Calendario 2015

a cura della Classe 1 A
dell' I.C. di Casalpusterlengo (Lo)
(Scuola Secondaria I grado)
Anno Scolastico 2014-2015

Siamo la classe 1 A da poco passata dalla scuola primaria alla scuola secondaria di primo grado del nostro istituto e, suggestionati dalle informazioni e dagli spot televisivi sull'Expo 2015 che sentiamo e vediamo in questi giorni su radio e televisioni, abbiamo pensato di preparare per il prossimo anno un calendario proprio sul tema **" Nutrire il pianeta, energia per la Vita".**

Expo 2015 sarà un'esposizione mondiale che si terrà dal Maggio all' Ottobre 2015, sarà una grande vetrina in cui l' Italia presenterà se stessa a tutto il mondo sul tema dell' alimentazione e quindi abbiamo ritenuto opportuno ed anche stimolante parteciparvi in minima parte anche noi.

Perciò inizialmente, in alcune ore in classe, abbiamo raccolto informazioni su questo grande evento che possiamo sintetizzare così :

- **Cosa sarà?** Sarà un' Esposizione Universale con caratteristiche assolutamente inedite e innovative: non solo una rassegna espositiva , ma anche un processo partecipativo che intende coinvolgere attivamente numerosi soggetti (144 paesi partecipanti, 13 organizzazioni della società civile e 3 organizzazioni internazionali, 20 milioni di visitatori previsti).
- **Quando si terrà?** Dal 1 Maggio al 31 Ottobre 2015, 184 giorni di evento.
- **Quale tema affronterà?** "Nutrire Il Pianeta Energia Per La Vita" . Expo Milano 2015 si confronterà con il problema del nutrimento dell'uomo e della terra e si porrà come un momento di dialogo tra i protagonisti della comunità internazionale sulle principali sfide dell'umanità in materia di cibo.
- **Cosa si proporrà?** In primo luogo di descrivere e confrontarsi sulla storia dell'uomo e sulla produzione di cibo, nella sua doppia accezione di valorizzazione delle tradizioni culturali e di ricerca di nuove applicazioni tecnologiche. In secondo luogo di realizzare un grande evento ponendo al centro il rispetto per l'ambiente, i territori e le comunità coinvolte, in una parola la sostenibilità.
- **Quindi ...** Abbiamo capito che la vicina città di Milano ospiterà veramente un importantissimo evento che ha già avuto un precedente quando a Milano, il 28 aprile 1906, si inaugurava l'Esposizione Internazionale dedicata ai Trasporti (per l'occasione l'area alle spalle del Castello Sforzesco, cioè l'attuale Parco Sempione, ospitava oltre 200 padiglioni). L'interesse verso i progressi ottenuti nel campo dei trasporti terrestri e marittimi era alto, inoltre tutto il mondo aspettava la fine dei lavori del Traforo del Sempione. La manifestazione permise a Milano di guadagnarsi un ruolo da protagonista sulla scena internazionale.

Per tutti questi motivi abbiamo pensato anche noi come classe di dare il nostro contributo con un lavoro di gruppo che potesse essere abbastanza semplice, in quanto siamo una classe prima, interdisciplinare per coinvolgere più materie possibili, e visibile come si dice oggi "spendibile", in quanto ci piacerebbe che addirittura il nostro calendario venisse appeso in tutte le case di Casalpusterlengo e oltre, per fornire informazioni, suggerimenti, riflessioni e curiosità a tutti coloro che lo sfoglieranno.

Lavorando in gruppi di tre o quattro alunni, ci siamo occupati dei vari mesi dell' anno, abbinandoli di volta in volta ad un prodotto alimentare che abbiamo scelto tra tanti, o perché particolarmente caratteristico dell' agricoltura italiana come gli agrumi, o perché fondamentale a livello di nutrizione come il latte, o infine perché fortemente rappresentativo della nostra buona tavola italiana come i nostri formaggi. L'alimento è stato poi abbinato al mese a volte proprio perché prodotto caratteristico di quella stagione, altre volte invece in un modo più libero.

Come vedrete, abbiamo dato sì uno sguardo al mondo ed alle sue problematiche, ma abbiamo anche esaltato la nostra "italianità", mettendo in risalto alcuni prodotti che ci hanno fatto conoscere in tutto il mondo. Ci perdonerete se abbiamo dimenticato o tralasciato per motivi di tempo e di spazio molti altri contenuti, ma evidentemente il tema è ampissimo ed universale appunto!

Ispirandoci alle varie materie che studiamo e alle diverse conoscenze e competenze che ci forniscono, per ogni alimento abbiamo prodotto una descrizione/definizione che lo presenti nelle sue caratteristiche fondamentali, un' immagine realizzata attraverso il collage nelle ore di Arte ed una ricetta del passato o del presente, cercandole tra le più locali o nazionali, tradizionali o attuali, che ne mostri l'impiego. Qui e là nelle pagine abbiamo poi inserito varie informazioni suggerite dalle lingue straniere che studiamo, Inglese e Francese, oppure dall'attualità economica e sociale (aiutati in questo caso dalle insegnanti), o anche dalla nostra vita scolastica e quotidiana, attraverso delle curiosità, delle filastrocche o delle barzellette.

Con la speranza che il nostro calendario vi sia utile sia per la registrazione dei vostri impegni o ricorrenze, sia per le informazioni o i consigli che vi abbiamo fornito, vi auguriamo naturalmente un **BUON 2015** e ... ci vedremo all'Expo!

FOODY ED I SUOI AMICI FRUTTI ED ORTAGGI

Si chiama Foody ed è un volto sorridente composto di diverse qualità di frutta e ortaggi: è la mascotte di Expo 2015. Creato dagli studi Disney su proposta dei bambini, Foody è ispirato alle pitture dell'Arcimboldo, artista milanese del Cinquecento, che creava fantasiosi profili umani proprio assemblando diversi tipi di cibo.

Gennaio 2015

Inglese

CITRUS
You know us at once by our think, dimply skin.
In the family of citrus, we are all kin.
The grapefruit, the lemon, the orange, and the lime,
The tangerine, the mandarin, kumquat and Clementine.
Peel us, and section us, and take out each seed,
Then acidy tartness can make a nice indeed.
Our acidy tartness can make a nice drink .
Maybe tomorrow at breakfast, what do you think?
We grow where it's warm; we're no friend of frost.
One sudden cold snap and on fruit could be lost.
Farewell, runny nose! Common cold, wave goodbye!
On our vitamin C you can safely rely.

(Filastrocca letta in classe)

Per ridere un po'...
"Perché l' arancia non va mai a fare la spesa?"
"Manda Rino!"

Gli agrumi sono frutti polposi e succosi di alberi o arbusti sempreverdi di sapore acidulo e sono ricchi di vitamine e di oli essenziali. I più noti sono: arancio, limone, pompelmo, mandarino, cedro, clementina, bergamotto e chinotto. Vengono consumati prevalentemente freschi oppure in preparati quali: marmellate,canditi, e bevande. L' Italia occupa un posto di rilievo nella produzione di agrumi (soprattutto la Sicilia) infatti contribuisce per circa il 5% alla produzione mondiale, grazie al clima mediterraneo delle regioni del sud.

