

## Filastrocca del ben mangiare insieme

Amico, amica, siedi qui accanto  
Mangia il mio pane: lo so, non è tanto  
Ma se anche è poco sembra di più  
Se lo divido e lo mangi anche tu.

Senti le olive, che cosa sono  
Questo formaggio, senti che buono  
Tutte le cose mangiate in due  
Quelle che offro, quelle che porti  
Tu delle mie, io delle tue  
Fan diventare due volte più forti

Fiori dorati del buon appetito  
Intorno a noi quando abbiamo finito  
L'acqua rimasta alle piante amiche  
Le briciole, alle formiche.

di Bruno Tognolini (da "la Melevisione")



## Die Geschichte vom Suppen-Kaspar



1.  
Der Kaspar, der war kerngesund,  
Ein dicker Bub und kugelrund,  
Er hatte Backen, rot und frisch;  
Die Suppe aß er hübsch bei Tisch.  
Doch einmal fing er an zu schreien:  
„Ich esse keine Suppe! Nein!  
Ich esse meine Suppe nicht!  
Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“



2.  
Am nächsten Tag – ja sieh nur  
Da war er schon viel magerer.  
Da fing er wieder an zu schreien:  
„Ich esse keine Suppe! Nein!  
Ich esse meine Suppe nicht!“  
Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“



3.  
Am dritten Tag, o weh und ach!  
Wie ist der Kaspar dünn und schwach  
Doch als die Suppe kam herein,  
Gleich fing er wieder an zu schreien:  
„Ich esse keine Suppe! Nein!  
Ich esse meine Suppe nicht!  
Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“

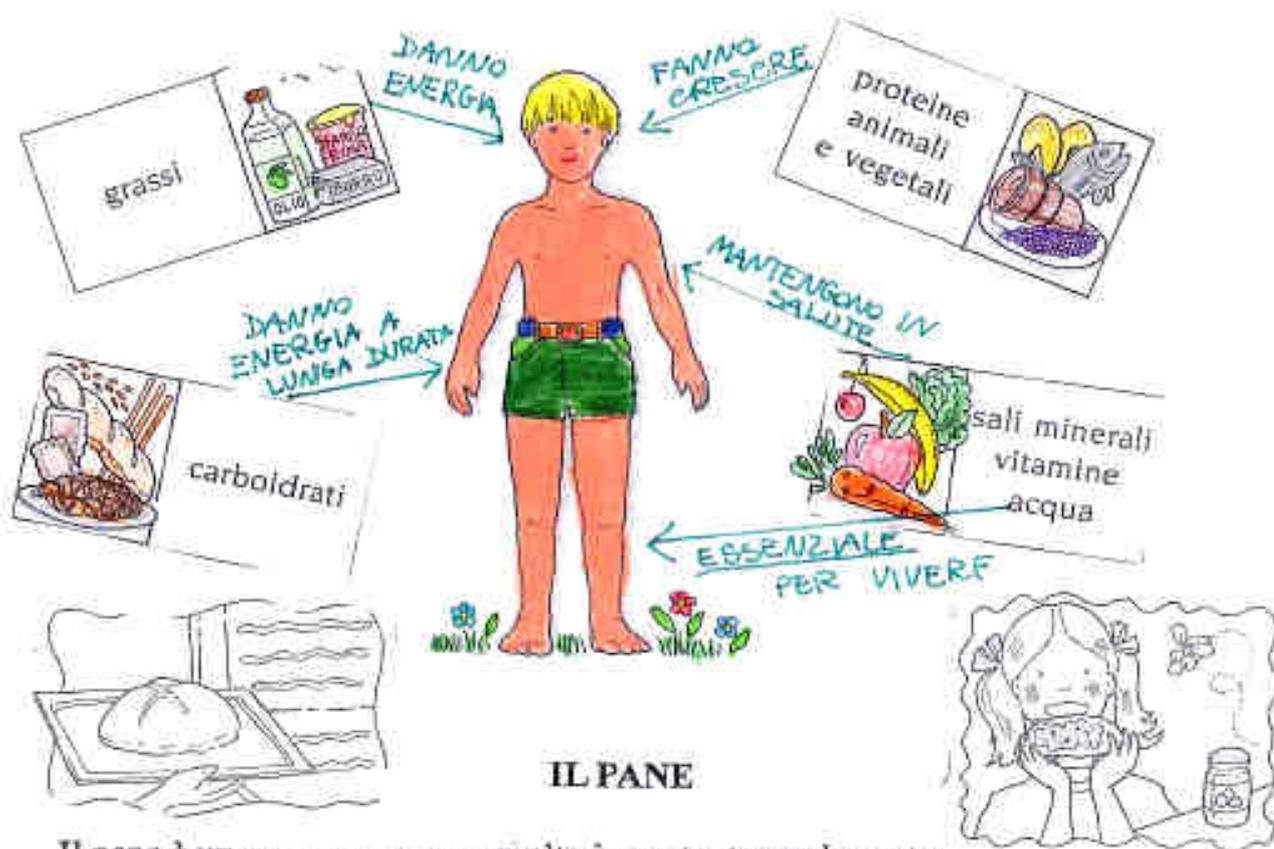


4.  
Am vierten Tage endlich gar  
Der Kaspar wie ein Fädchen war.  
Er wog vielleicht ein halbes Lot –  
Und war am fünften Tage tot.



