



[www.disneychannel.it](http://www.disneychannel.it)

© Disney

**SCUOLA e CIBO** PIANI DI EDUCAZIONE SCOLASTICA ALIMENTARE



**SCUOLA  
e  
CIBO**

PIANI DI EDUCAZIONE SCOLASTICA ALIMENTARE



## SCUOLA E CIBO

## SCUOLA E CIBO



© Disney

## SCUOLA E CIBO

### UN PROGRAMMA PER L'EDUCAZIONE SCOLASTICA ALIMENTARE

Con il nuovo Decreto sulla Scuola, dal settembre 2009 molte innovazioni didattiche e operative hanno coinvolto l'intero sistema scolastico italiano.

È l'occasione per allineare la nostra Scuola ai sistemi degli altri paesi europei, e per offrire agli studenti opportunità e indicazioni che rendano più facile il loro ingresso nel mondo del lavoro.

In questa prospettiva si inserisce a pieno merito l'Educazione Civica, materia strettamente collegata con la nostra vita sociale e quotidiana.

Tra gli argomenti trattati dall'Educazione Civica, uno dei più importanti è l'alimentazione.

Conoscere a fondo l'alimentazione è basilare per noi stessi e per la collettività: pensiamo solo alla complessità delle filiere alimentari, agli aspetti medici, salutistici e ambientali, alla stagionalità e territorialità dei prodotti freschi, alla lotta agli sprechi, ai numerosi obblighi locali e comunitari... tutti temi di estrema attualità, che potrebbero addirittura prefigurare la nascita di una materia a sé stante, l'Educazione Scolastica Alimentare.

È provato infatti che una corretta informazione alimentare sin dai banchi di scuola riduce il rischio di avere adolescenti e adulti mal alimentati, con problemi di sovrappeso o sottopeso e insoddisfatti del proprio aspetto.

Il Programma "Scuola e Cibo" si propone di contribuire a questo obiettivo, rivolgendosi agli studenti più giovani in un modo simpatico e giocoso, che stimoli la loro curiosità e il loro istintivo desiderio di imparare divertendosi.

# SOMMARIO

## NOI E IL CIBO

TAVOLA 3

Perché mangiamo? Ecco 7 regole da non scordare mai.

## MANGIARE DI GUSTO

TAVOLA 4

Scopri come tutti i nostri “organi di senso” sono strumenti importanti per giudicare il cibo.

## QUATTRO GUSTI PER QUATTRO GOLOSI

TAVOLA 5

I gusti sono gusti ... ognuno ha il suo! Impara giocando a capire le differenze.

## NUTRIRSI BENE

TAVOLA 6

Sapere quando e che cosa mangiare è la prima regola da imparare.

## IL DIARIO DEGLI ALIMENTI

TAVOLA 7

Controlla la tua alimentazione e scopri ogni settimana i tuoi progressi.

## LA STAGIONALITÀ

TAVOLA 8

Ogni mese dell'anno ci regala tante delizie. Impariamo a conoscerle!

## IL "MIO" DISCO DELLE STAGIONI

TAVOLA 9

Costruisci in base ai tuoi gusti il disco con gli alimenti di stagione che preferisci.

## A PROPOSITO DI MICROBI

TAVOLA 10

Un mondo invisibile di organismi viventi.

## COME LAVORANO I BATTERI

TAVOLA 11

Osserva con un semplicissimo esperimento come i batteri influiscono sugli alimenti.

## I PRODOTTI TIPICI

TAVOLA 12

Ogni prodotto racchiude la storia, il clima, i profumi della sua zona di origine.

## IL GIRO D'ITALIA IN 20 PRODOTTI

TAVOLA 13

Un vero e proprio viaggio nel mondo del gusto.

## IL DETECTIVE DEL CIBO

TAVOLA 14

Una sfida entusiasmante per mettere alla prova le tue conoscenze.

## NOI E IL CIBO

### PERCHÉ MANGIAMO?

Che domanda! Lo sanno tutti: il cibo ci dà l'energia per vivere, le sostanze per crescere, e ci protegge da molte malattie...