L'angolo della nostra ricetta

MARMELLATA DI ARANCE
Ingredienti : - 3 Kg di arance - 2 kg di zucchero -
(facoltativo) un bicchierino di rhum - un limone
Il segreto per preparare un'ottima marmellata di arance sta nel prestare molta attenzione alla fase di pulitura iniziale. Occorre infatti sbucciare le arance e, con molta cura, togliere tutta la pellicina spicchio per spicchio e gli eventuali semi, mantenendo così solo la polpa.
Mettere la polpa d'arancia così ottenuta in una pentola d'acciaio, assieme allo zucchero e alla scorza grattugiata del limone, porre poi sul fuoco continuando a mescolare con un cucchiaio di legno e far cuocere a fiamma media (togliere di tanto in tanto la schiuma che si forma in superficie).
Dopo circa 1 ora di cottura versarvi a piacere un bicchierino di rhum e poi spegnere.
Lasciar raffreddare e mettere nei vasetti, poi chiusi ermeticamente.
Ottima spalmata sul pane, si presta anche ad accompagnare formaggi cremosi e arrosti di maiale e selvaggina.

(ricetta fornita dalla famiglia di Anna)

SCORZETTE DI LIMONE CANDITE
(Può essere preparata anche con le bucce di arancia)
Ingredienti: limoni non trattati, zucchero, acqua.
Procedimento:

1. Tagliate le scorze di limone, togliendo la parte bianca. Tagliatele a listarelle e mettetele in abbondante acqua .
2. Lasciatele in una ciotola con l'acqua per tre giorni, cambiando spesso l' acqua .
3. Asciugatele bene, e pestatele. Mettete il corrispettivo del loro peso in zucchero all' interno di un pentolino d'acqua e fate bollire (quindi, per 50 g di scorze vi serviranno 50 g di zucchero).
4. Lasciate raffreddare e ripetete l' operazione qualche volta al giorno (due o tre) per almeno tre o quattro giorni, utilizzando sempre lo stesso sciroppo (non buttatelo via!), sin quando le scorze non saranno diventate un po' trasparenti. Eventualmente aggiungete dello zucchero.
5. Togliete le scorze dallo sciroppo, e lasciatele asciugare su un foglio di carta da forno.
6. Quando saranno quasi asciutte passate le scorze nello zucchero. Conservatele in un barattolino ermetico.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Febbraio 2015

Modi di dire...

- *Dire pane al pane*: parlare chiaro
- *Non si vive di solo pane*: la vita è fatta di altro, oltre alla sopravvivenza materiale garantita dal cibo
- *A pane e acqua*: in punizione, come un carcerato
- *Rendere pan per focaccia*: contraccambiare una sgarberia, una cattiva azione con altre peggiori.
- *Guadagnarsi il pane*: meritare (mediante il lavoro) il cibo, o la retribuzione e il sostentamento quotidiani
- *Mangiare pane a tradimento*: quando si approfitta di qualche forma di sostentamento che si riceve da terzi, anche per lungo tempo, senza dare nulla in cambio.

Francese

LE BON PAN
Craque craque
Le bon pain,
Craque craque
Sous mes dents;
Craque craque
Le bon pain,
Comme c'est
bon,
Quand j'ai faim!

Il pane è alla base dell' alimentazione umana ed accompagna, durante il pasto, carni, pesci, salumi e formaggi. E' un cibo antichissimo la cui scoperta risale all'Era Paleolitica quando i chicchi di cereali, pressati tra due pietre, diedero origine alla farina che, mescolata con l'acqua, poi veniva cotta e consumata. Oggi, a partire dalla sua ricetta base che comprende farina, acqua e lievito, viene prodotto in una miriade di forme e impasti differenti utilizzando cereali vecchi e nuovi (solo in Italia pare che ci siano più di 250 tipi di pane!). E' infine base per sandwich, tramezzini e panini imbottiti adatti per spuntini e merende.

L'angolo della nostra ricetta

PAN DE MEJ *

Ingredienti (per 15 pezzi circa): 200g farina - 300g farina di mais - 150g burro - 150g zucchero - 1 bustina vanillina - 1 bustina lievito - 1 pizzico di sale - 3 uova medie - qualche fiore di sambuco (facoltativo)

Preparazione: sciogliere il burro a fuoco basso. Sbattere le uova in una ciotola capiente con lo zucchero e la vanillina fino ad ottenere un composto cremoso, aggiungere il burro fuso freddo, un pizzico di sale e mescolare. Unire la farina di mais con la farina 00 e la bustina di lievito setacciando. Mescolare fino ad ottenere un composto morbido e lavorabile con le mani. Prendere circa 60-70 g di composto alla volta e formare una pallina da schiacciare fino a formare un cerchio di 8 cm di diametro; disporre le sagome su di una teglia unta di burro e farina, cospargere i dolci di fiore di sambuco. Spolverizzare con dello zucchero semolato e poi con abbondante zucchero a velo, quindi infornare in forno già caldo a 180°C per 20 minuti.

(ricetta fornita dalla nonna di Carlo)

* È un tipico dolce lombardo. Il suo nome deriva dalla parola miglio, ingrediente molto usato in antichità e che, mischiato ad altre farine, serviva per produrre il pane.

Con il tempo, il pane di miglio si trasformò in un delicato dolce zuccherato che, secondo la tradizione, veniva preparato il giorno di San Giorgio, protettore dei lattai. In quel giorno si stipulavano i contratti tra mandriani e lattai per la fornitura di latte e per l'occasione, i primi preparavano il pan de mej e i lattai regalavano ai clienti la panna liquida per accompagnare questo dolce semplice e delizioso.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Attenzione

Una volta acquistate, le uova vanno conservate in frigorifero nell'apposito scomparto, evitando il più possibile gli sbalzi di temperatura.
Il classico controllo domestico sulla loro freschezza consiste inoltre nell'immergerle in acqua fredda e sale; solo le uova fresche si depositano orizzontalmente sul fondo, mentre le altre galleggiano.
Infatti, più l'uovo invecchia e più aumenta la camera d'aria interna (cioè lo spazio non occupato da albume e tuorlo).
Infine, è bene ricordare che un uovo fresco possiede sempre le seguenti caratteristiche:

- il guscio è vellutato e pulito
- il tuorlo è privo di macchie
- l'albume è limpido, chiaro, gelatinoso e privo di corpi estranei.

Marzo 2015

Lo sapevate che ...

Dal 2004 sul guscio di tutte le uova di gallina prodotte nell'Unione Europe è necessario che venga marchiato un apposito codice formato dalle seguenti cifre:

- Tipo di allevamento : 0,1,2,3 ossia biologico - all'aperto – a terra - in gabbia -
- Sigla del Paese di provenienza (esempio: IT per l'Italia).
- Codice ISTAT del comune dove è situato l'allevamento (3 cifre).
- Sigla della provincia dove è situato l'allevamento (esempio: LO, VR ecc.).
- Codice dell'allevamento.

Il tutto ... per garantirne la rintracciabilità e pertanto la nostra sicurezza!