# DI COSA ABBIAMO BISOGNO ?

IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DI DIVERSE  
SOSTANZE NUTRITIVE  
CHE SI TROVANO NEI VARI ALIMENTI



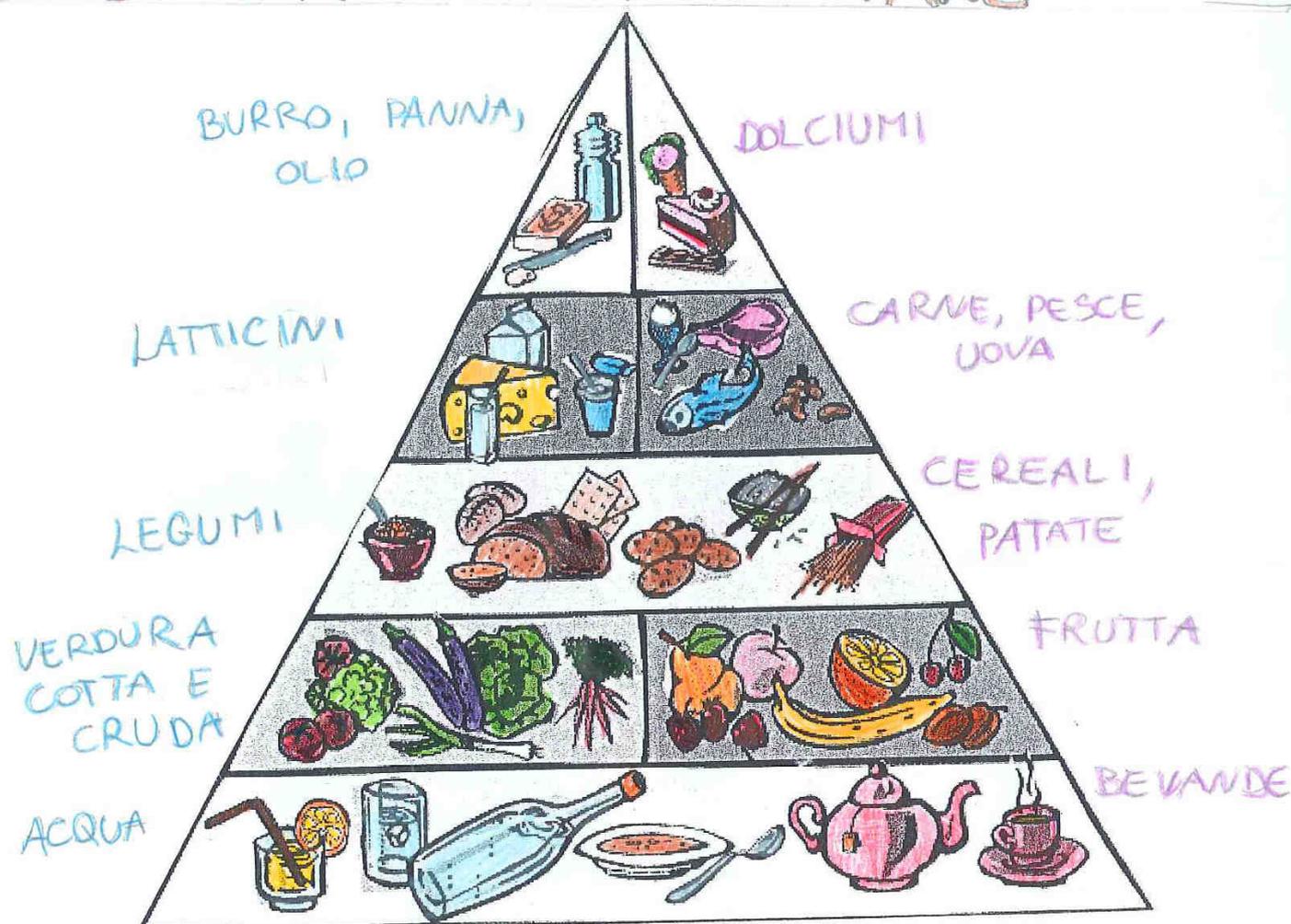
Il pane è un ..... molto importante per la nostra .....  
Ha origini antichissime, già gli uomini ..... impastavano  
farina e ..... e preparavano una specie di ..... che  
cuocevano sul fuoco.

E' un ..... e quindi è una fonte preziosa di ..... per  
il nostro organismo.

Si prepara mescolando diverse ..... , acqua e ..... e  
poi si cuoce in .....

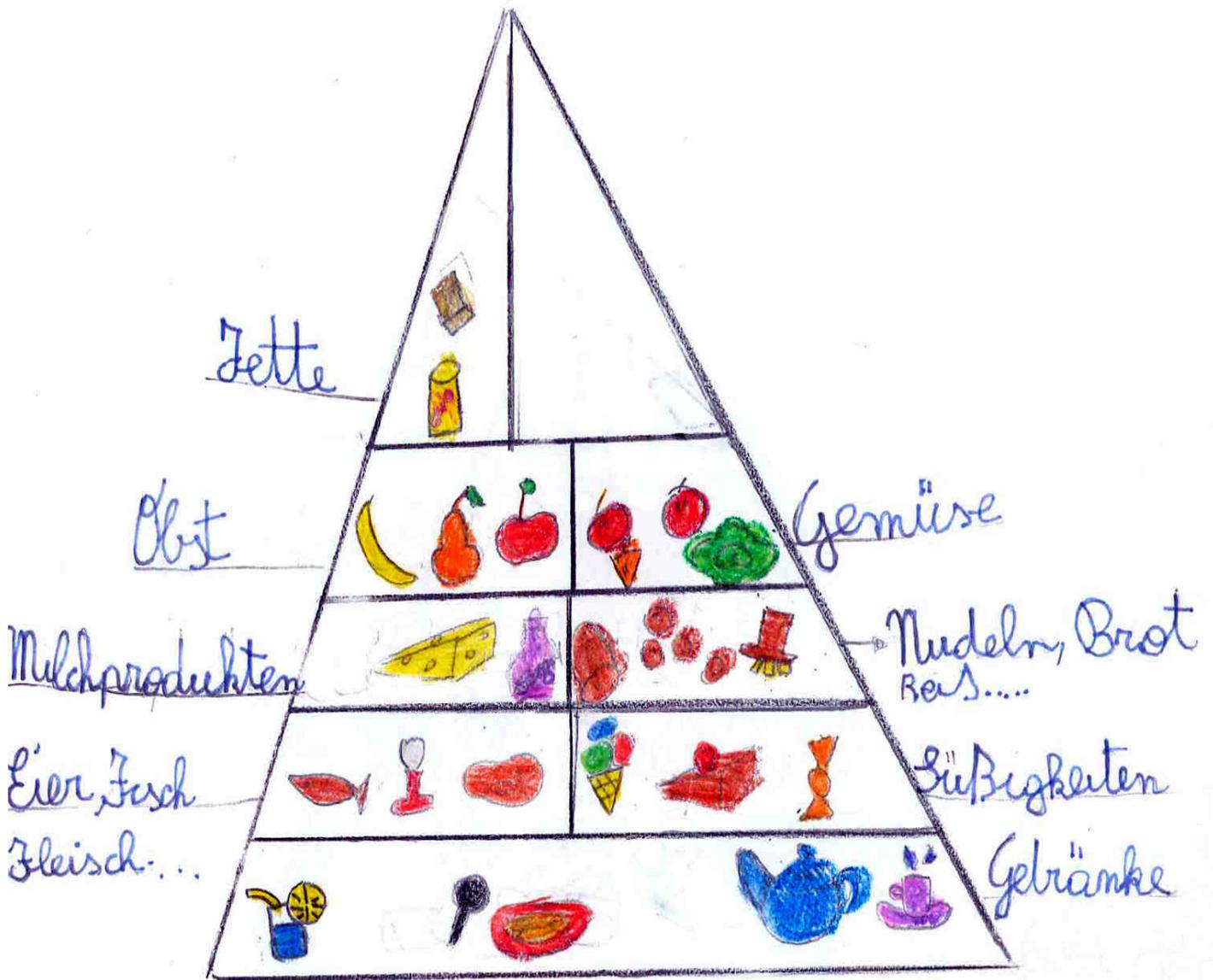
alimento, carboidrato, farine, forno, energia, primitivi, pizza, lievito,  
acqua, dieta

