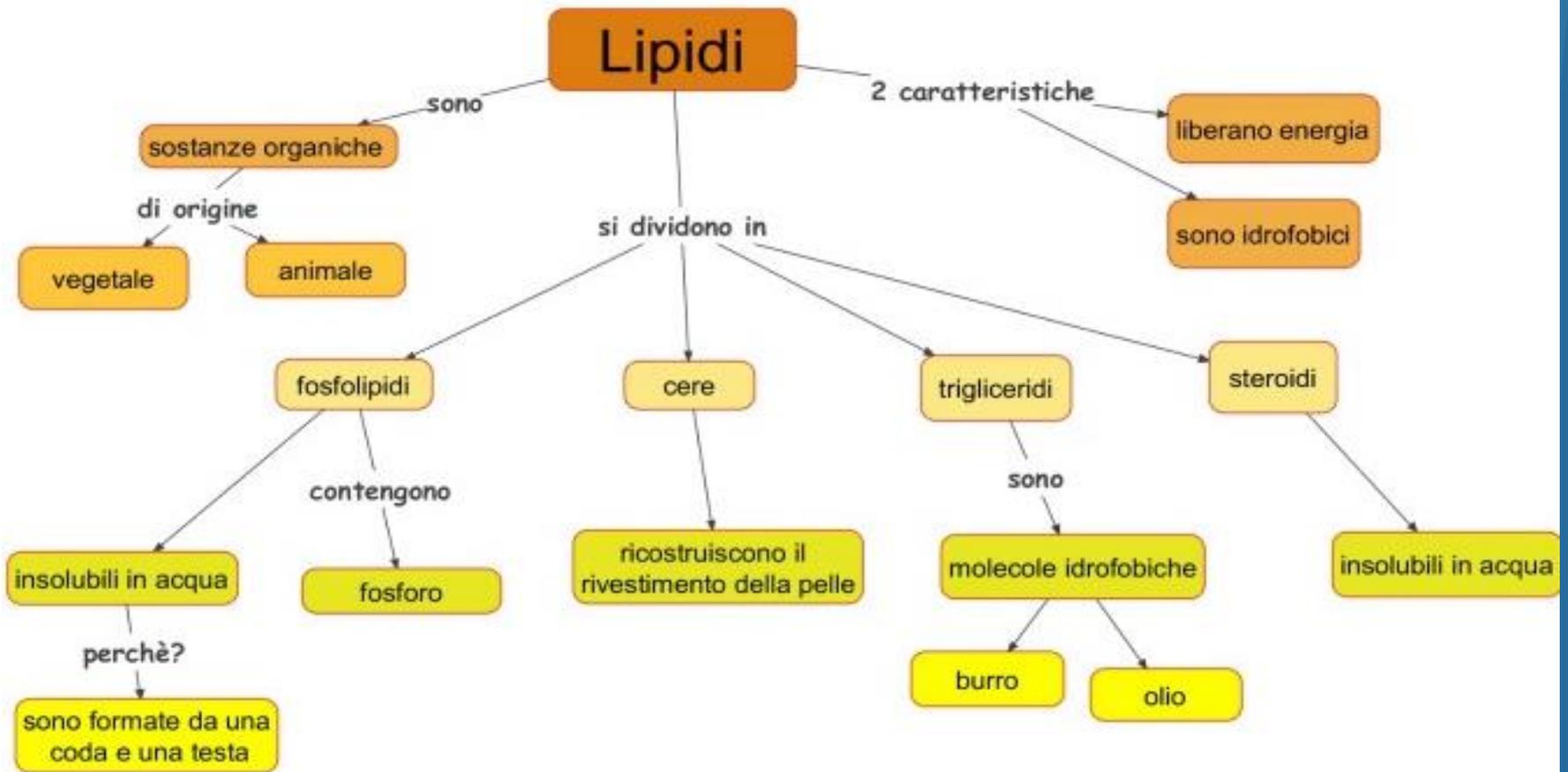
Inoltre vitamine, sali minerali e acidi grassi sono presenti in ottime percentuali.

Nel tuorlo sono contenuti fosforo, calcio, ferro, zinco, vitamina A, B1, D, E.

Il tuorlo contiene anche circa 7 g di grassi, di cui grassi saturi il 30%, con 270 mg. di colesterolo ed il 70% insaturi, benefici ed indispensabili.

Un uovo medio (53 g. senza contare il guscio) apporta solo 1.7 g. di grassi saturi, concentrati nel tuorlo.

Contiene più grassi insaturi : 2 g.



ZUCCHERI O CARBOIDRATI



Gli zuccheri sono fonte di energia e servono al funzionamento dei muscoli.

Derivano da animali (ad esempio dalle api, che producono il miele) o da vegetali, come la barbabietola e la canna da zucchero.

In chimica sono costituiti da monosaccaridi che si uniscono e formano:

- **Disaccaridi** composti da due molecole come il saccarosio, il glucosio e il fruttosio.
- **Trisaccaridi** composti da tre molecole.
- **Polisaccaridi** composti da tante molecole come l'amido che si trova nelle patate, nel riso e nei cereali.

Le vitamine

Le vitamine sono un nutriente essenziale che un organismo richiede in quantità limitate. Ad esempio, l'acido ascorbico (una forma di vitamina C) è una vitamina per gli esseri umani, ma non per la maggior parte degli altri organismi animali. L'eventuale incremento può essere importante per il trattamento di alcuni problemi di salute (es. stati di debilitazione post operatori, forti stress non compensati da sufficiente/corretta alimentazione e riposo ecc..), ma vi è una scarsa evidenza di benefici nutrizionali quando viene utilizzata da persone sane.