Le uova sono un alimento naturale di cui ci si può cibare direttamente o come ingrediente presente in numerosi piatti delle cucine di tutto il mondo. Il più utilizzato è l'uovo di gallina, ma si consumano anche le uova di altri volatili come quaglia, anatra, oca, struzzo, ecc. Si consumano anche uova di pesci (caviale, uova di lombo, bottarga), di tartarughe, di molluschi (lumache), di insetti ecc. Le uova forniscono una quantità significativa di proteine e di altri elementi nutritivi come acqua, sali minerali e grassi. Si possono cucinare in innumerevoli modi: da sole, oppure utilizzare per fondamentali preparazioni dolci o salate come torte e ravioli, pasta.

L'angolo della nostra ricetta

TUORLATA

Esiste una merenda tipica della tradizione italiana che non conosce né tempo, né localizzazione : l'uovo sbattuto con lo zucchero, che le nostre nonne preparavano con le uova fresche acquistate dal contadino, addirittura appena raccolte da loro stesse.
La preparazione è semplicissima e, in pochissimi minuti, otterrete una merenda buonissima da servire ai vostri bambini, molto più genuina di tutte le merendine in commercio che sono ricche di conservanti e grassi; adatta anche alla colazione, assicurerà anche a voi adulti il pieno di energia per affrontare al meglio ogni giornata, facendovi tornare al tempo stesso un po' bambini felici e sicuri fra le braccia della nonna!
Ingredienti: 1 uovo di grandi dimensioni, 2 cucchiai da tè di zucchero semolato.
Preparazione: In una tazza abbastanza grande e profonda, lavorate il tuorlo con 2 cucchiai di zucchero sbattendo l'uovo energicamente con un cucchiaio fino a che lo zucchero si sciolga completamente e il composto risulti una densa e spumosa crema gialla. Se volete potete anche aggiungere del cacao in polvere per i più piccoli o qualche goccia di caffè per gli adulti. Servite questa squisita merenda accompagnandola con qualche biscotto secco, anche se è buonissima anche al naturale!

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Aprile 2015

Filastrocca del latte

Il latte è una bontà
bevine ogni giorno
in grande quantità!
Son di latte lo yogurt ed il gelato,
il burro, la panna
e il formaggio prelibato.

Lo sapevate che...

Il latte materno è l'unico in grado di proteggere i bambini dalle malattie: a dirlo è la stessa OMS in una sua risoluzione del 2001. Allattare al seno i bambini fino a 6 mesi significa allontanare da loro la malnutrizione, la polmonite e le numerose e pericolose malattie veicolate dall'acqua.
Ed è proprio l'acqua il nemico numero uno dei bambini nei paesi poveri: indispensabile per diluire il latte in polvere, può facilmente contaminarlo. E il latte in polvere è così costoso che alcune madri lo "allungano" più del dovuto con dell' acqua, diminuendone il valore nutrivo. E quando il valore nutritivo scende, la malnutrizione sale!
(P. Magni - LIFEGATE - People Planet Profit)

Il latte è una sostanza liquida e biancastra prodotta per secrezione delle ghiandole mammarie delle femmine dei mammiferi, indispensabile per i piccoli nel primo periodo di vita. Per tutti gli uomini è fondamentale perché è un alimento molto completo dall'alto valore nutrizionale, infatti possiede tutti i principi nutritivi necessari per lo sviluppo, in particolare delle ossa.
Comunemente viene usato il latte di mucca per sostituire quello della madre; il latte di pecora, di capra e di bufala viene invece utilizzato per fare il formaggio o per chi è intollerante al lattosio. Si utilizza quotidianamente per la colazione, bianco o con caffè o cacao, ma anche per preparazioni, primi piatti, contorni e dolci.

L'angolo della nostra ricetta

GNOCCHI ALLA ROMANA :

Ingredienti: un litro di latte, 300 g di semolino, 50 g di burro, 2 uova, 300 ml d'acqua, un pizzico di sale grosso

Mettere in una pentola il latte e l'acqua. Quando inizia a bollire aggiungere il semolino in quantità sufficiente da diventare una crema. Mescolare il composto e far bollire per 10 minuti circa. Spegnere il fuoco e, mescolando, aggiungere il burro e le uova. Mescolare il tutto velocemente per far ben amalgamare gli ingredienti.
Stendere il composto ottenuto su un piatto per farlo raffreddare, intanto imburrare un pirofila e, dopo aver tagliato il composto a cerchi, disporli in fila nella pirofila, per poi guarnire con ciuffetti di burro e una spolverata di pane grattugiato. Infornare nel forno preriscaldato a 180° e far cuocere per circa un'ora. A fine cottura gli gnocchi alla romana appariranno dorati in superficie e si potranno ricoprire con un buon formaggio grattugiato.

(ricetta fornita da Clara)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Maggio 2015

Lo sapevate che ...

Esiste una sorta di "un decalogo" contro la verdurofobia. Eccolo:

1.Offrire piatti piacevoli alla vista ma semplici, il bambino ama poco i "pasticci".
2.Proporre forme e colori divertenti e creativi.
3.Preferire verdure tenere e non troppo cotte, meglio se ancora croccanti, cotte al vapore o crude.
4.Se non vuole la frutta, proporgli frullati, magari camuffati nello yogurt; se non vuole le verdure preparare passati, minestroni, polpette e quiche.
5.Non allarmarsi né sgridarlo se rifiuta un nuovo alimento, ma riproporglielo di tanto in tanto, insieme a cibi noti e accettati.
6.Non dare premi né punizioni associate al cibo: funziona poco.
7.Non obbligarlo a mangiare per forza.
8.Mangiare insieme, con la famiglia unita intorno al tavolo, magari chiacchierando senza la tv accesa.

.....

.....

9.Ricordarsi che l'esempio di ciò che assaporano gli adulti vale più di mille prediche.
10.Farsi aiutare dal bambino a preparare e cucinare questi alimenti.
11.Sfruttare le esperienze collettive, come il pasto all'asilo o a scuola, oppure il pasto con fratelli e cuginetti: molto del gusto dei piccoli e della loro capacità di accettare nuovi sapori dipende dal gusto dei loro coetanei.

(Fondazione Umberto Veronesi – Per il Progresso delle Scienze- Alimentazione)

Per ridere un po' ...

"Sapete perché il pomodoro non riesce a dormire?" - "Perché l'insalata... russa!"

Gli ortaggi sono in genere alimenti vegetali ed erbe perlopiù coltivati e costituiti da piante intere o da loro parti, come foglie, radici o frutti. Verdura è il termine gastronomico-nutrizionale utilizzato per indicare innumerevoli tipi e varianti di questo tipo di prodotto agricolo molto utilizzato nell'alimentazione umana. La verdura è ricca di acqua, ma anche di vitamine, sali minerali e fibre, perciò è indispensabile sulla nostra tavola, permettendoci di giungere a sazietà con un apporto calorico ridotto. Inoltre compare in un'ampissima quantità di varianti gastronomiche, sia come piatto a sé stante, sia come accompagnamento per piatti di carne, pesce o formaggi, sia come ingrediente per ripieni e a volte persino come ingrediente per dolci.

