



## Trattare il cibo

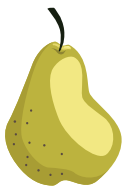
La magia della cucina: prendi diversi ingredienti, li pulisci, li tagli, li mescoli, li impasti, li cuoci e alla fine... ecco qualcosa di completamente nuovo, nel gusto, nell'aspetto, nel profumo.

Ma ogni alimento deve essere trattato nel modo giusto per dare il massimo del sapore e del valore nutritivo, soprattutto se a gustarlo è uno sportivo come te. Ecco in questa scheda una serie di trucchi da vero chef!

### Cosa si scarta?

La maggior parte degli alimenti è composta da parti buone da mangiare (la parola giusta è "commestibili") e da altre che, invece, vanno scartate.

A volte si eliminano prima di cuocere, altre volte si scartano dal piatto già pronto e servito in tavola. Sei capace di scrivere per ciascuno degli alimenti disegnati qui di seguito, quali parti scarteresti?



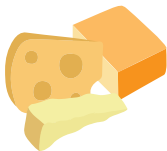
.....  
 .....



.....  
 .....



.....  
 .....



.....  
 .....



.....  
 .....



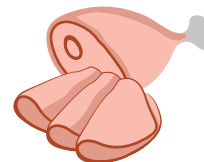
.....  
 .....



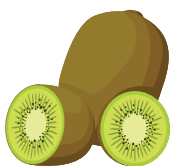
.....  
 .....



.....  
 .....



.....  
 .....



.....  
 .....



.....  
 .....



.....  
 .....



## Trattare il cibo

### Metti le mani in pasta!

Un'operazione fondamentale che ogni cuoco deve saper fare perfettamente è impastare bene tra loro gli ingredienti. Puoi provare anche tu, insieme a mamma e papà seguite questa ricetta e preparate una squisita pizza: una specialità tutta italiana che dà molta energia e che è il cibo preferito anche da tanti campioni!

### La pizza margherita

#### Cosa ti occorre:

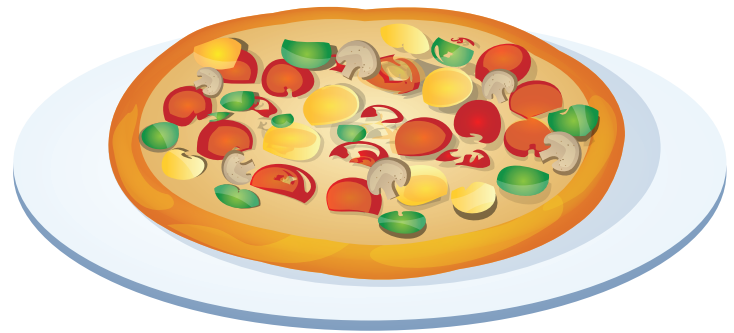
- 450 g di farina
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino raso di zucchero
- un po' di latte
- 2 cucchiaini di olio
- 250 ml di acqua

#### Per condire:

- 3 mozzarelle fior di latte
- 500 ml di passata di pomodoro
- 4 - 5 foglie di basilico
- olio extravergine di oliva

#### Come devi fare:

- 1) Sciogli il lievito nel latte con lo zucchero e mischia la farina con il sale.
- 2) In una ciotola capiente versa l'acqua, aggiungi il lievito sciolto, l'olio e la farina che fai cadere a pioggia impastando e formando una palla.
- 3) Spolvera la spianatoia con la farina, posaci l'impasto e lavoralo energicamente per almeno 15 minuti.  
Crea una pagnotta, coprila con uno strofinaccio e fai lievitare per circa 6 ore in un luogo asciutto e caldo.
- 4) Ungi una teglia, metti l'impasto e stendilo con pazienza con le mani facendo attenzione a non farlo sgonfiare.
- 5) Stendi al di sopra dell'impasto il pomodoro, la mozzarella a pezzetti, condisci con un filo d'olio e con qualche foglia di basilico.
- 6) Cuoci in forno alla massima potenza per circa 20 minuti.