Ma noi umani siamo degli esseri un po' strani. "L'animale si nutre, l'uomo mangia" diceva più di 200 anni fa un signore che si chiamava Brillat Savarin, cuoco, pasticcere, filosofo e autore di libri importantissimi. E aveva ragione: Savarin aveva capito che noi uomini non mangiamo solo per nutrirci, ma anche, e soprattutto, per provare piacere. Insomma: siamo tutti un po' golosi!

Adesso una domanda più difficile: secondo te il piacere di mangiare e il gusto per le cose buone possono andare d'accordo con la soddisfazione di sentirsi bene con sé e con gli altri, di crescere sani e forti, essere sempre in forma, pieni di energia e buonumore?



Certo che possono! È sicuro. In queste pagine, con l'aiuto dei tuoi familiari, imparerai proprio questo: a conoscere meglio il cibo e il tuo corpo, per diventare un vero "buongustaio del benessere".

Uhm... già la tua faccia parla chiaro: per imparare bisogna studiare! No, non ti preoccupare, si può imparare anche giocando e divertendosi, anzi, in questo modo si impara di più, e l'educazione alimentare... si digerisce meglio!

Hannah Montana

## 7 REGOLE DA NON SCORDARE MAI!

### 1. Varia la tua alimentazione: mangia un po' di tutto

Pasta, riso, carne, pesce, frutta, verdura, latte, uova... in tutti gli alimenti ci sono sostanze utili per la tua salute. Evita di mangiare sempre e solo le stesse cose: il mondo è bello perché è vario...

### 2. Mangia ogni giorno tanta frutta e verdura

Fanno benissimo e sono anche buone. Provare per credere: una bella macedonia con fragole e mirtilli non ti mette l'acquolina? E una bruschetta col pomodoro, non è davvero sfiziosa?



### 3. Scegli frutta e verdura di tutti colori

Il giallo delle albicocche, il verde dell'insalata, il rosso delle ciliegie e dei pomodori... l'arcobaleno della salute si compone di tutti i colori dell'orto.

### 4. Ricordati che l'acqua è la migliore bevanda

Fresca, leggera, dissetante, l'acqua fa bene e non fa ingrassare: bevile in abbondanza ogni giorno. Bibite e succhi? Non sono acqua...



### 5. Non saltare mai la prima colazione

È importantissima per partire con il piede giusto. Falla in famiglia, portando in tavola tante cose buone: yogurt, latte, cereali, pane, un pochino di miele, squisita frutta fresca...

### 6. Non esagerare con dolci, patatine e snack salati

Sono buoni, ma il segreto per gustarli davvero è quello di mangiarne pochi e solo di tanto in tanto. Insomma, una golosa "eccezione alla regola".

### 7. correre, saltare, giocare: muoversi è bello!

Il cibo dà energia, e spenderla giocando e facendo sport è il modo migliore per divertirsi e crescere sani e forti.



# MANGIARE DI GUSTO

## UN ESAME MOLTO SEVERO

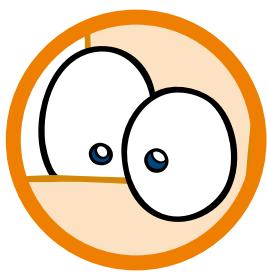
Mangeresti del pane con sopra delle macchie blu? Oppure della carne con un odore sgradevole? No di certo! Gli occhi, il naso, la bocca, le mani, in certi casi anche le orecchie, insomma tutti i nostri "organi di senso" sono strumenti importantissimi per giudicare il cibo. Vista, olfatto, tatto, gusto e udito sono dei "superpoteri" se li usi nel modo giusto. Una vera "patente" per la vita.

Non ci credi? Prova soltanto a considerare quello che succede quando ti trovi davanti a una fetta di pizza al trancio. Quasi senza accorgerti ti trasformi in un insegnante severissimo, e solo se la pizza supera tutti gli esami, per premio... la mangi.



## GIOCHIAMO CON I SENSI

Sono giochi che si fanno con... i sensi. Sono divertentissimi, soprattutto se li fai in gruppo con i tuoi amici e con l'aiuto dei tuoi familiari.