# LA PIRAMIDE ALIMENTARE !



ALLA BASE CI SONO I CIBI INDISPENSABILI.  
ALLA CIMA CI SONO I CIBI CHE POSSIAMO CONSUMARE OGNI TANTO.

# Unsere Ernährungspyramide



(3C und 3D - Schule S.G. Bosco)

# CURIOSITA'!

## Sudest Asiatico



Il **durian** è un frutto che ha un sapore di le mandorle, ma con un retrogusto acidulo che ricorda il formaggio. Ma non è il gusto il problema di questo frutto: è **l'odore**. L'odore del durian è stato descritto in molti modi. Alla maggioranza delle persone ricorda l'odore nauseabondo della della carne in putrefazione. C'è chi l'ha paragonato agli effluvi fognari, alle acque di scolo, alle cipolle marce, al vomito, al pungente lezzo di sudore, allo sterco di animale. Quello che è certo è che è decisamente spiacevole, anche

quando il frutto è ancora chiuso, e per alcuni sarebbe il più **terrificante odore al mondo**.

## Australia

Pare che gli aborigeni adorino mangiare le **larve di falena**, anche perché questo cibo è ricco di proteine.

## Sudafrica

La carne di **struzzo** è molto magra, questo piatto è l'ideale per chi soffre di colesterolo. Da qualche tempo è arrivato anche sulle nostre tavole.

## Sardegna

Il **Casu marzu** è un formaggio infestato dalle larve della mosca casearia tipico della Sardegna.



## Cina



**Zuppa di nidi d'uccello** – Le rondini, i cui nidi sono utilizzati per fare questa zuppa, non utilizzano bastoncini e cortecce come gli altri volatili, ma costruiscono i loro rifugi soprattutto con la **saliva**.

Questa prelibatezza gelatinosa e gommosa è uno dei prodotti animali più cari consumati dall'uomo.

## Cina

L'**uovo centenario** è un tradizionale metodo di conservazione delle uova ed è una specialità della cucina cinese. Viene preparato attraverso un particolare processo di fermentazione.

La tradizione prevede che uova di anatra siano lasciate per circa 3 mesi in un composto di acqua, sale, carbone, e ossido di calcio.

Durante questo periodo il bianco d'uovo si trasforma in una massa gelatinosa color ambra, mentre il tuorlo assume una colorazione verde scuro.



## Uganda

Le **cavallette** sono considerate una specialità e vengono consumate sia cotte che crude. Secondo gli estimatori di questo piatto il sapore sarebbe simile a quello delle patatine fritte e pare che sia anche più salutare.



Sapete che ogni anno va sprecato un terzo degli alimenti prodotti per il consumo umano, pari a 1,3 miliardi di tonnellate. Si calcola che lo spreco di cibo in Europa e in Nordamerica sia di 95-115 kg all'anno per persona.

Ci siamo mai chiesti: "Ma tutta la roba da mangiare che avanza nelle mense del lavoro, delle scuole, degli ospedali che fine fa? E i *prodotti alimentari* che scadono senza essere venduti dove vanno?". Una prima risposta al troppo, è quella di dare a chi possiede poco: così sono nate le reti della solidarietà, che portano il cibo avanzato a senzatetto, bisognosi e indigenti. E così sono nati i last minute market, (mercato dell'ultimo minuto) ultimo minuto con un doppio senso: perché bisogna fare in fretta prima della scadenza dei prodotti e perché gli *ultimi della società* sono i beneficiari di questa iniziativa. Il risultato è che le imprese ci guadagnano perché non devono sobbarcarsi i costi di trasporto e smaltimento, le associazioni perché non devono acquistare la materia prima pur potendo assicurare alimenti validi e buoni.

In realtà, il principale spreco di cibo si ritrova nella nostra casa. In Italia, infatti, si spreca circa il 27% di beni alimentari.

### **Cosa possiamo fare per cambiare abitudini?**

Uno studio della FAO ci dice che lo spreco di cibo nei Paesi industrializzati può essere ridotto innalzando il livello di consapevolezza del problema tra le aziende produttrici, i venditori e soprattutto i consumatori

Ad intervenire sul problema, ci ha pensato lo stesso Last minute market, attraverso la Carta a Spreco Zero, un preciso decalogo elaborato dai professori dell'Università di Bologna, che si impegna a recuperare gli scarti che potrebbero dare da mangiare a metà della popolazione mondiale.

