Curar mangiando

Conoscere la composizione degli alimenti e il loro ruolo nella dieta quotidiana. Scegliere con attenzione all’origine e alla stagionalità per prendersi cura di sè attraverso l’alimentazione.

- INTERNAL USE ONLY -

Alimenti ed energia

1 · Dentro gli alimenti

Alimenti e nutrienti, energia e fabbisogni. Esempi per riconoscere che cosa contiene il nostro cibo.

2 · Carboidrati e fibra

Zuccheri, amidi, cereali e patate. Prodotti integrali e raffinati, fibra e lettura delle etichette.

Esempi quotidiani: pane, pasta, riso, legumi e cereali da colazione.

- INTERNAL USE ONLY -

Grassi e proteine

3 · Lipidi nel piatto

Grassi saturi e insaturi, acidi grassi essenziali. Oli, burro, semi, frutta a guscio e pesce.

4 · Proteine animali e vegetali

Amminoacidi essenziali, qualità e digeribilità. Confronto fra carne, pesce, uova, latticini, legumi e soia.

Gli alimenti si confrontano considerando tutti i nutrienti che apportano.

- INTERNAL USE ONLY -

Vitamine e minerali

5 · Vitamine e fonti alimentari

Vitamine A, D, E, K, C e gruppo B. Dove trovarle e come conservarle nella preparazione dei cibi.

6 · Minerali e oligoelementi

Calcio, ferro, iodio, zinco e altri elementi essenziali. Assorbimento, carenze e uso appropriato degli integratori.

Che cosa dobbiamo introdurre con la dieta e perché.

- INTERNAL USE ONLY -

Origine e trasformazione

7 · Dalla produzione alla spesa

Provenienza, filiera, stagionalità e tracciabilità. Etichette, certificazioni e informazioni pubblicitarie.

8 · Conservare e cuocere

Lavaggio, taglio, ammollo e conservazione. Vapore, bollitura, pressione, forno, padella e frittura.

La scelta della tecnica cambia consistenza, gusto e conservazione dei nutrienti.

- INTERNAL USE ONLY -

Il gusto e la digestione

9 · Condimenti, erbe e spezie

Olio, sale, limone e aceto. Erbe aromatiche, spezie e abbinamenti per costruire il sapore.

10 · Dalla bocca all'intestino

Masticazione, saliva, digestione e assorbimento. Microbiota e fermentazione lattica: yogurt, kefir e verdure fermentate.

Alimenti fermentati e probiotici: significati da distinguere.

- INTERNAL USE ONLY -

Età della vita e idratazione

11 · Mangiare nelle diverse età

Infanzia, adolescenza, età adulta e anziana. Fabbisogni, appetito e consistenze. Cenni a gravidanza e allattamento.

12 · Bevande, brodi e zuppe

Acqua naturale e gassata, bibite, vino e alcolici. Brodi, minestre, passati e vellutate nella composizione dei pasti.

L’alimentazione si adatta alla persona e alle sue esigenze.

- INTERNAL USE ONLY -

Primavera: il pesce

13 · Pesca sostenibile

Lo sgombro come caso concreto: specie, provenienza, attrezzi e stato delle popolazioni. Freschezza e catena del freddo.

14 · Menu di primavera

Sgombro al forno con limone e prezzemolo.
Orzo con asparagi, lattuga e ravanelli. Fragole.



Ogni proposta permetterà di approfondire apporto calorie (la quantità di energia), **ripartizione dei macronutrienti** (carboidrati, lipidi e proteine), apporto di fibre, vitamine e minerali.

Estate: il pollo

15 · Conoscere l’allevamento

Accesso all’aperto, alimentazione e tempi di crescita. Benessere animale, etichette, tagli e sicurezza in cucina.

16 · Menu d’estate

Pollo alle erbe. Cous cous con zucchine e peperoni, pomodori e cetrioli. Pesca.



Ogni proposta permetterà di approfondire apporto calorie (la quantità di energia), **ripartizione dei macronutrienti** (carboidrati, lipidi e proteine), apporto di fibre, vitamine e minerali.

Autunno: il cinghiale

17 · Selvaggina e territorio

Provenienza e gestione faunistica. Filiera, controlli veterinari, conservazione, marinatura e cottura.

18 · Menu d’autunno

Cinghiale in umido con alloro e ginepro.
Polenta, zucca al forno e radicchio. Pera.



Ogni proposta permetterà di approfondire apporto calorie (la quantità di energia), **ripartizione dei macronutrienti** (carboidrati, lipidi e proteine), apporto di fibre, vitamine e minerali.

Inverno: i bovini

19 · Bovini all’aperto

Vitello, vacca e bue: termini e differenze. Pascolo, accesso all’aperto, alimentazione e tracciabilità.

20 · Menu d’inverno

Bollito di bovino adulto da allevamento con accesso all’aperto. Patate, cavolo stufato e carote. Arancia.



Ogni proposta permetterà di approfondire apporto calorie (la quantità di energia), **ripartizione dei macronutrienti** (carboidrati, lipidi e proteine), apporto di fibre, vitamine e minerali.

Il cavolo

21 · Storia e credenze popolari

Coltivazione e varietà. Cucina contadina, proverbi e racconto dei bambini nati sotto i cavoli. La fermentazione e le proprietà benefiche delle crucifere.

22 · Quattro preparazioni

Cappuccio al vapore con limone. Stufato con mela e alloro. Al forno con cumino. In zuppa con fagioli e pane.

Ogni proposta permetterà di approfondire apporto calorie (la quantità di energia), **ripartizione dei macronutrienti** (carboidrati, lipidi e proteine), apporto di fibre, vitamine e minerali.



- INTERNAL USE ONLY -

La zucca

23 · Viaggi, fiabe e lanterne

Diffusione delle zucche e tradizioni italiane. Cenerentola, Jack O'Lantern e il passaggio dalle rape alle zucche. Le proprietà antiossidanti delle cucurbitacee.

24 · Quattro preparazioni

Al forno con rosmarino. Al vapore con salvia. In padella con cipolla e timo. In vellutata con ceci.

Ogni proposta permetterà di approfondire apporto calorie (la quantità di energia), **ripartizione dei macronutrienti** (carboidrati, lipidi e proteine), apporto di fibre, vitamine e minerali.



- INTERNAL USE ONLY -

Il finocchio

25 · Aromi, racconti e parole

Finocchio coltivato e selvatico. Prometeo e il fuoco nel fusto di una ferula, distinta dal finocchio da tavola. “Infinocchiare”. Proprietà benefiche delle apiacee o ombrellifere.

26 · Quattro preparazioni

Al vapore con olio e limone. Al forno con pangrattato. Brasato in padella. In crema con patate e porri.

Ogni proposta permetterà di approfondire apporto calorie (la quantità di energia), **ripartizione dei macronutrienti** (carboidrati, lipidi e proteine), apporto di fibre, vitamine e minerali.



- INTERNAL USE ONLY -

La lattuga

27 · L’orto antico e il mito

Storia e varietà. Afrodite e Adone nei racconti antichi.
Credenze del passato e tradizioni della cucina calda.
Le asteracee come fonte di fibre vegetali benefiche per l’intestino.

28 · Quattro preparazioni

Brasata con cipollotto. Cuori di romana alla piastra.
In vellutata con piselli. Ripiena di riso e lenticchie.

Ogni proposta permetterà di approfondire apporto calorie (la quantità di energia), **ripartizione dei macronutrienti** (carboidrati, lipidi e proteine), apporto di fibre, vitamine e minerali.



- INTERNAL USE ONLY -