L'angolo della nostra ricetta

CREMA DI VERDURE

Ingredienti: 1 patata grossa, 3 carote, 1 cipolla bianca, 1 finocchio (solo il cuore), 80g di spinaci, 1 dado vegetale, sale quanto basta.

Preparazione: per iniziare lavare con cura le verdure sotto l'acqua corrente, per eliminare eventuali residui di terra. Pelare la patata , le carote, la cipolla, estrarre il cuore dal finocchio e unire le foglie degli spinaci. Tagliare a pezzi le verdure, riporle dentro una pentola dai bordi alti e lessarle a fuoco medio-basso. Aggiungere un dado vegetale per insaporire oppure anche del semplice sale arricchito da spezie e aromi. La cottura sarà completa dopo circa 35-40 minuti. (per i primi 20-25 minuti la pentola va tenuta coperta, per il restante tempo si dovrà togliere il coperchio perché in questo modo i liquidi del brodo, almeno in parte, evaporeranno).

Per poter "trasformare" le verdure in una crema, inserirle dentro una ciotola capiente e frullarle con l'aiuto di un frullatore, meglio se ad immersione. Mentre si frulla, aggiungere del brodo poco alla volta, finché la vellutata di verdure non avrà una consistenza densa e cremosa.

(Ricetta fornita da Federica)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Giugno 2015

Alcuni proverbi

Essere un pesce fuor d'acqua
Trovarsi a disagio in una certa situazione o ambiente

Fare il pesce in barile
Rimanere neutrale fra due parti opposte

Essere muto come un pesce
Rimanere in silenzio e non rivelare un segreto

Fare gli occhi di triglia/gli occhi da pesce lesso
Fare lo sguardo dolce. Guardare mostrando di essere innamorato.

Lo sapevate che ...

Da sempre il pesce mediterraneo è considerato di qualità e di gusto superiori rispetto ai pesci dei più grandi oceani. Probabilmente perchè nel mar Mediterraneo si sviluppa una superiore sapidità dei pesci per la maggiore ricchezza di sali minerali rispetto all' Oceano e perché la maggiore temperatura delle acque favorisce l'esistenza di specie vegetali marine inesistenti nell'Oceano e di cui poi si nutrono pesci, molluschi e crostacei a giovamento del loro sapore sulle nostre tavole. Non a caso in Giappone i migliori ristoranti di pesce non utilizzano i tonni oceanici ma il tonno rosso siciliano, che importano a peso d'oro. Tuttavia la crisi del comparto ittico nella nostra Italia sta assumendo da tempo delle proporzioni allarmanti. Anche per questo si sta cercando di rilanciare l'immagine interna del nostro pesce con il nuovo brand "*Solo pesce italiano*" (UniversoFood.net - Luigi Torriani)

Il pesce è un prodotto di origine animale, derivato da quei vertebrati acquatici che si ricavano dall'attività della pesca e si suddivide in pesci propriamente detti (d'acqua dolce o di mare), crostacei e molluschi. Possiede caratteristiche nutritive simili a quelle della carne ed è inoltre ricco di sali minerali e di vitamine. Le ricette di pesce abbondano nella tradizione mediterranea: dagli antipasti, ai primi e ai secondi di pesce, cotto e condito in svariati modi ma il metodo di cottura migliore per esaltare il sapore del pesce è la cottura a vapore, mentre per i pesci grassi è quello alla griglia, al forno, lessati e al cartoccio.
Esistono pesci magri come il merluzzo, la seppia e il polpo, pesci semi-grassi come il persico, il pesce spada e la sardina, infine pesci grassi come il tonno, lo sgombro e il salmone, ma è bene ricordare che questo tipo di alimento andrebbe consumato almeno 2-3 volte alla settimana.

L'angolo della nostra ricetta

IL BACCALÀ

INGREDIENTI: ½ baccalà/merluzzo, 600 g di patate, un pizzico di sale grosso, prezzemolo q.b., 20 g di parmigiano, un pizzico di pepe, 2 spicchi di aglio, olio extra vergine d'oliva, mollica di pane raffermo.

PREPARAZIONE: Mettere il baccalà in ammollo per tre giorni cambiando l' acqua più volte al giorno. Passati i tre giorni pelare le patate a rondelle dello spessore di 1 cm. Prendere una teglia da forno, disporre le patate e condirle con prezzemolo precedentemente tritato, aggiungere aglio, olio e parmigiano. Poi mescolando, creare degli spazi tra le patate e aggiungere il baccalà a pezzi, condire il tutto con un filo d' olio, un po' di parmigiano e un po' di mollica sbriciolata di pane raffermo. Coprire con acqua fredda ed infornare a 200° per 90 minuti.

(ricetta fornita dalla zia Rita di Samuele)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Luglio 2015

Inglese

TOMATOES ARE RED
(But sometimes they're green)
Tomatoes are red
But sometimes they're green
They can be hard to digest
Now that very mean
Eaten on pizza
Or piled upon toast
Breakfast, lunch and dinner
I eat tomatoes the most
For ketchup and sauces
These are so very diverse
Here is a tomato frenzy
In which I am immersed
Tomatoes go rotten
Once they're over ripe
I don't suggest eating these
They taste worse than tripe
They say on apple a day
Keeps the doctor away
But for me its tomatoes
Then I'll come out and play.

Lo sapevate che ...

Con un museo dedicato (un vero museo etnografico per il pomodoro, realizzato all'interno della Corte di Giarola, tra Collecchio e Ozzano Taro, zona storica della produzione e della trasformazione del pomodoro, nella provincia di Parma – ecco il sito: www.museidelcibo.it/pomodoro.asp), un forte comparto industriale e un numero di ricette che tende all'infinito, possiamo dire che il pomodoro sia in assoluto il frutto più importante della gastronomia italiana. A renderlo ancora più interessate è la diversità delle specie che ne fa un frutto sempre diverso, a seconda anche della zona di produzione. Sapete quali sono i 5 tipi di pomodoro più diffusi ed apprezzati? Tra i pomodori tondi: il ciliegino (dalla Sicilia) e l'insalataro (varie regioni); tra i costoluti: il grinzoso (Toscana) e il cuore di bue (Liguria); tra gli allungati : il San Marzano (Campania).

Il pomodoro è il frutto di una pianta erbacea annuale proveniente dall' America costituito da una "bacca" rossa, carnosa e sugosa, generalmente molto apprezzata come vivanda sia cruda sia cotta. I principali prodotti che si ottengono dalla lavorazione industriale del pomodoro sono i pelati, privati dalla buccia ed inscatolati, i concentrati, il succo e le salse agrodolci. I residui della lavorazione, bucce e semi, vengono utilizzati per la preparazione di mangimi ad uso zootecnico dopo l'estrazione È ricco di principi nutritivi, seppure sia a basso contenuto calorico ed è comunemente utilizzato a scopi alimentari in insalata o come ingrediente nella preparazione di salse e piatti cotti, come la pizza. Ne esistono varie forme, da quello lungo a quelli rotondi e grossi, oppure quelli a forma di ciliegia o a grappolo.