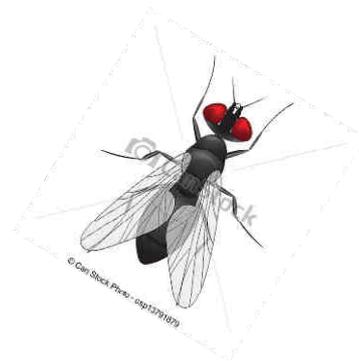
Molti Comuni italiani hanno già aderito a questa buona iniziativa e si sono impegnati a diffonderla.

Il 2014 è stato dichiarato **Anno Europeo Contro gli Sprechi Alimentari**.

Anche da noi mangiare gli insetti  
comincia ad essere



"DI MODA"



Potrebbe sembrare solo una stramberia, ma stando alle direttive della **FAO** (l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura), mangiare insetti **fa benissimo** e fa bene anche al pianeta!

Gli insetti, infatti, si allevano facilmente e si riproducono velocemente, perciò sono più **eco-sostenibili** degli altri animali.

Inoltre, **sono sostanziosi**: cento grammi di termiti africane contengono **610 calorie**, **38 grammi di proteine**, **46 grammi di grassi**. In confronto, un hamburger offre solo 245 calorie, 21 grammi di proteine e 17 grammi di grassi.

Stando alle cifre del rapporto FAO già **2 miliardi di persone** lo fanno.

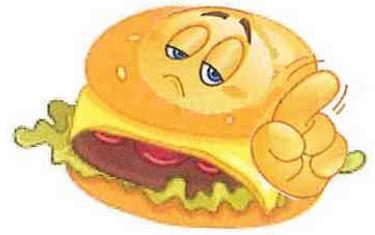


Ai più scettici, che si chiedono "**ma che gusto avranno mai?**" ecco qualche risposta: le formiche, si dice che sappiano di "mirto, caffè tostato, terra e rafano" ma anche semplicemente di noccioline. Le cimici saprebbero di mela, le locuste belle croccantine di verdura trifolata. Insomma, per farsi un'idea bisogna provare.

**In Italia**, per il momento, nessun ristorante *entomofago* è stato aperto, ma gli allevamenti di insetti non mancano. Li vendono soprattutto ai negozi di animali e alle aziende agricole, d'accordo, ma **gli innovatori della cucina sono in crescita**. Chi vuole sperimentare si appoggia alle ricette online e, parrebbe, riesce anche a preparare meravigliosi ragù di mosche!!



# Questo non si fa!!



## Un po' di Galateo!

Il **galateo** è quell'insieme di regole di buona educazione che si devono adottare nelle varie occasioni per comportarsi bene e non infastidire le altre persone, questo vale soprattutto a tavola dove lo spazio è piuttosto ristretto.

E' dunque necessario tenere i gomiti vicino al corpo, masticare con la bocca chiusa, non parlare con il cibo in bocca, pulirsi la bocca prima di bere. L'uso dello stuzzicadenti è vietato.

E' sempre buona regola parlare a voce bassa. Dire "buon appetito" è sconsigliabile. Non si leccano le dita unte ne tantomeno il piatto. Fare la scarpetta (intingere il pane nel sugo) invece, perché no?

Forchetta e cucchiaio si usano per portare il cibo alla bocca. Il coltello serve per tagliare e non va mai portato alla bocca, ma questa è, prima di tutto, una questione di buon senso perché la lama potrebbe ferire le labbra.

Le mani vanno lavate prima dei pasti, eventualmente dopo i pasti e *sempre sempre* dopo essere andati in bagno.



**Lo sai che...**

**Tre quarti del pesce** che viene pescato, viene regolarmente mangiato, il restante quarto viene utilizzato per creare colla, sapone, margarina e fertilizzanti.



Secondo la botanica, **la banana** è un'erba e **il pomodoro** un frutto.

**Gli apri-scatole** furono inventati solo 48 anni dopo l'invenzione delle scatole stesse.



**Per realizzare un chilo di miele**, le api devono visitare 4 milioni di fiori e viaggiare per una distanza uguale a 4 volte la circonferenza della terra.

**Il vino** è confezionato in bottiglie scure per evitare che la luce lo possa danneggiare.

**Si narra che il Tè** sia stato scoperto per caso nel 2737 Avanti Cristo da un imperatore cinese, quando una piantina cadde accidentalmente in un pentolone contenente acqua bollente.



**I cinesi realizzano** 45 bilioni di bacchette all'anno, per la loro realizzazione è necessario abbattere ogni anno 25 milioni di alberi.

**In tempi non troppo lontani, lo zucchero** era un bene di lusso e arrivava a costare anche 10 volte più del latte.



**L'allevamento di bestiame** provoca un quinto di tutti i gas serra presenti sul nostro pianeta.

**Una bellissima notizia per i golosi!!!...**

**Il cioccolato non provoca acne e brufoli!** Un recente studio assicura che è ricco di polifenoli, potenti antiossidanti, quindi sì alla cioccolata, preferibilmente quella **fondente**.





## Altro che Braccio di Ferro!

La leggenda metropolitana che gli spinaci siano ricchi di ferro è completamente inventata: in realtà gli spinaci contengono meno ferro di altre verdure.

Gli spinaci sono una pianta erbacea originaria del continente asiatico. Sono stati associati al noto **cartoon Braccio di Ferro**, ma non tutti sanno che si trattò di una delle operazioni pubblicitarie più riuscite della storia.

La creazione del simpatico personaggio venne infatti commissionata dai produttori americani di spinaci in scatola per poter incrementare le vendite, favorendone un maggior consumo tra i bambini.

**Braccio di Ferro** ebbe talmente successo, che la produzione dei cartoons continuò indipendentemente dal progetto pubblicitario, facendo divertire grandi e piccini per più di una generazione!



# Leggi con noi!

Bambini e ragazzi...