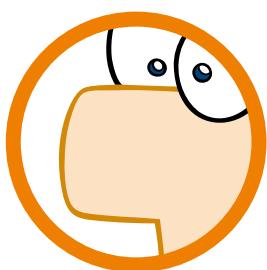


### Assaggia a occhi chiusi

Chiedi a un adulto di bendarti, e poi, di farti assaggiare qualcosa di buono. Vedrai che emozione: mangiare senza vedere quello che ti mettono in bocca è un'esperienza davvero difficile. Non è affatto semplice riconoscere certi cibi se non li vedi, soprattutto se oltre ad avere gli occhi bendati, tieni anche il naso tappato.

### Tocca e indovina

Chiedi ai tuoi familiari di mettere in un sacchetto di stoffa un po' di alimenti vari. Devono decidere loro, senza dirtelo. Va bene tutto: per esempio, una noce, una banana, una mela, una caramella, un biscotto, dei fagioli... Ora prova a indovinare quali sono soltanto toccandoli. Ci riesci?



### Annusa, annusa...

Chiedi sempre ai tuoi familiari di preparare con un po' di anticipo dei sacchettini (li possono fare con tovagliolini di carta fermati da elastici) con dentro degli alimenti profumati (devono scegliere loro, senza dirtelo. Per esempio caffè in polvere, origano, buccia di limone a pezzettini, rosmarino, aglio, chiodi di garofano, una caramella alla menta...). Prova poi a indovinare il contenuto soltanto annusando i sacchettini.

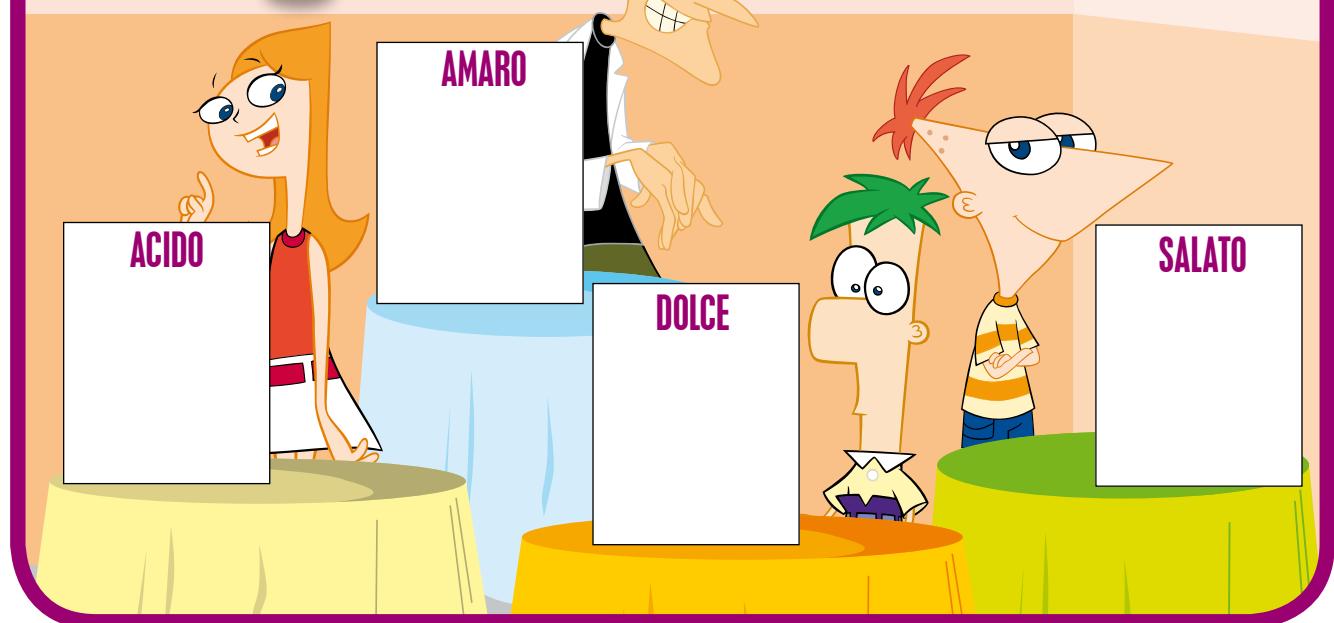
Alla fine farai, una scoperta importante: il cibo non si apprezza solo con il gusto, ma anche con la vista, il tatto e l'olfatto!