L'angolo della nostra ricetta

PIZZA TRICOLORE

Ingredienti (per 2 persone) : 500g di farina, 25g di lievito di birra fresco, 250g di pomodorini, 4 cucchiai di passata di pomodoro, 125g di mozzarella, basilico, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Preparazione: Sciogliete il lievito in 100ml di acqua tiepida e lasciatela fermentare per 10/15 min. Setacciate la farina e un cucchiaino di sale sul piano di lavoro, ricavate un incavo nel centro, versatevi il lievito e impastate unendo mano a mano 150 ml di acqua tiepida fino ad avere una pasta elastica liscia. Fate una palla, copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare per circa 2 ore. Tagliate i pomodori a metà e affettate sottilmente la mozzarella. Dividete a metà la pasta e foderate 2 teglie unte di olio di circa 24cm di diametro, stendete sulla pasta un velo di passata di pomodoro e cuocete per 5 min in forno già caldo a 220°C, quindi distribuite sulle pizze la mozzarella, i pomodorini, un filo d'olio, sale e pepe e infornate nuovamente per 10/15 min, finché la pasta è dorata. Servite guarnendo con foglie di basilico. (Naturalmente ci sono molti altri modi di preparare la pasta per la pizza, con i robot da cucina, con le macchine per il pane, oppure acquistandola dal panettiere o surgelata).

(ricetta fornita da Guido)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Francese

Les fromages français

La France est le pays des 300 fromages: fromages à pate molle, à croute fleurie, à pate dure...
Le plus connu est le camembert, mais il y a aussi le brie (à pate molle et à croute fleurie), le bleu (une sorte de 'gorgonzola') et le chèvre (qui s'adapte à de nombreux usages du quotidien).
ATTENTION: le fromage brie se prononce sans 'e' final.

Agosto 2015

Per ridere un po' ...
"Sai cosa diventa un formaggio dopo un mese?"
"Forgiugno!"

I formaggi sono prodotti ricavati dalla trasformazione del latte mediante coagulazione e precipitazione delle caseine, sue principali proteine. Si può utilizzare latte di varia origine (di vacca, di pecora, di capra e di bufala) e tipo (intero o scremato), o anche crema di latte. Secondo il contenuto in grassi possono essere grassi, semigrassi, magri, a doppia crema ; secondo la consistenza invece, a pasta dura o molle; secondo la maturazione, freschi come lo stracchino; o più o meno stagionati come provolone, caciocavallo, oppure pecorino, emmenthal, grana padano o parmigiano reggiano
Sono inoltre gli alimenti territoriali per eccellenza, dato che non c'è un luogo in Italia che non abbia il suo formaggio tipico. Possono essere consumati da soli a fine pasto, oppure accompagnare o condire molte altre preparazioni calde o fredde.

L'angolo della nostra ricetta

RISOTTO AI QUATTRO FORMAGGI

INGREDIENTI: 350 g di riso; 750 ml di brodo bollente; 2 cucchiai di olio d'oliva; 1 cipolla finemente tritata; 50 g di Fontina; 50 g di Stelvio o Stilfser; 50 g di Gorgonzola dolce; Parmigiano Reggiano; 2-3 cucchiai di vino bianco secco, sale, pepe;
PROCEDIMENTO: In un recipiente mettere l'olio, la cipolla sminuzzata e cuocere nel microonde per 2 minuti a 750W. Aggiungere il riso, mescolare, aggiungere il vino bianco e lasciar evaporare per altri 2 minuti a 750W. Versare il brodo bollente, salare e pepate leggermente. Mescolare e coprire. Cuocere per 13-14 minuti a 750W. Nel frattempo, tagliare i formaggi a dadini. Quando il risotto sarà pronto aggiungere i formaggi ed il Parmigiano Reggiano o il Grana Padano , mescolare, coprire e lasciar riposare 2-3 minuti e poi servire. (Naturalmente è possibile preparare questo piatto usando una normale casseruola sui fornelli tradizionali, anziché il microonde).
Abbiamo scelto questa ricetta perché contiene i tre seguenti prodotti tipici della nostra zona geografica :
* Il **Parmigiano Reggiano** è un formaggio DOP, a pasta dura, prodotto con latte crudo, parzialmente scremato per affioramento, senza l'aggiunta di additivi o conservanti. La zona di produzione del Parmigiano Reggiano comprende proprio le province di Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna a sinistra del fiume Reno e Mantova a sud del fiume Po
* Il **Gorgonzola** o anche più in breve "zola", è un formaggio erborinato, cioè con le tipiche muffe blu-verdi, prodotto in Italia dal latte intero di vacca. Si tratta di un formaggio DOP originario della provincia di Milano e le sue zone di produzioni storiche sono le province di Milano, Como, Pavia e Novara. Il gorgonzola prende il nome dalla omonima cittadina lombarda che gli ha dato i natali (e tra l'altro viene prodotto e venduto anche a Casalpusterlengo da un'azienda casearia locale).

* Il **Grana Padano** è un formaggio a pasta dura, cotta ed a lenta maturazione. Si produce in trentadue province delle regioni settentrionali d'Italia ed è un formaggio italiano a denominazione di origine protetta (DOP), probabilmente "nato" nella Pianura Padana nel 1134 nell'abbazia di Chiaravalle, pochi chilometri a sud di Milano.

(Ricetta fornita da Franck)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Francese

CHANTONS LA VIGNE

Chantons la vigne
La voilà la jolie vigne
Vigni vignon vignon le vin
La voilà la jolie vigne au vin
La voilà la jolie vigne.
De vigne en terre
La voilà la jolie vigne
De tes ancêtres.
La voilà la jolie vigne
La voilà la jolie vigne au vin
La voilà la jolie vigne.
De serpe en ponce
La voilà la jolie vigne
Vigni vignon vignon le vin
La voilà la jolie vigne au vin
La voilà la jolie vigne.
De ponce en feville
La voilà la jolie vigne
Vigni vignon vignon le vin
La voilà la jolie vigne au vin
La voilà la jolie vigne.

Settembre 2015

Lo sapevate che ...

Il consumo e l'abuso di alcol fra i giovani e gli adolescenti è proprio un fenomeno preoccupante, se si considera che l'OMS raccomanda la totale astensione dal consumo di alcol al di sotto dei 16 anni di età e i risultati della ricerca scientifica ci dicono che chi inizia a bere prima dei 16 anni ha un rischio 4 volte maggiore di sviluppare alcoldipendenza in età adulta, rispetto a chi inizia non prima dei 21 anni. L'abuso di alcol tra i giovani (che vediamo infatti spesso fuori dai nostri bar, con i calici di vino o le caraffe di birra in mano, sia ragazzi che – ohimè – ragazze), è un dato molto preoccupante per le gravi implicazioni che esso ha, non solo sulla salute fisica ma anche psico-sociale (assenze scolastiche, riduzione delle prestazioni scolastiche, aggressività e violenza,...) In Italia la Legge n. 189 dell'8 novembre 2012 stabilisce il divieto di vendita e di somministrazione di bevande alcoliche ai minori di anni 18 e l'obbligo di richiedere il documento di identità per accertare l'età dell'acquirente. (Ministero della Salute - Direzione generale della prevenzione)

L'uva è l' infruttescenza, cioè un raggruppamento o grappolo di frutti, della vite; in esso riconosciamo il graspo e i numerosi acini (detti anche chicchi) che generalmente sono di piccola taglia e di colore chiaro (verde-giallastro, giallo, giallo dorato) nel caso dell'uva bianca, o di colore scuro (rosa, viola o violetto bluastro) nel caso dell'uva nera. L'uva viene utilizzata soprattutto per la produzione del vino, e si parla in questo caso di uva da vino, ma anche per il consumo alimentare come frutta, sia fresca (uva da tavola), sia secca (uva passa, utilizzata in cucina e nella preparazione dei dolci); infine dall'uva si estrae il succo d'uva (bevanda non alcolica), e dai semi si estrae l'olio di vinaccioli. L'Italia è il primo produttore al mondo di uva da tavola.