**Non sprechiamo il cibo!**

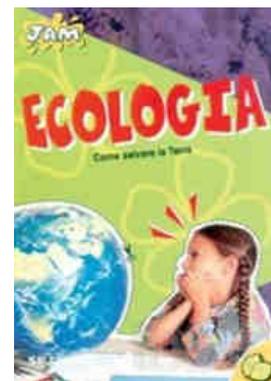


**Il manuale della buona educazione** / Paola Dessanti. – Elledici, 2005 (da 10 anni)

L'idea delle buone maniere, oggi, ci sembra inutile o quanto meno antiquata, e il cosiddetto "galateo" qualcosa di riservato agli scolaretti o ai primi della classe. Questo libro, illustrato da simpatici disegni" dimostra che le buone maniere insegnano a vivere bene con noi stessi e con gli altri.

**Ecologia : come salvare la terra** / Isabelle Masson. – S.Paolo, 2002 (da 10 anni)

Il libro affronta i vari problemi che riguardano l'ecosistema, le malattie del pianeta Terra, l'inquinamento, il degrado degli ambienti, le biodiversità in pericolo e come produrre e consumare meno e meglio, proteggere la natura.



**Emergenza cibo** / Vichi De Marchi. – Editoriale Scienza, 2010

I nostri tre eroi, Carlos, Rachel e Joe sono pronti ad affrontare altre emergenze. I problemi alimentari, quando sembrano risolti, si complicano per la misteriosa sparizione di una crema super nutriente ideata da Joe, l'esperto nutrizionista della squadra. In una corsa contro il tempo la squadra di Food Force riuscirà a portare a termine la sua missione grazie anche all'aiuto insperato del piccolo Kaspar e di una furbissima bambina di nome Maria. Un libro che affronta il problema della fame nei paesi del Terzo

Mondo. Età di lettura: da 8 anni.

**Alimentazione : vivere e sopravvivere** / AA.VV. – De Agostini, 2002 (da 9 anni)

**Il libro dei rifiuti** / B. Veit e C. Wolfrum. – E.Elle, 1994

**Questa è la mia vita** / Bianca Pitzorno. – Mondadori, 2003



**Buona educazione : tutto quello che devi sapere per non comportarti male** / Mario Gomboli. – Fabbri, 1996 (da 6 anni)

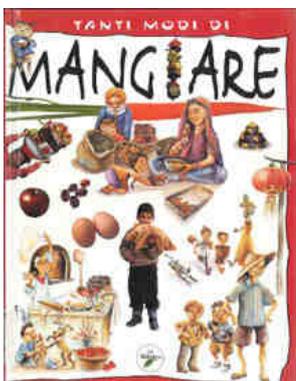
Lupo Rosso ha sempre una fame da lupo, naturalmente... e lo dimostra ingozzandosi, vuotando il piatto e riempiendo la pancia in pochi secondi. Uno spettacolo disgustoso...

**Emergenza cibo : una guida per conoscere e difendere il nostro pianeta** / M. Bramwell, C. Lennox. – Mondadori, 2001 (da 9 anni)

I libri della serie “Emergenza” presentano i grandi problemi che riguardano l’ambiente, suggerendo elementari regole di comportamento per evitare di aggravarli: risposte precise ai vari problemi date da specialisti che si occupano di protezione dell’ambiente; esperimenti per capire le leggi scientifiche che regolano ogni fatto naturale; consigli pratici per mantenere il nostro pianeta pulito e in buona salute...



**La terra che ci nutre** / Laurence Ottenheimer-Maquet. – E.Elle, 1994 (da 8 anni)



**Tanti modi di mangiare** / Angela Ragusa. – La Biblioteca, 2001 (da 6 anni)

Mettersi a tavola e mangiare: cosa c’è di più semplice e normale? Invece il mondo è pieno di cibi diversi e di diversi modi di stare a tavola... sempre che la tavola ci sia! Per scoprirne almeno qualcuno seguiamo una scolaresca mentre esplora i padiglioni di una grande Fiera dell’Alimentazione, con cuochi e cibi di tutti i paesi...

**Tutti a tavola : la storia in cucina** / M. Grillo. – Città Nuova, 2001 (da 9 anni)

### ***Tutti a tavola, ma tutti chi?***

*Tutti, donne e uomini, fin dalla notte dei tempi, mangiano. Bella scoperta, c’è però una notevole differenza tra rosicchiare le ossa in una caverna e pranzare alla corte di Solimano il Magnifico. La storia è anche una fantastica lista di ricette. Dal brasato di kippu in Mesopotamia alle lasagne di Roberto d’Angiò, dal grog di Re Mida alla cascata delle dame del Trecento. La civiltà non è mai stata estranea alle tavole imbandite. Senza parlare di dolcezze come il cacao o l’elisir della nonna, e di invenzioni incredibili come la pizza o la maionese. Illustrazioni e foto accompagnano le storie perché anche ai curiosi piace saperne di più. Qualche volta...*

# Alimenti, cosa mangiamo?

**Nutrirsi come : perché, quando, che cosa mangiare** / Ambrogi... [et al.]. – Giunti-Nardini, 1984 (da 8 anni)

**Ma tu lo sai cosa mangi?** : guida all'alimentazione / Nadia Benlakhel. – S.Paolo, 2001

Una guida rapida e succosa: le regole d'oro per mangiare bene, i pericoli e i rischi da evitare, i quiz per memorizzare notizie e informazioni, le tracce per elaboratori scolastici. Età di lettura: da 10 anni.