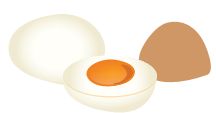







## Trattare il cibo

### Crocere il cibo

L'uomo è l'unico essere che cuoce il cibo per renderlo più gustoso e ha imparato a farlo in tanti modi diversi. Ogni cottura modifica più o meno profondamente le caratteristiche degli alimenti. Verificalo con questo esperimento: con l'aiuto di un adulto cuoci un uovo nei diversi modi, poi commenta il risultato (come sono il bianco e il rosso?) e completa la tabella.

COTTURA	COME SI FA	COM'È VENUTO?	MI PIACE?
 <p>ALLA COQUE:</p>	Porta a ebollizione un pentolino d'acqua. Quando l'acqua bolle, metti dentro un uovo (col guscio) e lascialo a bollire per 3 minuti		
 <p>SODE:</p>	Metti un uovo col guscio in un pentolino d'acqua fredda, porta a ebollizione e lascia a cuocere l'uovo per 7 minuti, dal momento in cui l'acqua comincia a bollire. Quindi raffreddalo rapidamente sotto il rubinetto in modo da fermare la cottura		
 <p>FRITTE:</p>	In una padella antiaderente riscalda un po' di burro; quando frigge aprici sopra un uovo (badando di non rompere il tuorlo) e lascialo cuocere per 2/3 minuti		
 <p>IN CAMICIA:</p>	Fai bollire un pentolino d'acqua, aggiungi un cucchiaino d'aceto, e quando l'acqua bolle rompicci dentro un uovo. Abbassa la fiamma e calcola 3 minuti di cottura, quindi estrai l'uovo scolandolo con un mestolo forato		
 <p>STRAPAZZATE:</p>	Rompi un uovo in una ciotola, aggiungi un po' di sale, e sbatti con una forchetta quel tanto che basta perché si mescolino un po' tuorlo e albume, Fai sciogliere in una padella antiaderente un pezzetto di burro (poco), quindi versaci l'uovo e mescola continuamente con un cucchiaino di legno per 2/3 minuti		

### Vero o falso?

- 1) La **mandolina** è un attrezzo che si usa per tagliare la verdura a fettine sottili V  F
- 2) La **schiumarola** è un tipo particolare di pesce V  F
- 3) La **batteria** è l'insieme delle pentole usate per cucinare V  F
- 4) Lo **spelucchino** è un attrezzo utilizzato per spolverare V  F
- 5) La **frusta** è un coltello utilizzato per la carne di cavallo V  F
- 6) La **casseruola** è un tipo di pentola V  F



## Trattare il cibo

### Divertiamoci a imparare

#### La ricetta pazza

La mamma di Eleonora è una brava cuoca, ma quando deve descrivere una ricetta fa sempre una gran confusione. Non ci credi? Leggi un po' come mi ha detto di preparare questo dolce. Perché non sistemi tu le fasi nell'ordine giusto e poi lo prepari? È squisito.

#### Ingredienti: (dosi per 4 persone)

- 2 piccoli ananas
- 2 kiwi
- 350 g di crema pasticcera pronta
- un po' di ciliegine candite
- succo di limone

#### Come devi fare:

numero  Riempi i mezzi ananas con questo composto.

numero  Riduci il resto dei kiwi a dadini, quindi mescolali alla crema.

numero  Togli ai 2 ananas il ciuffo di foglie e tagliali a metà per il largo.

numero  Sbuccia i kiwi e ricavane al centro fettine regolari, irrorale con succo di limone e mettile da parte.

numero  Decora con le fettine di kiwi tenute a parte, dimezzate, e con le ciliegine.

numero  Disponi sui piattini e servi.

numero  Scava e taglia la polpa di ananas a dadi e mescolala con la crema pronta.



### Ho imparato che...

Prova a riflettere e a discutere con i compagni e l'insegnante. Cosa hai imparato che prima non sapevi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

