

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.



TRADIZIONE: PASTORALE | AGRICOLA | MARINARA

OCCIDENTALE
SPAGNA - FRANCIA
ITALIA - MALTA

NORDAFRICANO
MAROCCO - ALGERIA
TUNISIA - LIBIA

ADRIATICO
CROAZIA - BOSNIA
ALBANIA

ORIENTALE
GRECIA - TURCHIA - CIPRO -
SIRIA - LIBANO - ISRAELE -
PALESTINA - EGITTO

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

L'olio di oliva, da sempre preziosissima merce, 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 e sportiva, l'olio, oltre a fornire energia (nella sua componente lipidica 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 *FRIJOLE* (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.
EUROPA PRENDIAMO AD ESEMPIO LA ROMANIA, DOVE SI MANGIA *CIORBA DEL FASOLE*, ZUPPA DI FAGIOLI SERVITA CON FETTE DI PANE NERO; *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 (O 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 SCIOGIETE 10 GRAMMI DI BURRO IN PADELLA E POI VERSATECI LA CIPOLLA E LO SPECK. FATE ROSOLARE PER 5 MINUTI E POI SPENGETE 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 BOLLIRE MODERATO, NEL BRODO DI CARNE.