**Mi fa bene, mi fa male** / G. Quarenghi e T. Colombo. – Giunti, 1995 (da 6 anni)

**Un cucchiaino di zucchero** / Catherine de Sairigne. – E.Elle, 1985 (da 6 anni)

**Alimenti** / Gill Standring. – Editoriale Scienza, 1993 (da 6 anni)

**Lo zucchero a piccoli passi** / C. Combet, T. Lefèvre. – Motta Junior, 2004 (da 7 anni)

**L'alimentazione a piccoli passi** / Michèle Mira Pons. - Motta Junior, 2008

Perché quando mangi un piatto di pastasciutta hai l'energia necessaria per una lunga corsa? Sei il solo a preferire le patatine fritte all'insalata? Per quale ragione è buona regola consumare tutti i giorni frutta e verdura? È possibile eliminare completamente la carne dalla dieta? Per diventare grandi, mantenersi in forze e non ammalarsi, dobbiamo nutrirci regolarmente e consumare un po' di tutto. Imparando a conoscere meglio gli alimenti e a cucinarli, mangiare diventa un piacere... Anzi una vera festa! Età di lettura: da 7 anni.



**Il sale a piccoli passi** / Nathalie Tordjam. - Motta Junior, 2003 (da 7 anni)

**Il mais** / A. Hipp, A. Ricciardi di Gaudesi. – Jaca Book, 2004 (da 8 anni)



**L'olivo** / A. Hipp, F. Dogi. – Jaca Book, 2004 (da 8 anni)

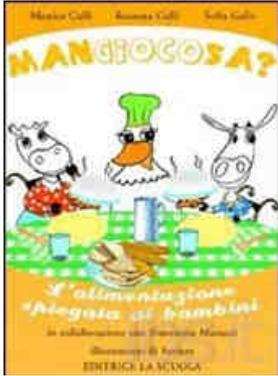
Uno sguardo sulla natura scientifico e insieme narrativo. Ogni volume esplora un singolo animale o pianta nel suo aspetto e nella sua struttura interna, nella sua vita come in quella dei suoi simili. Il giovane lettore, attraverso semplici testi e stupende immagini viene coinvolto in un'indagine appassionante sulle meraviglie della natura che ci circonda.

**Flora l'ape** / E. Chandun-Lomazzi, J. Gontier. – Mondadori, 1991 (da 8 anni)

**Latte, il primo nutrimento** / Catherine de Sairigne. – E.Elle, 1985 (da 6 anni)

**Mangiocosa? : l'alimentazione spiegata ai bambini** / M. Colli, R. Colli e S. Gallo.

– La Scuola, 2007



Ancora un libro, sia pure giocoso, sull'alimentazione? Ma non è già stato detto tutto su colazione, merendine e snack, carboidrati, fibre e proteine, diete e intolleranze, mucche pazze e pesci con il mercurio? E poi c'è ancora bisogno di parlare di alimentazione quando giornali e TV ci propongono continuamente articoli e programmi su cosa mangiare e cosa no? Sì. Decisamente. Perché quando la comunicazione abbonda, si rischia che la comunicazione non avvenga. Ecco allora l'idea di spiegare e documentare, in modo chiaro e divertente per i bambini (e più scientifico per gli adulti, grazie a delle sezioni a loro dedicate), che nutrirsi in modo salutare non solo fa bene ma può rivelarsi molto piacevole...

**Cioccolato, tè e caffè** / Catherine de Sairigne. – E.Elle, 1985 (da 6 anni)

**Il riso, un piccolo grande chicco** / Raffaëlle Brice. – E.Elle, 1985 (da 6 anni)

**La patata, un tesoro sotto terra** / Raffaëlle Brice. - E.Elle, 1985 (da 6 anni)

**Il pane in tavola** / Odile Limousin. – E.Elle, 1986 (da 6 anni)

**Mangiare sano per vivere sani** / Emilie Beaumont. – Larus, 2005

**Ciomp! Ciomp!** : Alla scoperta del cibo / J. Lobb. – Mondadori, 2002 (da 7 anni)

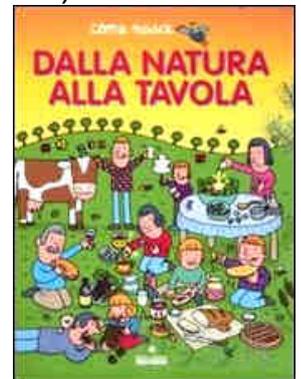
**Cosa mangiamo?** / Brien Knapp. – Editoriale Scienza, 1993 (da 6 anni)

**Tutto sul maiale** / Marie Farrè. – E.Elle, 1985 (dai 6 anni)

**I cibi** : evoluzione alimentare nel tempo / P. Ventura. – Mondadori, 1994 (da 9 anni)

**Mangiare sano per vivere sani** / P. Simon, M.- Larus, 2005 (da 6 anni)

**Dalla natura alla tavola** / Roberto Alessandrini... [et al.]. – Franco Cosimo Panini, 2004

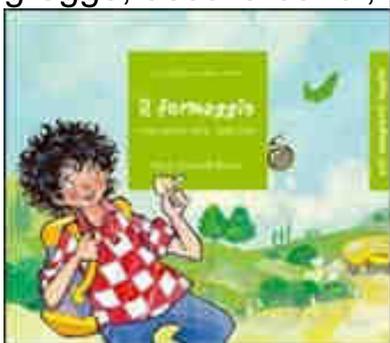


Un viaggio per piccoli curiosi alla scoperta dei gustosi alimenti che dalla natura arrivano alla nostra tavola. Età di lettura: da 7 anni.

**Il formaggio : una storia vera, anzi due** / C. Ghigliano e M.

Tomatis. – Slow Food, 2012 (da 7 anni)

Seguendo la vita di Riccardo dai sei ai dodici anni, il giovane lettore può prendere atto del legame - sempre più taciuto - esistente fra il cibo, le persone che lo producono e il territorio. Riccardo accompagna infatti il nonno al pascolo con il gregge, ascolta da lui, pastore di settant'anni, i racconti delle transumanze e aiuta la madre nella produzione di formaggi e ricotta, affiancando a queste attività quelle quotidiane tipiche dei suoi coetanei. Ai capitoli della narrazione si affianca una sezione che - allargando la prospettiva del volume - affronta, con l'aiuto di una chiocciolina, tutti gli aspetti che riguardano l'origine, i sistemi di produzione, la varietà e la qualità del formaggio, evidenziando come a metodi diversi di produzione corrispondano prodotti organoletticamente molto differenti.