## QUATTRO GUSTI PER QUATTRO GOLOSI!

### I GUSTI SONO GUSTI E... OGNUNO HA I SUOI!

Ai nostri quattro amici, ad esempio, piacciono cose molto diverse: Ferb ama i cibi dolci, Phineas adora quelli salati, Doofenshmirtz va matto per quelli amari, e infine Candace preferisce quelli acidi.

Sapresti comporre le loro tavole ideali? È un gioco facile: devi solo scrivere nei quattro menu i giusti alimenti - 3 per ogni menu - scegliendoli tra i 12 qui rappresentati. Quando hai trascritto tutti e 12 i nomi degli alimenti, controlla sul retro la soluzione esatta e scoprirai se sei anche tu... un esperto di gusti!



## QUATTRO GUSTI PER QUATTRO GOLOSI!

### SOLUZIONE DEL GIOCO

Ecco come sono composte le tavole ideali di Doofenshmirtz , Phineas , Candace e Ferb.

- **MENU DOLCE:** marmellata - torta - brioche
- **MENU SALATO:** pizza - salame - formaggio
- **MENU AMARO:** caffè - insalata rossa - carciofo
- **MENU ACIDO:** yogurt bianco - limone - aceto

Se hai trascritto esattamente tutti e 12 gli alimenti, complimenti! La tua conoscenza dei cibi è davvero notevole!

Ma anche se ne hai sbagliato qualcuno, non ti preoccupare, col tempo anche tu imparerai a riconoscere perfettamente ogni gusto.

Comunque, ricorda che un'alimentazione sana comprende, nelle giuste proporzioni, tutti e quattro i gusti!



## NUTRIRSI BENE

### LA GIORNATA IDEALE

Quante volte si dovrebbe mangiare in una giornata?

Prendi esempio da Giò, e seguilo nei suoi 5 pasti quotidiani!



1. APPENA SVEGLI... UN ABBONDANTE PRIMA COLAZIONE!



2. META' MATTINA... È IL MOMENTO DI UNO SPUNTINO!



3. IL PRANZO... IL PASTO PIU' RICCO DELLA GIORNATA!



4. NEL POMERIGGIO... L'IMMANCABILE MERENDA!



5. INFINE LA CENA... CHE DEV'ESSERE MENO RICCA DEL PRANZO!



Ricorda: al di fuori di queste occasioni sarebbe meglio evitare di mangiare qualsiasi alimento. E bevi acqua durante la giornata!



# NOI E IL CIBO

## ATTENZIONE ALLA PORZIONE!

Mangiare 5 volte al giorno va benissimo ma.... che cosa, e quanto?

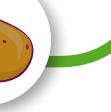
Dietologi e nutrizionisti consigliano questi alimenti:

## TUTTI I GIORNI...

	LATTE-YOGURT	3 PORZIONI	
	CEREALI (pasta, riso, pasta all'uovo)	1 PORZIONI	
	PANE	3 PORZIONI	
	FRUTTA-SUCCO DI FRUTTA	3 PORZIONI	
	ORTAGGI-INSALATA	2 PORZIONI	
	DOLCI	1 PORZIONI	
	CONDIMENTI (olio, burro, margarina)	3 PORZIONI	

## DURANTE LA SETTIMANA....

(Senza unire due alimenti nello stesso pasto)

	PESCE	3-4 PORZIONI	
	LEGUMI	3-4 PORZIONI	
	CARNE	3-4 PORZIONI	
	FORMAGGIO (fresco, stagionato)	2 PORZIONI	
	UOVA	1-2 PORZIONI	
	PATATE	1 PORZIONI	