I SALI MINERALI

I sali minerali sono composti inorganici (privi di carbonio organico) che ricoprono un ruolo fondamentale nel funzionamento di tutti gli organismi viventi, uomo compreso. I sali minerali svolgono numerose funzioni di controllo, di regolazione e di struttura.

ELEMENTO	FUNZIONE	CIBO CHE LO CONTIENE
CALCIO (Ca)	Forma il materiale rigido di ossa e denti. Regola la coagulazione del sangue e il funzionamento dei <u>muscoli</u> . Se manca le ossa si indeboliscono.	Latte e derivati, <u>ortaggi verdi</u> , legumi, <u>cereali</u> .
FOSFORO (P)	Insieme al calcio contribuisce alla formazione del materiale rigido di ossa e denti. E' importante per le trasformazioni energetiche che avvengono nelle cellule.	Latte, carne, pesce, <u>uova</u> , fegato, cereali, legumi.
POTASSIO (K)	Regola gli scambi tra le cellule e i liquidi corporei.	E' presente in tutti i cibi, soprattutto cereali, verdure e carne.
SODIO (Na)	Regola gli scambi tra cellule e liquidi corporei. E' utile per il bilancio dell'acqua nell'organismo.	E' il costituente, insieme al cloro, del sale da <u>cucina</u> .
CLORO (Cl)	E' importante per la formazione del <u>succo gastrico</u> .	E' il costituente, insieme al <u>sodio</u> , del sale da cucina.
MAGNESIO (Mg)	Attua alcune reazioni chimiche nell'organismo.	Cereali, legumi, <u>mandorle</u> , <u>noci</u> .
FERRO (Fe)	Entra a far parte della molecola di emoglobina che costituisce i <u>globuli rossi</u> . Trasporta ossigeno e anidride carbonica nel sangue. Se manca si hanno forme di <u>anemia</u> .	Carne, fegato, uova, <u>legumi</u> , cereali, verdura.
ZOLFO (S)	Entra nella costituzione delle <u>proteine</u> .	Carne, pesce, latte e derivati, legumi, cereali.
MANGANESE (Mn)	Attua alcune reazioni chimiche nell'organismo.	Farine integrali, noci, cereali, vegetali verdi, carne.
IODIO (I)	Regola l'attività della ghiandola tiroidea. Se manca si ha l'ingrossamento della ghiandola e il caratteristico <u>gozzo</u> .	Sale marino, pesce e <u>molluschi</u> marini, verdure, uova.

PERCHÉ BERE ACQUA?

- AIUTA A PERDERE PESO

- PELLE SANA

- COMBATTE LE INFEZIONI

- AIUTA IL CORPO A
PURIFICARSI DALLE TOSSINE

- BENESSERE CARDIACO



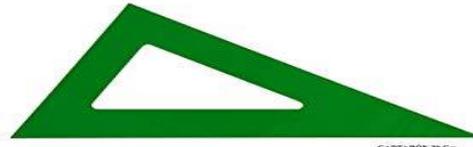
- AIUTA A PREVENIRE ARTRITE
E PROBLEMI ARTICOLARI

- AUMENTA L'ENERGIA

- AUMENTA LA PRODUTTIVITÀ

- AIUTA A COMBATTERE IL
RAFFREDDORE/INFLUENZA

SCIENZE & MATH



Consumo energetico orario

50
Kcal/h

Dormire

90
Kcal/h

Leggere, guardare la
televisione

120
Kcal/h

Scrivere

150
Kcal/h

Vestirsi, lavarsi

220
Kcal/h

Camminare

300
Kcal/h

Salire le scale

350
Kcal/h

Pedolare

500
Kcal/h

Correre

580
Kcal/h

Nuotare

QUESTIONARIO

- ▶ Qual è l'attività con il maggiore dispendio di energia?

.....

- ▶ Quante chilocalorie al minuto si consumano per svolgere questa attività?

.....

- ▶ Quale attività comporta il minor dispendio di energia?

.....

- ▶ Consumi più energia a correre per un'ora o ad andare in bicicletta per un'ora e mezza?