## per i più piccoli...



**Fortunata arancia profumata e gli amici per la buccia** / Chiara Patarino. – Carthusia, 2010 (da 5 anni)

Un divertente viaggio nel Paese di Macedonia visto con gli occhi di Fortunata Arancia Profumata e gli amici del Mondo di Tuttifrutti. Arancia Fortunata e il suo amico Limon Gino partono per la gita felici come ciliegine su una torta ma il percorso colorato e "fruttoso" si rivelerà pieno di sorprese e di misteri imprevedibili. Insieme supereranno ogni ostacolo da veri amici... per la buccia! La frutta è la protagonista di questo avventuroso racconto, spunto ironico e divertente per parlare dell'importanza di mangiare frutta... e scoprirne caratteristiche, curiosità e stagionalità: i profumi e sapori della frutta raccontati con fantasia!

**Filastrocche da mangiare** / M. Barigazzi, C. Manea. – Valentina, 2012 (da 3 anni)

Una girandola di profumi, colori e sapori in un libro di filastrocche da leggere, raccontare e assaporare... Filastrocche da mangiare!



**Il cibo** / Emanuela Bussolati. – La Coccinella, 1995 (da 4 anni)

**Profumi in tavola.** – EdiCart, 1999 (da 2 anni)

**Vado a fare la spesa** / Anne-Sophie Baumann. – Mondadori, 2005 (da 4 anni)

**Il mio orto** / Sonia Goldie. – Editoriale Scienza, 2005 (da 2 anni)

Un libro per scoprire la magia dell'orto: con le mani nella terra e la testa sotto il sole, coltiva il tuo orto e pianta attorno a te semi di felicità e di bontà. Un quaderno della natura per giocare a coltivare e cucinare i prodotti della natura.



**A pranzo con Tina e Milo** / Pauline Oud. – Il Castello, 2008 (da 2 anni)

Tina e Milo vogliono pranzare all'aperto. C'è un tavolo in giardino. Prima prendono la tovaglia e le posate. Poi scelgono la frutta, il pane, la verdura, le bevande e... il dolce! Quindi sistemano tutto nel loro carretto. Dopo aver apparecchiato i due amici sono pronti per mangiare. Ma, il cibo dov'è? Una divertente storia per imparare ad apparecchiare la tavola.

**Mi piace la frutta** / G. Bordicchia, T. Wolf. – Giunti, 2005 (da 4 anni)

**Il gusto** / Maria Rius. – La Scuola, 1986 (da 2 anni)

# Ricette



**Mini ricette** /Rosita Corbella Paciotti. – De Agostini, 1997 (da 4 anni)

Un libro speciale per piccoli “cuochi”: tartine, focacce, spiedini, torte e bignè. Un’infinità di ricette divertenti e gustose, facili e “sicure”, da preparare seguendo passo dopo passo le coloratissime istruzioni. Ogni bambino ci riuscirà con questo libro “imbottito” di giochi appetitosi, che si trasformeranno magicamente in piatti prelibati.

**Le prime ricette per cucinare divertendosi** / Angela Wilkes. – EdiCart, 1998

**Che Buono!** / Susanna Mancinotti. – RAI-ERI, 2004

**Unicef (Ricette)** / di Patrick Regout. – Unicef, [2006?]

## FOCACCIA CON POMODORO

Taglia la focaccia in tanti pezzi

spalma ogni pezzo con maionese e sopra metti due o tre fette di pomodoro

spruzza un po' di origano e spargi qualche capperi e sottaceto

decora con foglie di basilico

3 pomodori

MAIONESE

ORIGANO

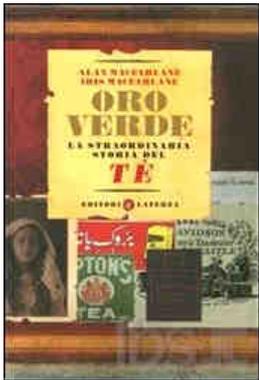
basilico

CAPPERI

CAPPERI

È FOCACCIA BEN FARCITA  
DA LECCARSI POI LE DITA.

## ...e per gli adulti



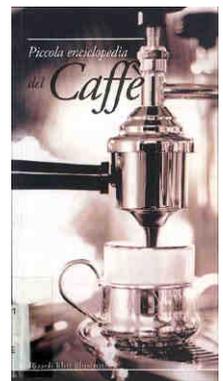
**Oro verde : la straordinaria storia del tè** / Alan e Iris Macfarlane.  
– Laterza, 2004

Come ha potuto una pianta dell'Himalaya, in origine utilizzata solo da qualche remota tribù, conquistare il resto del pianeta? L'incomparabile, sorprendente storia del tè, l'innocua fogliolina che ha cambiato la società e la cultura, influenzato l'arte, creato e dissolto imperi.

**Cucina tradizionale del Sudtirolo** / Hanna Perwanger. – Athesia, 1992  
**Piccola enciclopedia del tè** / Kitti Cha Sangmanee. – Rizzoli, 2002  
**Allergie e intolleranze alimentari** / Lina Conti. - Demetra, 2005

**Piccola enciclopedia del caffè** / Alain Stella. – Rizzoli, 2002

Questo libro ci conduce attraverso tutte quelle parole che, come le tessere di un mosaico, compongono l'affascinante mondo del caffè, bevanda giunta da lontano ma di cui ormai ben pochi possono fare a meno, talmente impressa nelle nostre vite col suo fragrante aroma da essere rivendicata da più di un popolo, dai colombiani agli americani, dai francesi agli italiani. Caffè viennese, caffè parigino, caffè all'americana, caffè alla napoletana, questi ed altri mille termini risuonano nelle nostre menti come parole tanto familiari da essere quasi banali, eppure ce ne sono molti altri praticamente sconosciuti che invece possono narrarci, come in una favola, il lungo percorso che i piccoli chicchi scuri hanno compiuto per arrivare fino a noi, al nostro tempo, alle nostre tazzine.