## QUANTO PESA UNA PORZIONE?

Per aiutarvi a capire ce cosa significa una porzione, ecco di seguito il riferimento in grammi delle porzioni standard nell'alimentazione italiana per alcuni degli alimenti principali:

PANE 50g (una rosetta) - PASTA o RISO 80g - BISCOTTI 20g (4 biscotti) - PATATE 200g - FRUTTA 150g - INSALATA 50g - ORTAGGI (Finocchi, Carciofi, Zucchine ecc) 250g - LEGUMI 80/120g - CARNE 70g - SALUMI 50g - PESCE 100g - UOVA 60g (un uovo) - LATTE 125g (un bicchiere) - YOGURT 125g (un vasetto) - FORMAGGIO fresco 100g, stagionato 50g.

# IL DIARIO DEGLI ALIMENTI

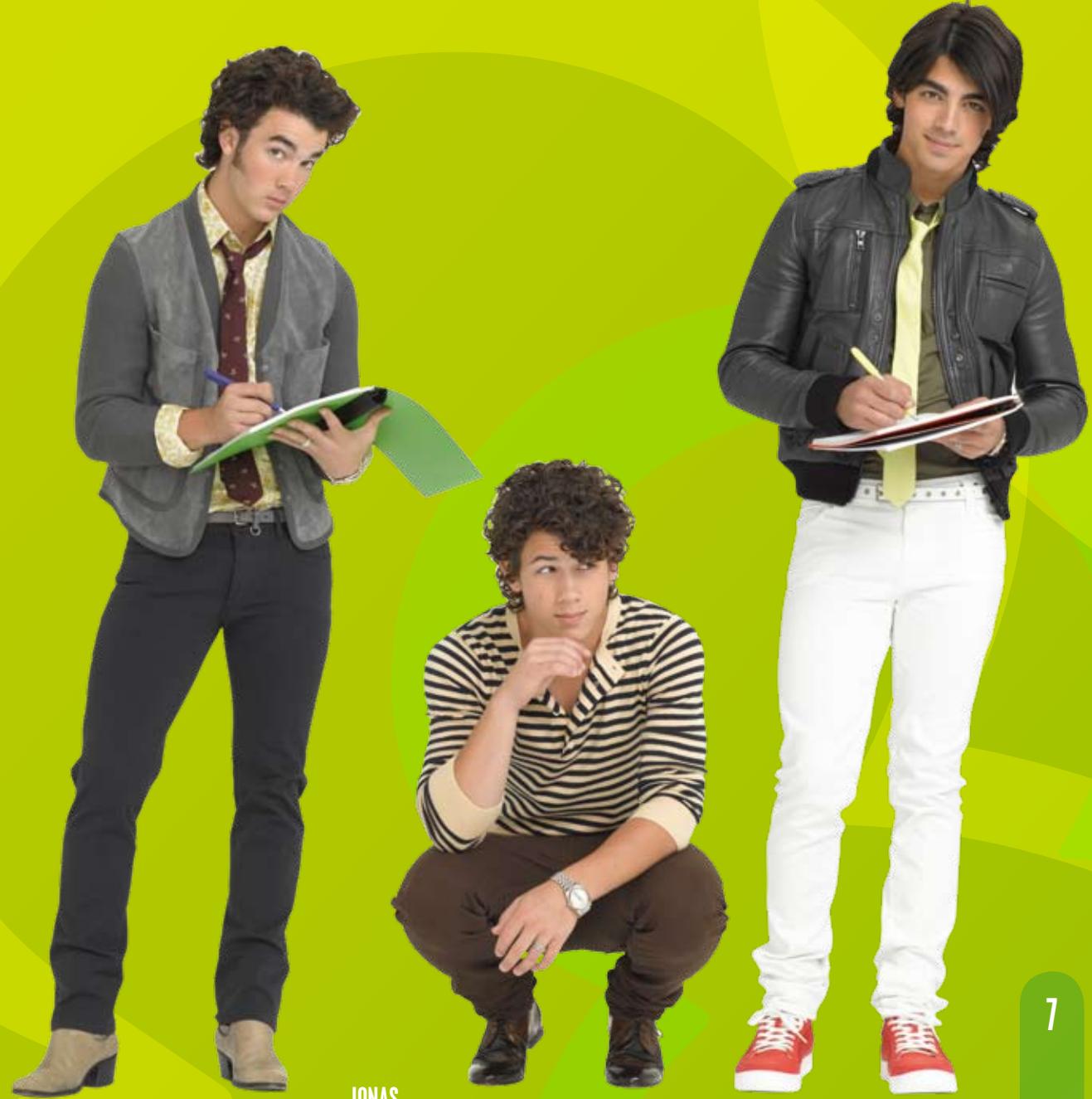
AGGIORNALO E SCOPRI COME È BELLO MANGIAR BENE!