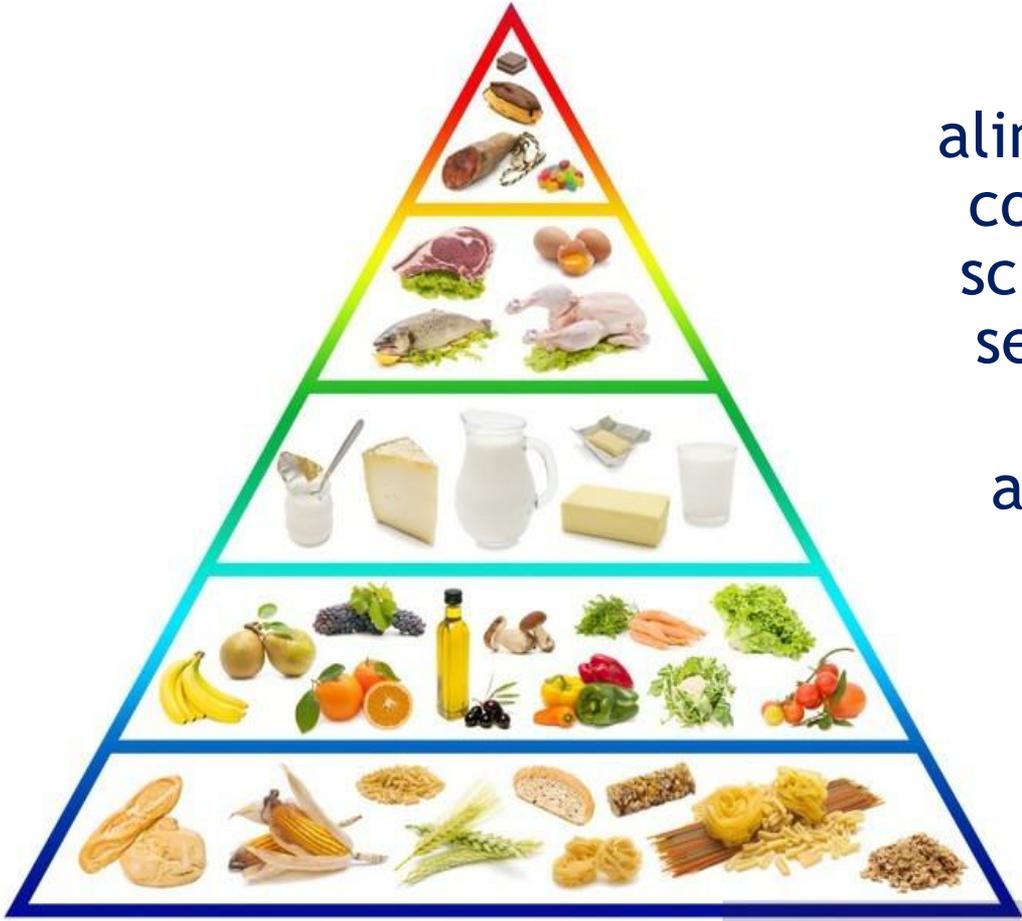
.....

Soluzioni

- Nuotare
- 9,7 kcal al minuto
- Dormire
- Andare in bicicletta

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare si può considerare uno schema valido da seguire per una corretta alimentazione.



LA DIETA MEDITERRANEA



La **dieta mediterranea** è un modello nutrizionale che si fonda su alimenti il cui consumo è abituale in Paesi del Bacino del Mediterraneo, in una proporzione che privilegia cereali, frutta, verdura, semi, olio di oliva (grasso insaturo), rispetto ad un più raro uso di carni rosse e grassi animali (grassi saturi). Presenta un consumo moderato di pesce, carne bianca (pollame), legumi, uova, latticini, vino rosso, dolci.

Vantaggi di una sana alimentazione

Lo scopo di una sana alimentazione è quello di prevenire **malattie** come **anoressia e bulimia**, obesità, seguendo le **corrette abitudini.**



DISTURBI LEGATI AL CIBO

L'**ANORESSIA** : è un disagio in cui la persona coinvolta si rifiuta di mangiare per diversi motivi. Comunemente il termine è spesso usato come sinonimo di **ANORESSIA NERVOSA**.

BULIMIA : indica una voracità patologica ed eccessiva associata a malattie di diversa natura come il **DIABETE**.

L'**OBESITÀ** è una condizione medica caratterizzata da un eccessivo accumulo di **GRASSO** corporeo che può portare effetti negativi sulla **SALUTE**.



L'ATTIVITÀ FISICA

svolge un ruolo importante nel garantire una buona salute .

Ad essa si dovrà aggiungere una corretta alimentazione per avere un corpo sano.



«Mens sana in corpore sano»(Giovenale)

Integratori alimentari

Si definiscono **integratori alimentari** quei «*prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate*». Vengono consigliati nei casi in cui l'organismo abbia un'effettiva carenza di determinati elementi o sostanze: non sono dunque sostanze curative, ma servono a integrare una normale dieta, completandola nei casi di aumentato reale fabbisogno, ma in nessun caso sostitutive di una dieta alimentare variegata.



L'alimentazione nei periodi storici

Preistoria	<i>Termiti ,cavallette, formiche, piccoli topini di campagna, uovo di uccello, tuberi o radici.</i>
Neolitico	<i>Cereali, carni degli animali allevati nella tribù. I cibi erano cotti.</i>
Età dei metalli	<i>Cerali, frutta, prodotti dell'orto.</i>
Egiziani	<i>Pane, carne, pesce, frutta, prodotti coltivati da loro.</i>
Ebrei	<i>Frumento, orzo, fichi, melograni, olio, miele, carne.</i>
Greci	<i>Frumento, olio d'oliva, vino, pane e focacce.</i>
Etruschi	<i>Carne, formaggi, focacce, olio d'oliva e verdura.</i>
Romani	<i>Pane, frutta ,legumi, vino e cerali.</i>
Il Medioevo	<i>Cerali, pane, zuppe , minestre, cipolle, zucche, pesci.</i>
L'età moderna	<i>Maiale, pollo, manzo ,avena ,pasta, pesci.</i>
1600	<i>Pesce conservato, riso, grano, mais, patate.</i>
1700	<i>Cioccolato, caffè, tè, il saccarosio.</i>
1800	<i>Cereali, cioccolato, birra, cipolle.</i>