**Immagini del gusto : Trentino Alto Adige** / L. Biassetto e D. Lira. – Regione Trentino Alto Adige, 2006

I prodotti della terra e il cibo in generale non servono soltanto a sostenere l'uomo, ma ne aspriscono la cultura ed i valori del territorio in cui vive. Il Trentino Alto Adige è una terra estremamente ricca da questo punto di vista e fortemente legata ai propri prodotti e alla propria enogastronomia. La Regione Trentino Alto Adige / Südtirol ha sostenuto la pubblicazione di questo "gustoso" viaggio fotografico fra alcuni dei prodotti più tipici del nostro territorio che racconta anche di luoghi e tradizioni che si legano profondamente alle produzioni della terra.

## Multimediali

**Il pranzo di Babette [DVD]** / Gabriel Axel. – MGM Home Entertainment, 2002

Nella Danimarca del Settecento in una piccola comunità luterana, due anziane e devote sorelle permettono alla loro cuoca, espatriata dalla Francia, di preparare un pranzo sontuoso. Un pranzo che cambierà la vita di tutti i commensali.



**Aggiungi un posto a tavola [DVD]** / di Garinei e Giovannini. – Videoerre, 2007



Aggiungi un posto a tavola che c'è un amico in più,  
se sposti un po' la seggiola stai comodo anche tu,  
gli amici a questo servono a stare in compagnia,  
sorridi al nuovo ospite non farlo andare via  
dividi il companatico raddoppia l'allegria.  
La porta è sempre aperta, la luce sempre accesa.  
Il fuoco è sempre vivo, la mano sempre tesa.  
E se qualcuno arriva non chiedergli: chi sei?  
E se qualcuno arriva non chiedergli: che vuoi?  
E corri verso lui con la tua mano tesa.  
E corri verso lui spalancagli un sorriso  
e grida Evviva, Evviva!!

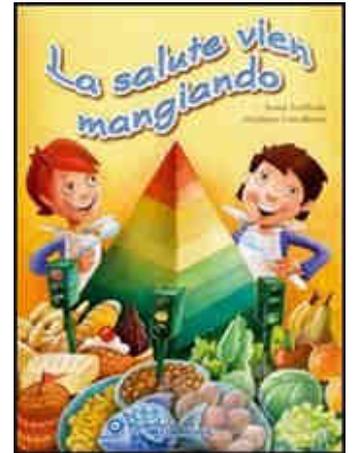
**Piovono polpette [DVD]** / Phil Lord & Chris Miller. – Sony Pictures Home Entert., 2010

Flint, uno strampalato scienziato in cerca di un'invenzione rivoluzionaria, realizza una macchina in grado di far piovere cibo dal cielo. Ma tra temporali di cheeseburger e grandinate di polpette, ben presto la situazione gli sfugge di mano, e Flint si troverà a dover risolvere, è proprio il caso di dirlo, un "pasticcio" di dimensioni... gastronomiche!



**La salute vien mangiando** / Sonia Loffreda. – Mela Music, 2006. + 1 CD audio (da 6 anni)

"La salute vien mangiando" è un ambizioso progetto didattico che ha come obiettivo la volontà di far acquisire al bambino le conoscenze di base per una sana alimentazione. Al centro del progetto è la piramide alimentare: l'attenzione viene posta, da un lato, sui principi nutritivi e sui gruppi alimentari e, dall'altro, sulla corretta frequenza e sulla varietà del cibo. L'ambizione del progetto sta nel tentativo di favorire la prevenzione all'obesità infantile. Si cercherà di stimolare nel bambino uno stile di vita attivo e lo si renderà capace di valutare la salutare porzione dei cibi. Il viaggio termina con un laboratorio dei sensi che invita a conoscere i cibi utilizzando gusto, olfatto, tatto e vista.



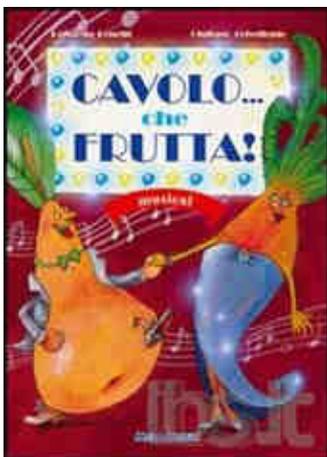
**In viaggio per... Nutrilandia** / Rosa Dattolico. - Mela Music, 2000. + 1 CD audio (da 6 anni)

**In viaggio per... Nutrilandia 2** / Rosa Dattolico. - Mela Music, 2004. + 1 CD audio (da 6 anni)

**Gli alimenti canterini** / Silvia Rinaldi. – Mela Music, 2004. + 1 CD audio (da 6 anni)

Un divertente itinerario di educazione alimentare attraverso l'avventuroso viaggio di Capitan Divora e Golosino nella fantastica "Galassia degli Alimenti".

Con l'aiuto di gradevoli canzoni e rime, i piccoli eroi dello spazio ci guidano a scoprire le caratteristiche e le proprietà dei principali alimenti, ci insegnano a mangiare in modo sano ed equilibrato.



**Cavolo... che frutta!** / Raffaella Benetti. - Mela Music, 2006. + 1 CD audio (da 6 anni)

Nell'orto della fantasia vivono vegetali molto speciali, che sanno cantare, ballare e recitare! Ecco entrare in scena patate e pomodori blues, carote rap, noci rock e tanti altri personaggi del mondo vegetale. Nel libro sono presenti anche i consigli per le scenografie e i costumi.

## Per approfondire:

<http://alimentazionebambini.e-coop.it/fiabe-e-filastrocche/>

<http://www.comuniclab.it/41636/favole-tavola-il-cibo-raccontato-ai-bambini>

<http://www.favoleamerenda.it/index.php/a-merenda-con-le-favole.html>

<http://crescibio.it/ricette>

[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_3\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_3_allegato.pdf)

<http://alimentazionebambini.e-coop.it/ricette-per-bambini/>