La nostra ricetta

I SUGOLI D'UVA

Sono deliziosi dolci al cucchiaio, la cui preparazione ha le radici nella vita contadina. Durante la vendemmia, in campagna, si facevano i sugoli con l'uva rovinata all' esterno : sono budini preparati con succo d'uva, farina e zucchero. Ecco gli ingredienti per preparare 6 sugoli da 100 gr l'uno : Uva nera da tavola 1 Kg - Acqua 120 g - Farina 70 g - Zucchero 100 g - Vanillina 1 bustina .

Ed ora sgranate l'uva poi lavatela bene sotto l'acqua corrente. Mettete gli acini d'uva in una pentola capiente, copritela con un coperchio e cuocetela, a fuoco lento, per 2-3 minuti. Aggiungete l'acqua e lasciate appassire l'uva, coperta e mescolando di tanto in tanto, per 15 minuti circa, fino a che diventerà morbida e inizierà a rilasciare il succo. Passate l'uva cotta con un passaverdura e tenete il succo da parte. A questo punto, mescolate in una ciotola lo zucchero e la farina e unite la vanillina. Aggiungete alle polveri il succo d'uva ottenuto in più riprese mescolando energicamente con una frusta per evitare che si formino grumi. Filtrate il composto piuttosto liquido ottenuto, per eliminare eventuali grumi, e poi trasferitelo in una pentola. Fate cuocere, a fuoco basso, e, mescolando di tanto in tanto, portate a bollore. Una volta che il composto si è addensato e ha raggiunto un bel colore viola, spegnete il fuoco e dividete il composto in 6 stampini di ceramica (oppure in silicone o alluminio) della capacità di circa 100 gr ciascuno. Coprite i sugoli con la pellicola trasparente e lasciateli rassodare in frigorifero per almeno un'ora. La vostra "burighina", come viene chiamata nella nostra zona, o anche il vostro mosto, è pronta per essere gustata! Conservatela in frigorifero, coperta con la pellicola, per 2 giorni al massimo.

(Ricetta fornita dalle proff.)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Ottobre 2015

FILASTROCCA DELL'OLIO

Nonno dell'olio, sonno dell'oro
Sugo dorato del nostro lavoro
Brillano e colano come promesse
In cinque gocce le tue cinque ESSE
SOLE del cielo che ti dà calore
SALE del mare che ti dà sapore
SASSI nel suolo che dolce ti avvolge
SOLCO d'aratro che lo capovolge
SCURE dell'uomo che taglia e che toglie
Cascano olive, cascano foglie
Cascano foglie, cascano olive
L'oliva muore, ma l'olio vive

(Poesia di Bruno Tognolini, poeta per bambini)

Lo sapevate ...

La Regione Autonoma della Sardegna ha recentemente dichiarato guerra aperta all'olio d'oliva extravergine estero spacciato per sardo, introducendo nuove norme che renderanno più difficile la vendita di prodotti "taroccati", che hanno cioè subìto processi di raffinazione e deodorazione. L'origine dovrà essere più dettagliata e «dovrà essere legata al luogo di coltivazione e di allevamento della materia agricola utilizzata nella produzione e nella preparazione dei prodotti» nonché «al luogo in cui è avvenuta proprio la trasformazione sostanziale». Nell' isola della Sardegna infatti l'olivicoltura rappresenta un settore importante che coinvolge oltre 50 mila addetti e 42 mila ettari di territorio, per un fatturato di circa 25 milioni di euro, perciò i produttori di questo gustosissimo ed importantissimo prodotto alla base dell'alimentazione italiana (ricordiamo che l'Italia è il secondo produttore in Europa e nel mondo di olio di oliva con una produzione nazionale media di oltre 464 000 tonnellate, due terzi dei quali extravergine e dotati di ben 41 denominazioni DOP e una come IGP riconosciute dall'Unione Europea) non possono sopportare la concorrenza sleale che fa giungere in Italia dell'olio non di qualità.

L' olio è un liquido di consistenza fluida e untuosa. A seconda della provenienza gli oli si distinguono in vegetali, di largo impiego nell'alimentazione e nella cosmesi, e in animali, usati nella farmacologia. Un tipo di olio molto usato nei condimenti dei cibi è l'extra vergine di oliva, derivato dalla pura spremitura meccanica delle olive e prodotto soprattutto nelle zone a clima mediterraneo. In cucina si usa come condimento, preferibile al burro, di insalate e di altri cibi freddi, oppure per la conservazione di verdure e per la frittura. E' divenuto il simbolo della dieta mediterranea, sia per l'ottimo gusto che per la sua alta digeribilità, essendo ricco di grassi di origine vegetale molto utili per la salute dell'organismo.

L'angolo della nostra ricetta

BRUSCHETTA
Ingredienti : pane, pomodoro, mozzarella, olio extra vergine d'oliva, origano o basilico
Preparazione: Si taglia a fette un pane rustico (pugliese, d'Altamura) e su ogni fetta si pongono dei cubetti di una bella mozzarella saporita, quindi si mette il tutto in forno caldo per circa 3 minuti. Fuori dal forno si aggiungono fette di pomodoro e si condisce con olio extra vergine d'oliva in abbondanza e origano o basilico. Il pane può anche essere tostato con gli appositi elettrodomestici anziché in forno. *(Ricetta fornita da Tommaso)*

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembre 2015

Lo sapevate che ...

La mela compare, a vari livelli, in molti ambiti "culturali" come ...

La mela come simbolo della città di New York;