QUESTIONARIO AI NONNI



QUANDO ERI PICCOLO DOVE VIVEVI?	IN CITTÀ (6),IN CAMPAGNA (4), NON HANNO RISPOSTO(6)
DI QUANTI MEMBRI ERA COMPOSTA LA TUA FAMIGLIA?	OLTRE 10 PERSONE (1), TRA 5 E 9 (15)
CHE LAVORO FACEVANO I TUOI GENITORI?	ARTIGIANI (2),OPERAI (2),IMPIEGATI (2),PRIVATI, (2),CONTADINI (1), (2) NON HANNO RISPOSTO
QUALI PRODOTTI MANGIAVANO CON PIÙ FREQUENZA DURANTE LA SETTIMANA?	PASTA,LEGUMI,RISO,VERDURE,PESCE (3), CARNE (3), (7) NON HANNO RISPOSTO
LA DOMENICA MANGIAVI UGUALE AGLI ALTRI GIORNI?	4(SI) ,6(NO), 2(QUALCHE VOLTA), (4) NON HANNO RISPOSTO
QUALI ERANO LE FESTE NELLE QUALI SI MANGIAVA TUTTI INSIEME?	NATALE, PASQUA, FERRAGOSTO,COMPLEANNI
ANDAVI AL RISTORANTE?	1(SI), NO(10), QUALCHE VOLTA(4), (3) NON HANNO RISPOSTO
COME SI PROCURAVANO IL CIBO? (SUPERMERCATO,BOTTEGA,CACCIA,AGRICOLTURA,ALLEVAMENTO)	SUPERMECATO(5), BOTTEGA(10),MERCATO(1), (2) NON HANNO RISPOSTO
RICORDI UNO EPISODIO LEGATO AL CIBO?	RICORDANO QUALCHE EPISODIO (4) , 14 (NO)

Le nostre abitudini alimentari

Questionario alunni

1) Fai colazione?	Si-8/ No-3/ Qualche volta-5
1) Se si, cosa mangi?	Latte+biscotti-4/ Cornetto-3 Cappuccino-1/ Latte+cereali-4
1) Fai merenda mattina o pomeriggio?	Si-13/ Non risponde-3
1) Cosa mangi più frequentemente a pranzo e a cena?	Pasta-11/ Pollo-1/ Carne-1/ Riso-1
1) Mangi frutta e verdura?	Si-10/ No-13/ Non risponde-3
1) Mangi ai Fast Food?	Spesso-2/Raramente-11/Non risponde-3
1) Mangi in orario o fuori pasto?	In orario-9/ Fuori pasto-4/ Non risponde-3
1) Quali sono i cibi preferiti?	Lasagne-10/ Pizza-16/ Sushi-2 Pollo-11/ Dolci-10
1) Fai sport?	Si-12/No-2/Qualche volta-2
1) Ti piace stare a tavola?	Si-10/No-4/Non risponde-2
1) Mangi davanti alla TV?	Si-4/ Qualche volta-6/ Non risponde-6

TABELLA NUTRIZIONALE GIORNALIERA

Tra i prodotti di questa tabella nella mia alimentazione giornaliera sono presenti all'incirca undici alimenti. In una settimana accumulo circa 9660 calorie.

TABELLA NUTRIZIONALE GIORNALIERA

<u>ALIMENTI</u>	<u>CALORIE</u>	<u>PROTEINE</u>	<u>LIPIDI</u>	<u>GLUCIDI</u>
<u>LATTE</u>	160	8,25	9,00	12,25
<u>BISCOTTI</u>	208	1,65	3,95	4,24
<u>PASTA</u>	170	4,40	0,45	40
<u>PANE</u>	289	8,60	0,40	66,90
<u>PESCE</u>	97,07	16,67	2,89	1,17
<u>FORMAGGI</u>	135	9,39	10,6	0,52
<u>GRANA PADANO</u>	96	8,25	7	0,00
<u>FRUTTA</u>	35,39	0,68	0,18	8,28
<u>VERDURA</u>	20,13	1,74	0,20	3,1
<u>LEGUMI</u>	80	6	0,65	13
<u>OLIO</u>	90	0,0	10	0,0
<u>TOTALE CALORIE 1380,59</u>				

Alunno:
Alessio
Sanfilippo

VALORE DEI PRODOTTI NUTRIZIONALI



Cioccolato bianco

- 1)valori medi per 100g
- 2)energia=2221kj/531 kcal
- 3)grassi di cui acidi saturi=16g
- 4)grassi=28g
- 5)carboidrati=64g
- 6)proteine=5,7g
- 7)sale=0,25g



Lasagne

- 1)valori medi per 100g
- 2)energia=1562kj/369 kcal
- 3)grassi di cui acidi saturi=1,3g
- 4)grassi=3,2g
- 5)carboidrati=71,0g
- 6)proteine=14,0g
- 7)sale=0,065g



Crackers

- 1)valori medi per 100g
- 2)energia=1856kj/441 kcal
- 3)grassi di cui acidi saturi=2,6g
- 4)grassi=14,0g
- 5)carboidrati=66,2g
- 6)proteine=10,0g
- 7)sale=2,500g

Cibi ed alimenti



Ricette

Sicilia

Europa

Mondo

Sicilia

Parmigiana di
melanzane



Ingredienti

2 melanzane, olio d'oliva,
uno spicchio d'aglio, sale,
1500ml passata di
pomodoro, basilico
fresco, parmigiano
grattugiato, 500g
fiordilatte

Ricetta

Lavare ed asciugare le melanzane, tagliare fette spesse e disporle in uno scolapasta cospargendole con il sale grosso. Mettere un piatto con un peso sulle melanzane per farle spurgare e nel frattempo tagliare a cubetti il fiordilatte. In una larga casseruola fare rosolare la cipolla tritata in un filo di olio, unire il pomodoro, regolare di sale e lasciare cuocere per 45 minuti. Aggiungere il basilico a fine cottura. Sciacquare e asciugare le melanzane e farle friggere in abbondante olio di semi e scolare su carta assorbente. In una pirofila formare più strati di sugo, melanzane, parmigiano e cubetti di fiordilatte e continuare per più strati versando alla fine del pomodoro, cubetti e parmigiano. Infornare a 200 gradi per 40 minuti.

Sicilia

Pesce stocco a
ghiotta



Ingredienti

Cipolla, olive
bianche, sedano,
passata di
pomodoro, patate,
pesce stocco, pepe
nero, sale, olio

Ricetta

Lavate e sbucciate le patate, tagliatele grossolanamente, rosolatele in una padella e metterle da parte. In una pentola capiente versate l'olio, i capperi dissalati, le olive snocciolate, la cipolla tritata finemente, il sedano tritato e far rosolare il tutto per qualche minuto; aggiungere dunque la passata di pomodoro, il sale, il pepe ed infine le patate precedentemente rosolate e far cuocere per 20 minuti circa a fuoco moderato. Trascorso il tempo aggiungere i pezzettoni pesce stocco; fate cuocere a fuoco lento per almeno mezz'ora, il sugo deve essere ben saporito e soprattutto da "inzuppo" :); servire la pietanza ben calda accompagnata da un buon vino rosso e del pane casereccio.

Europa

Cottage pie



Ingredienti

Patate 600g, latte 6 cucchiaini, burro 130g, lardo 30g, cipolle 120g, carote 120g, vitello macinato 450g, brodo di carne 600 ml, funghi 120g, farina 1 cucchiaino, cheddar 120g, sale q.b.

Ricetta

Sbucciare le patate e farle bollire per 15-20 minuti in abbondante acqua salata, poi passarle con un passaverdura, aggiungere sale, latte, cheddar, 100g di burro e mescolare. Lasciare soffriggere per 5 minuti cipolla e carota tritate nel lardo già sciolto, aggiungere l'aglio tagliato in due, la carne macinata e il brodo. Unire i funghi tagliati a fette, regolare di sale e cuocere per 15 minuti. Versare il sugo in una terrina, coprirlo con la purea di patate e cuocere in forno caldo a 190 gradi per 30 – 35 minuti.

Europa

Paella spagnola



Ingredienti

Riso, fagiolini, cipolle, peperoni, passata di pomodoro, pollo, coniglio, gamberoni, seppie, calamari, cozze, sale, olio, zafferano, pimento piccante e dolce

Ricetta

Nella paellera fate soffriggere 3 spicchi di aglio. Tagliate 200 gr di lombo di maiale e 1 kg di pollo a pezzettoni e unitelo al soffritto. Fateli colorire a fuoco basso per qualche minuto. Bagnate il tutto con 1/2 bicchiere di vino bianco e fate sfumare. Aggiungete 400 gr di pomodori sbucciati e tagliati a pezzi, qualche foglia di alloro e fate cuocere per 10 minuti. Intanto pulite il pesce (8 code di gamberoni, cozze, vongole, 200 gr di totani, 2 calamari, 8 scampi) e aggiungetelo nel paellere con 200 gr di piselli, due peperoni rossi o verdi privati dei filamenti e dei semi. Cozze e vongole devono essere cotte a parte prima in una padella coperta e con poco olio). Aggiungete 2 o 3 bicchieri di brodo caldo e fate cuocere per 5 minuti. Aggiungete 300 gr di riso che non scuoce (la qualità Bomba è la migliore) spargendolo uniformemente su tutti gli ingredienti. Bagnate con altro brodo caldo nel quale avrete sciolto 2 bustine di zafferano. Fate prendere bollore e aggiungete sale e pepe. Infornate il tutto per 15-20 minuti a 180°.

Mondo

Curry di gamberi



Ingredienti

Gamberi 500g, una cipolla, uno spicchio di aglio, 4 cucchiaini di curry, 150g pomodori, 1 limone, sale q.b., olio evo q.b., prezzemolo q.b.

Ricetta

Pulire i gamberi eliminando guscio, testa, coda e intestino. Sciacquarli e lasciarli scolare in uno scolapasta. Nella wok far soffriggere in un filo d'olio la cipolla tritata e l'aglio, aggiungere i pomodorini tagliati in 4 parti e far cuocere per 5 minuti a fuoco medio. Unire il curry e i gamberi, mescolare per bene per altri 5 minuti e servire con prezzemolo fresco e uno spicchio di limone.

Mondo

Pollo al curry



Ingredienti

Cipolle, pomodoro, aglio, olio, pollo, mela grattugiata, sale, yogurt peperoncino, curry, bianco, marsala

Ricetta

Lavate il pollo, e tagliatelo a pezzetti. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire in un'ampia pentola antiaderente con uno spicchio d'aglio, il sale, lo zenzero e l'olio di semi. Sollevate lo spicchio d'aglio e aggiungete ora i pezzetti di pollo. In un bicchiere mescolate il curry con la maizena, lo zucchero ed il latte. Una volta rosolato il pollo aggiungete il composto al curry. Mescolate e cuocete per circa 5 minuti rigirando con un cucchiaino di legno. Servite il pollo al curry accompagnandolo dal riso basmati.