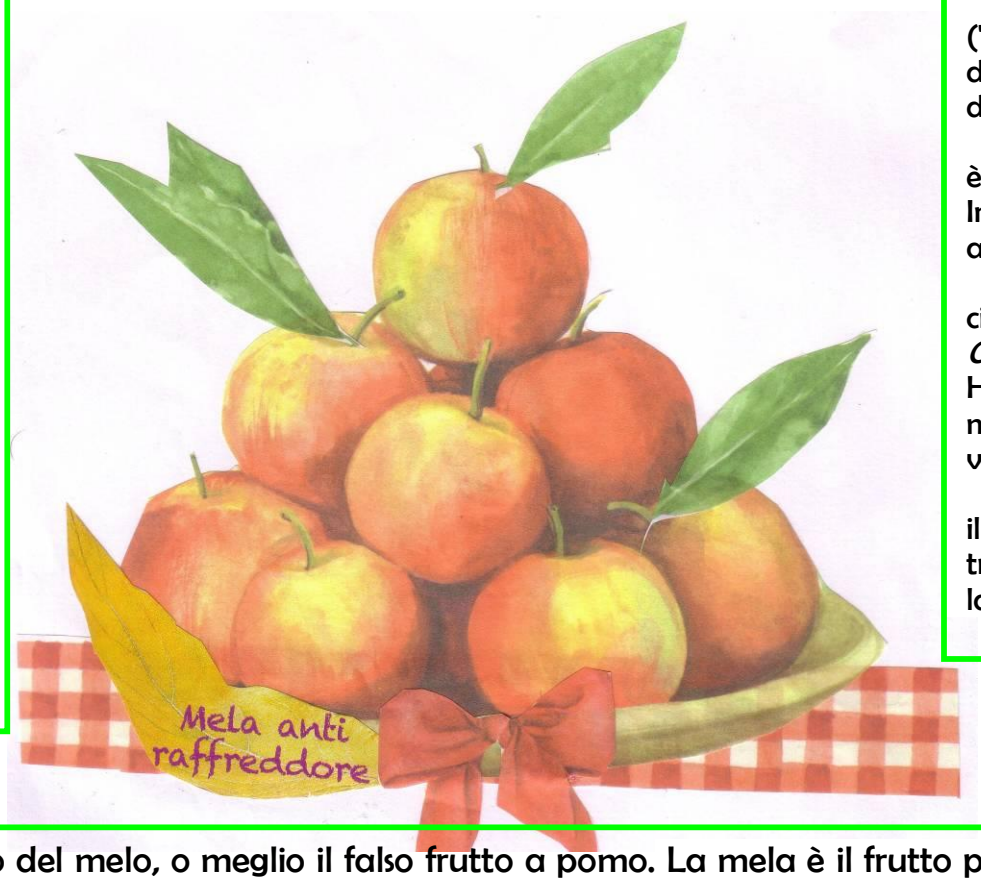
La mela che, secondo la leggenda, venne posta sulla testa del figlio di Guglielmo Tell affinché egli la colpisse con una freccia;

La mela che, secondo la tradizione, cadde in testa a Isaac Newton, facendogli intuire la legge di gravitazione universale;

La mela che nel film animato della Walt Disney, ispirato alla famosissima fiaba dei fratelli Grimm Biancaneve e i sette nani, avvelena Biancaneve;

La notissima mela d'oro che Paride diede in giusto premio ad Afrodite poiché ella era, secondo lui, la più bella dea dell'Olimpo;

.....



.....

Il frutto che fece cadere in tentazione Adamo ed Eva è spesso rappresentato come una mela;

L' inglese *AppleRecords* ("mela" in inglese) è la casa discografica inglese fondata dai Beatles nel 1968;

La mela con un morso è il simbolo dell'azienda *Apple* Inc. (il cui nome significa, appunto, mela);

Nella notissima Trilogia cinematografica dei *Pirati dei Caraibi* proprio il Capitan Hector Barbossa, se lo si vede mangiare, prende solo mele verdi.

La mela ha anche dato il suo nome a una nota trasmissione per bambini, cioè la *Melevisione.*

Le mele sono ovviamente il frutto del melo, o meglio il falso frutto a pomo. La mela è il frutto più destagionalizzato (lo si trova tutto l'anno) grazie agli impianti che provvedono alla sua conservazione e alla distribuzione in un ampio arco di tempo, anche se la maturazione naturale varia da fine agosto a metà ottobre. Sotto la sua buccia croccante la mela consiste soprattutto di acqua (85%) e quasi non contiene proteine e grassi, ma è ricca di sostanze nutritive che rinforzano il sistema immunitario, il cuore e la circolazione e che puliscono l'intestino (da qui probabilmente il detto "Una mela al giorno toglie il medico di torno"!). Solo in Italia esistono circa 1000 varietà di mele tutte destinate prevalentemente al consumo casalingo immediato come frutto, ma anche in cucina per la preparazione di primi, secondi, succhi, oli e diversi dolci.

L'angolo della nostra ricetta

TORTA RUSTICA DI MELE

Ingredienti: Mele 700 g, Uova 2, Zucchero 200 g, Farina 200 g, Burro 100 g, La scorza e il succo di 1 limone, Latte 200 ml, Lievito chimico in polvere 1 bustina, Cannella in polvere 1 cucchiaino raso, Sale 1 pizzico, Vaniglia 1 bacca, Zucchero al velo q.b., Cannella in polvere 1/2 cucchiaino

Preparazione: sbucciate le mele, tagliatele in quattro parti e riducetele a fettine, quindi mettetele in un contenitore con il succo del limone, al quale avrete prima grattugiato la buccia (questa operazione serve per non fare annerire le mele).In un contenitore, usando uno sbattitore a fruste, miscelate le uova con lo zucchero e, quando sarà completamente disciolto, unite il burro precedentemente sciolto a bagnomaria. Unite tutti gli altri ingredienti, la scorza del limone e la cannella, il latte, la bustina di lievito, la bustina di vanillina, ¼ di cucchiaino di sale e per ultima versate a pioggia la farina e mescolate molto bene.

Otterrete così un composto omogeneo non troppo liquido al quale unirete le mele precedentemente sgocciolate dal succo di limone. Mescolate in modo da distribuire bene le mele e subito dopo imburrate e infarinate una tortiera (di circa 25 cm di diametro) e versateci il composto, spolverizzando la superficie di zucchero a velo misto a cannella. Cuocete in forno già caldo a 180 gradi per circa 50-60 minuti, poi sfornate la torta di mele e lasciatela raffreddare. Spolverizzatela con altro zucchero a velo misto a cannella e conservatela a temperatura ambiente, meglio se sotto una campana di vetro, per 2-3 giorni.

(Ricetta fornita dalla mamma di Lisa)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Dicembre 2015

Inglese

MY CHOCOLATE HOUSE :

I built my house of chocolate
From the shutters to the walls.
My doors are solid chocolate
at the end of chocolate halls.
I dust with chocolate pudding.
I bath in chocolate lakes.
And when I'm feeling tired
I sleep on chocolate cakes!
My chairs are chocolate muffins.
My lamps shine chocolate light.
My grand piano's cocoa...
If you're hungry have a bite.
I decorate with chocolate
down to the chocolate wreath
I guess that's why my mouth
is filled with chocolate teeth.

Lo sapevate che ...

La leggenda dice che la coltura del cacao fu sviluppata dal terzo re Maya Hunahpu. Un'altra leggenda, questa volta azteca, dice che in tempi remoti una principessa fu lasciata dal suo sposo, partito in guerra, a guardia di un immenso tesoro ma, quando arrivarono i nemici, questa principessa si rifiutò di rivelare il nascondiglio di tale tesoro e fu uccisa. Dal suo sangue nacque la pianta del cacao in cui i semi sono così amari come la sofferenza, ma allo stesso tempo forti ed eccitanti come le virtù di quella ragazza.

Il cioccolato è un prodotto alimentare a base di cacao, zucchero e altri ingredienti, confezionato in forme varie, oppure preparato in polvere. Ha un elevato valore energetico ed un gustoso dolce sapore. E' infatti alla base di molte preparazioni dolciarie nelle sue diverse forme: cioccolato fondente (quello amaro), al latte (con aggiunta di latte in polvere o condensato), tavolette e blocchi. Si può consumare in vari modi, dalla classica cioccolata calda più adatta alle giornate invernali, a dolci e cake di vario tipo, da conservare anche in frigorifero.