Los almuerzos de Navidad

Los almuerzos de Navidad son siempre muy abundantes. Por lo general, comenzamos por probar diferentes aperitivos y que pueden ser fríos o calientes. Después de estas, vas a la primera, la segunda y, por qué no, al postre. Puedes degustar un poco de todo: mariscos, brea, carnes, asados, cremas, sopas, carnes ibéricas ... siempre preparadas de la manera más deliciosa.



En estos días, por ejemplo, algunos de los alimentos más deseados son el pavo, el cordero, la col roja, el cerdo, las ostras, la checa o el jamón. A medida que se sirven los platos, cada vez es más difícil resistirse. Buenos vinos españoles, blancos y tintos como acompañamiento. Al final de la comida, los mejores deseos son tostados con cava (vino espumoso) o con sidra.



Se debe dedicar una nota aparte a los postres, que dan color a la mesa en el momento del postre. Preparados con almendras, miel, azúcar, chocolate y fruta, entre otros ingredientes, son la verdadera pasión del gusto por lo dulce. La oferta es amplia y cada región cuenta con una o más recetas típicas, incluso si el protagonista de las fiestas es sin duda el turrón, con un sabor que es apreciado en todo el mundo. Hay muchos tipos de turrón, pero debes probar absolutamente el Jijona, de consistencia suave, y el de Alicante, que en cambio es difícil. Su sabor te conquistará.



Otros dulces tradicionales son el mazapán, que se presenta en forma de "figurines", polvorones y mantecados. Finalmente, el 6 de enero, la Fiesta de los Reyes Magos: los más jóvenes viven la emoción de desenvolver regalos, mientras que los adultos disfrutan del delicioso Roscón de los Reyes Magos con un chocolate caliente. Si decides pasar la Navidad en España, estarás eternamente agradecido.



BRITISH FOOD



cawl



chicken curry



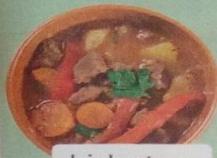
fish and rice



fish and chips



haggis



Irish stew



meatballs and pasta



mushroom and spinach lasagna



pie and mash



roast beef and potatoes



tomato soup



steak and kidney pie



salmon sandwich



shepherd's pie

Desserts



apple pie



ice cream



custard tart



pancakes



carrot cake



pudding

Food of the Nation



*Roast beef and
Yorkshire pdding*

The English love their Sunday roast. The roast beef has to be tender when you cut it. But roast beef is nothing without the delicate Yorkshire pudding, a simple mix of eggs, flour, milk, and salt baked in the oven until it's crispy on the top.



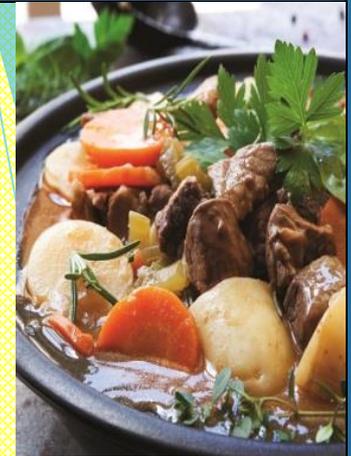
Haggis

The Scottish love their haggis so much. Robert Burns wrote a poem about it. It has bits of a sheep's heart, liver and lung in it. The Scottish mix them with oatmeal and onions and boil them inside a sheep's



Cawl

The Welsh love their cawl. Bacon or beef with potatoes, swedes and carrots mixed together in a pot and cooked over a hot stove. Becomes a warm soup. Different regions have different variations but one thing is certain;



Irish Stew

The Irish are very proud of their Irish Stew. They use mutton or lamb and root vegetables like potatoes, carrots and onions which they grow

AGREST



Rappresentazione
grafica di
Marta Occhiuzzo

L'uva spina è un piccolo **arbusto perenne**, **latifolia** e **caducifolia**, **spinoso** a rami intricati, alto circa 50–200 cm. La sua **forma biologica** è "NP - nano-fanerofita", cioè pianta legnosa con gemme perennanti poste tra 20 cm e 2 m dal suolo.

Ha **foglie** lobate, senza **stipole**, di pelosità variabile.

I **fiore**, solitari o a **racemo** di 2-3 fiori, hanno un breve peduncolo. Il **calice** è formato da cinque **sepali** giallo-verdi, gialli o porporini, di 5–7 mm. La **corolla** è formata da cinque **petali** minori dei sepali, alternati ad essi. Il fiore ha 5 **stami** epipetali (disposti in corrispondenza dei petali). L'**ovario** è infero, con uno **stilo** bifido. la fioritura avviene in aprile e la fruttificazione si ha ad agosto.

Il frutto è una **bacca** edule di dimensione e pelosità variabile con alcuni semi all'interno; ne esistono diverse **varietà** con colore rosso o giallo. Le radici sono superficiali e non vanno in profondità.

Maggiori produttori di uva crispera (2012)^[1]

	Germania	77 000
	Russia	51 000
	Polonia	16 318
	Ucraina	7 500
	Rep. ceca	3 100
	Regno unito	2 620
	Austria	1 875
	Ungheria	745
	Danimarca	436
	Lituania	300

Distribuzione e habitat

L'uva spina è una pianta **eurasiatica**, diffusa dall'Europa al Giappone. In Italia è comune sulle **Alpi** e sull'**Appennino** centro-settentrionale, fino al **Molise**^[2]. Cresce nei boschi e nelle radure di montagna, dai 100 ai 1600 m di quota.