L'angolo della nostra ricetta

SALAME AL CIOCCOLATO

Ingredienti: 100g di cacao; 200g di biscotti secchi; 100g di mandorle spelate; 150g di burro; 150g di zucchero a velo; 1 uovo; 1 bicchierino di brandy o cognac (facoltativo).

Procedimento: Spezzettate i biscotti, tritate le mandorle, ammorbidite il burro a temperatura ambiente e, con una spatola, lavoratelo assieme allo zucchero fino a ottenere una crema soffice. Aggiungete l'uovo, il liquore e il cacao setacciato per evitare la formazione di grumi. Incorporate nel composto anche i biscotti e le mandorle spezzettati e disponete su un foglio di carta da forno il composto, dandogli la forma di un salsicciotto.

Avvolgete il salame nella carta, chiudetela alle estremità e in più punti, affinché il dolce mantenga la forma. Se possibile "legatelo" anche con una cordina, come un vero salame. Conservatelo in frigorifero per mezza giornata prima di servire.

(Ricetta fornita da Giovanni)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Ed eccoci alla fine del nostro lavoro: ebbene dall'attività sull'alimentazione svolta in questi mesi, ma anche in generale dalle informazioni che ci giungono attraverso vari canali sulla società, sull'epoca alla quale apparteniamo, abbiamo capito che ... il mondo è proprio vario, multiforme, diverso, anzi tristemente ingiusto.

Nel Nord del mondo in genere c'è maggior benessere, agiatezza ed il cibo non è un grande problema, non è un'emergenza vitale, per la sopravvivenza. Anzi, sappiamo che tra i suoi abitanti compaiono sempre in maggior numero malattie che derivano dal modo di alimentarci a volte poco ricco e vario, a volte "viziato", a volte poco sano che è sempre più diffuso (addirittura un certo cibo viene persino definito "spazzatura"!) e quindi aumentano le malattie cardiovascolari, i tumori, oppure i disturbi alimentari come bulimia, obesità o anoressia.

Nel Sud del mondo invece ancora si muore per denutrizione o malnutrizione. I recenti rapporti Unicef sulle carenze alimentari dell'infanzia nel mondo parlano ancora di circa 200 milioni di bambini sotto i cinque anni, che ogni anno nei paesi poveri soffrono di ritardi nella crescita come conseguenza della denutrizione cronica, infantile e materna. La denutrizione inoltre contribuisce a determinare più di un terzo del totale dei decessi dei bambini sotto i cinque anni.

E per questo che proponiamo ai nostri "lettori" la preghiera che segue, che è stata letta in questi giorni in tutte le chiese :

"UNA SOLA FAMIGLIA UMANA – CIBO PER TUTTI"

O Dio, ci hai affidato i frutti di tutto il creato
perché possiamo prenderci cura della terra
ed essere nutriti dalla sua abbondanza.
Hai mandato a noi il tuo Figlio
per condividere la nostra carne e il nostro sangue
e insegnarci la tua legge d'amore.
Attraverso la sua morte e risurrezione,
siamo stati costituiti come una sola famiglia umana.
Gesù si ha mostrato una grande attenzione
verso coloro che non avevano niente da mangiare,
moltiplicando cinque pani e due pesci in un banchetto
in grado di sfamare cinquemila persone e molti altri ancora.
Veniamo alla tua presenza, o Dio,
consapevoli delle nostre colpe e delle nostre mancanze,
ma anche ricolmi di speranza, per condividere
quel che abbiamo da mangiare con tutti i membri
di questa grande famiglia umana.
Per mezzo della tua sapienza
ispira i capi di governo e i responsabili delle imprese,
così come tutti i cittadini del mondo,
a trovare soluzioni giuste e generose per combattere la fame,
garantendo a tutte le persone
il pieno godimento del diritto all'alimentazione.
Ti preghiamo, o Dio, perché quando saremo dinanzi a te,
nell'ora del giudizio divino, potremo proclamarci
"Una sola famiglia umana. cibo per tutti".
Amen

PREGHIERA PROPOSTA DA PAPA FRANCESCO, IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DEI DIRITTI UMANI, PER IL LANCIO DELLA CAMPAGNA INTERNAZIONALE SUL DIRITTO AL CIBO PROMOSSA DA CARITAS INTERNATIONALIS – 10 dicembre 2013

Abbiamo ...

- Abbiamo preparato questo calendario svolgendo da inizio Novembre a metà Dicembre un lavoro di gruppo, in 8 gruppi di 3 alunni ciascuno, soprattutto nelle ore di compresenza Lettere/Matematica, ma anche nelle ore curricolari di Arte, Francese, Inglese, Lettere, Matematica.
- Abbiamo lavorato in classe con materiale reperito sui giornali, su opuscoli in distribuzione reperiti da compagni e genitori, sui vari siti Internet, in primo luogo proprio quello ufficiale dell'Expo 2015 che qui vogliamo ricordare: (www.expo2015.org).
- Abbiamo utilizzato, oltre ai tradizionali strumenti e materiale cartaceo, la nostra LIM e, nel laboratorio di Informatica, pc, scanner e stampanti a disposizione del nostro istituto, utilizzando i programmi di Office
- Abbiamo faticato molto perché siamo "piccoli" e non tutti e non sempre ancora esperti sia del tema trattato, che degli strumenti tecnologici che abbiamo utilizzato.
- Abbiamo però tutti, o quasi, profuso tanto impegno sviluppando molte nuove conoscenze ed abilità, ma soprattutto applicandoci in un compito di realtà che si poneva come obiettivo non solo la realizzazione del nostro "prodotto finale" ma anche l'acquisizione, almeno iniziale, di alcune di queste competenze di cittadinanza, come le chiamano le nostre prof : IMPARARE AD IMPARARE - PROGETTARE - COMUNICARE IN LINGUA ITALIANA E NELLE LINGUE STRANIERE - COLLABORARE E PARTECIPARE - RISOLVERE PROBLEMI - ACQUISIRE ED INTERPRETARE LE INFORMAZIONI
- Abbiamo infine deciso di ringraziare tutti coloro che ci hanno aiutato (le proff., alcuni genitori o familiari, la nostra D.S. Prof. P.Lucini Paioni) con questa nostra allegra fotografia: GRAZIE A TUTTI!!!!!!!!!!!

La classe 1A : Borrelli Federica, Calenda Patryk, Dosio Carlo, Enobo Franck, Ercoli Andrea, Feccia Tommaso, Francalanci Wilson, Giavaldi Clara, Khodeli Debora, Messina Marco, Miah Fahad, Milesi Melissa, Miretta Samuele, Mori Guido, Motti Federico, Mussida Anna, Orsi Elia, Pizzetti Mattia, Prudente Giovanni, Raggi Matteo, Takahashi Yvonne, Trabelsi Omayma, Valla Luca, Zighetti Lisa

I docenti : Proff. Cavalleri Antonella, Celisa Donata, Gamba Paola, Pizzi Paola, Vagliani Anna Rosa