Coltivazione

L'uva spina predilige posizioni semi-ombreggiate e luoghi freschi, patendo la siccità prolungata. Vegeta in terreni sub-acidi e non troppo compatti. È molto resistente al freddo e non teme le gelate tardive; inoltre è rustica e molto resistente alle malattie.

Usi

Il frutto è commestibile; aromatico, succoso e dolce a piena maturazione. Può essere usato fresco, per fare confetture, sciroppi e gelatine. L'uva spina è poco conosciuta ed è catalogata tra i frutti minori o insoliti. Come **erba medicinale** ed **erba officinale**, l'uva spina può essere utilizzata grazie al contenuto di vitamina C, vitamina A, polifenoli, sali minerali, acido malico.

RAMBUTAN



**Rappresentazione grafica di
Francesco Gualniera**

Il Rambutan è un frutto originario dell'Indonesia e del Sud-Est asiatico. Il nome significa «capelli», «frutto dei capelli», a causa della buccia ricoperta di protuberanze, in realtà spine modificate dall'aspetto di peluria ricurva e rossiccia. All'interno, la polpa è biancastra e all'interno è nascosto il seme. Si può consumare sia fresco che cucinato e caramellato. Ha un sapore dolciastro che ricorda la rosa. E' ricco di vitamine C e B ed è utile per la cura del sistema nervoso, della pelle e dei muscoli.

Nespola d'inverno



Rappresentazione
grafico-pittorica
di Samuele Di Bella

E' un frutto molto raro che cresce su un albero alto circa 5 metri. Quando i frutti diventano di colore marrone scuro sono maturi ; infatti anche la loro polpa è più soffice. Mordendoli si possono trovare circa 5 semi scuri e legnosi.

Mangostano



Produzione grafica
del frutto, realizzata
da Catrin Gamage

Il mangostano è un frutto tropicale. Cresce su alberi sempreverdi alti fino a 25 metri di altezza. E' poco calorico e molto nutriente. Il frutto è tondeggiante, dal colore rosso violaceo. La polpa è succosa e fresca. All'interno, il frutto è formato da spicchi di colore bianco che racchiudono il succo, molto simile a quello della pera, ma meno dolce.

IL MANGOSTANO SVOLGE SULL'ORGANISMO UN'AZIONE GENERALE ANTINFIAMMATORIA E ANTIALLERGICA .

La tecnica del mosaico



Il **mosaico** è una tecnica di composizione pittorica ottenuta mediante l'utilizzo di frammenti di materiali (tessere) di diversa natura e colore (pietre, vetro, conchiglie), che può essere decorata con oro e pietre preziose.

**Produzione
grafico-pittorica
realizzata con frammenti di carta
da Alessio Sanfilippo**

STRUMENTI MUSICALI UTILIZZATI DURANTE I BANCHETTI



Il tamborello



Lo zuffolo



La fisarmonica



Lo scacciapensieri



Il mandolino



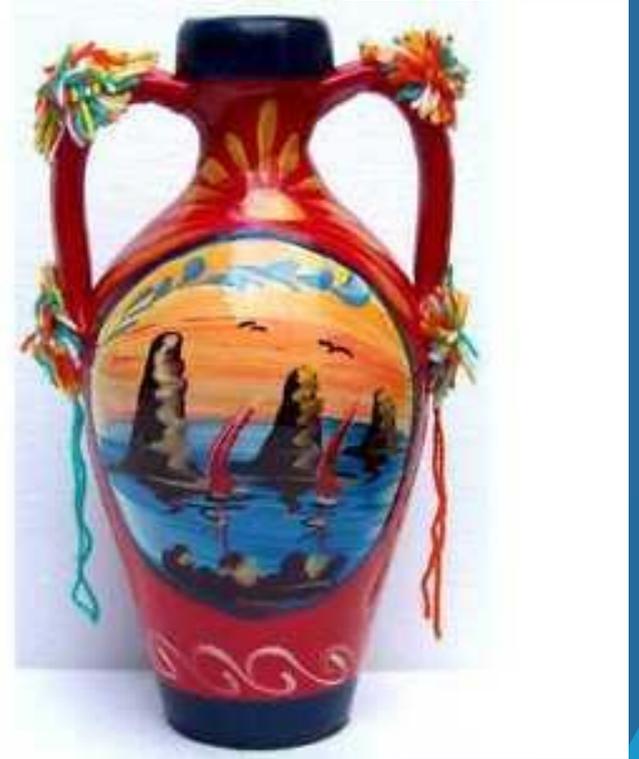
La chitarra

La Quartara

La quartara è un recipiente in terracotta, dalle antiche origini contadine, di medie dimensioni e fornito di due grossi manici nella parte superiore; molto simile ad una giara è usato da millenni in Sicilia per trasportare e conservare acqua o vino.

Una versione più piccola ma di forma simile veniva usata per tenere e rinfrescare l'acqua da bere; veniva chiamata u bummulu. Le quartare vengono oggi acquistate a scopo decorativo dell'arredamento di rustici e ville di campagna.

Con il passare del tempo alle quartare di terracotta si sono affiancate quelle in lamiera, più leggere e maneggevoli, ma, essendo meno indicate per l'uso con l'acqua, venivano invece spesso usate per l'olio.



Il Carretto Siciliano

Il carretto siciliano (in siciliano carrettu) è un mezzo a trazione equina adibito al trasporto merci, in uso in tutto il territorio siciliano dal XIX secolo fino alla seconda metà del XX secolo, quando divenne obsoleto a causa della crescente motorizzazione del lavoro nelle campagne. Costruito con diverse qualità di legno, spesso fregiato da intagli bucolici e sgargianti decorazioni pittoriche, al giorno d'oggi è divenuto oggetto d'arte artigianale, nonché uno dei simboli dell'iconografia folkloristica siciliana.



PRODOTTO	SLOGAN
	<p>A VOLTE I SOGNI SI AVVERANO</p>
	<p>SE VI PIACE LA PIZZA MANGIATE DA ANDREA'S VI DIVERTIRETE</p>
	<p>UN CUBETTO DI CIOCCOLATO RENDE IL TUO PALATO PRELIBATO</p>
	<p>BRUSCHETTE ALLA PIZZA LE MIGLIORI DEL MEDITERRANEO</p>

Astinenza dal
cibo
Preghiera

CIBO
COMUNIONE

Cibo
vita



Dieta
E
salute.

Nel progetto di Dio, Creatore, il cibo è DONO per
TUTTI

Nel progetto di Dio creatore, il cibo è un dono.

"Dio disse: Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo" (Gen 1,29; cfr. 9,3).

Tutti i frutti della terra sono donati all'uomo. La terra è madre, ci nutre!

Il cibo è un dono della terra destinato a **TUTTI!**

Gli alimenti, i cibi sono a nostro servizio e sono buoni ma, di fronte a questi doni della terra e del lavoro dell'uomo, sta la nostra responsabilità: Sappiamo vedere negli alimenti la fatica della terra che li produce e la fatica umana necessaria perché possano arrivare sulla nostra tavola come cibo? Sappiamo trarre le conseguenze del fatto che gli alimenti sono destinati a tutti e che invece molti esseri umani ne sono privati fino alla fame? Si tratta di un miliardo di persone su sette miliardi: uomini, donne e bambini denutriti e affamati perché noi, loro simili più ricchi, li accaparriamo per noi stessi e li neghiamo a loro.

Dio ha destinato la terra e tutto quello che essa contiene all'uso di tutti gli uomini e di tutti i popoli, e pertanto i beni creati debbono essere partecipati equamente a tutti, secondo la regola della giustizia, inseparabile dalla carità. Ora, il cibo, che ci dà la vita e senza il quale moriamo, è la prima realtà che va necessariamente condivisa. Oggi siamo consapevoli dell'ingiustizia regnante, dell'assoluta mancanza di equità nella distribuzione delle risorse del pianeta: gli abitanti dell'emisfero sud, dell'Africa, continuano a morire di fame o di malnutrizione.

Il cibo è condivisione: vivere insieme e quindi “*com-munitas*”, cioè mettere insieme i doni. E’ mio, tuo, nostro dovere riscoprire il valore ed il rispetto per il cibo.

Il cibo è nutrimento: “*L’uomo è ciò che mangia*”, diceva Ludwig Feuerbach.

Una sana alimentazione è fondamentale per vivere in salute. La dieta mediterranea apporta il giusto equilibrio di nutrienti fondamentali in ogni fase della vita ma ancor di più nella pre- adolescenza ed adolescenza.

L’Unesco ha dichiarato nel 2010 patrimonio culturale immateriale dell’umanità. Povera di grassi saturi e di proteine animali, ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, è riconosciuta universalmente per i suoi benefici.

Alimentarsi in modo adeguato è necessario per il benessere fisico: la salute e rispettare il dono della vita.

Dobbiamo riscoprire in noi, custodire, vivere e accrescere l’atteggiamento di gratitudine.

In tutte le religioni, quindi non solo in quella cristiana, il cibo è considerato elemento naturale e indispensabile per la sopravvivenza, ma anche giustamente considerato un dono del Cielo: i momenti dedicati all’alimentazione significano atto sacro e ringraziamento nei confronti di Dio. Atto sacro perché bisogna rispettare l’alto valore spirituale di moderazione e virtù, ringraziamento perché Dio permette a tutti i suoi figli di cibarsi, assicurando loro la vita.

- Il Cristianesimo è la religione che pone ai suoi fedeli il minor numero di divieti;
- molti alimenti acquistano un valore simbolico: pane, uova, carne d'agnello, vino e olio
- In particolare agnello e vino erano usati nelle cerimonie;

- Il vino è la bevanda della gioia, della festa. E' considerato il simbolo di tutti i doni provenienti da Dio.
- Nella celebrazione dell'Eucarestia lo si presenta come offerta, segno del lavoro dell'uomo e del dono di noi stessi come ringraziamento per i doni ricevuti da Dio
- Quindi, nel Cristianesimo, il vino ha assunto il ruolo centrale di metafora dello Spirito così come la vigna rappresenta la comunità o la Chiesa.

- L'olio è il simbolo della pace, tuttora presente nella liturgia della Domenica delle Palme
- Utilizzato per ritualizzare i vari momenti, dal battesimo, alle ordinazioni sacerdotali, all'unzione degli infermi...
- 2 precetti cristiani:
 - divieto di consumare carne nel venerdì santo;
 - obbligo del digiuno in alcune circostanze particolari come il mercoledì delle ceneri e il venerdì santo.



Grazie per l'attenzione

**Gli alunni della II I
Scuola Secondaria di I Grado
Plesso «Luigi Boer»**