Con l'aiuto dei tuoi familiari, scrivi settimana dopo settimana quante porzioni hai mangiato dei diversi alimenti.

Confronta i numeri con quelli indicati nella tavola e tira le somme: la tua alimentazione è completa? È equilibrata? Mangi abbastanza frutta? E la verdura?...

Se vuoi migliorare il tuo modo di mangiare, impara a darti dei piccoli obiettivi, che puoi raggiungere per crescere bene (per esempio diminuire i dolci, aumentare un po' la verdura...) e scrivili nello spazio "note" sotto la tabella.

Alla fine vedrai che, passo dopo passo, la tua alimentazione diventerà perfetta.



## LA "MIA" PIRAMIDE ALIMENTARE

Una volta che hai completato la tabella del diario degli alimenti, prova a ricostruire la tua piramide alimentare in base agli alimenti che hai consumato di più e a quelli che hai consumato di meno. Poi portala in classe e confrontala con quella dei tuoi compagni e con l'insegnante



## SETTIMANE

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 32 33 34 35 36 37 38 39 40

LATTE  
E YOGURT

CEREALI



PANE

FRUTTA  
SUCCO DI FRUTTAORTAGGI  
INSALATA

DOLCI



CONDIMENTI



PESCE



LEGUMI



CARNE



FORMAGGIO



UOVA



PATATE

NOTE



## LA STAGIONALITÀ

### IL CALENDARIO DELLA NATURA

Conosci il detto "ogni cosa a suo tempo"? Bene, questo vale anche per la frutta e la verdura! Basta un assaggio per accorgersene: i prodotti di stagione, che maturano al sole secondo i loro ritmi, sono più buoni, più nutrienti e costano meno di quelli fuori stagione.

**Non è difficile capire perché:** ad esempio, per avere le arance in estate bisogna prenderle dall'altra parte del mondo e far compiere loro un lungo viaggio. Questo viaggio, oltre a costare molto, non fa bene né all'ambiente (pensa solo al carburante che occorre), né alle arance, perché più tempo passa tra il momento in cui vengono raccolte e quello in cui le mangi, meno vitamine contengono.

Dietro questa pagina c'è una tabella con i mesi dell'anno e, per ciascuno, i frutti e gli ortaggi di stagione che puoi trovare. Conservala con cura, ti servirà per costruire il "calendario" dei frutti e degli ortaggi che ti piacciono di più!



Camp Rock

# MANGIARE DI GUSTO

**ADESSO È IL MOMENTO DI MANGIARE...  
OGNI MESE DELL'ANNO CI REGALA TANTE, TANTISSIME DELIZIE: SCOPRI COSA PUOI  
GUSTARE OGGI DI BUONO!**

# FRUTTA

**ORTAGGI**



## IL “MIO” DISCO DELLE STAGIONI



Sorprendi i tuoi genitori e i tuoi amici con questo divertente Disco delle Stagioni. La cosa bella è che sarai tu stesso a costruirlo... secondo i tuoi gusti!

Disegna negli spazi bianchi tre ortaggi o frutti per ogni stagione, tra quelli che più ti piacciono...

Se vuoi, per facilitare le tue scelte puoi guardare la tavola della scheda precedente.

Una volta costruito il disco secondo le istruzioni, ruotando la parte superiore compariranno per ogni stagione dell’anno le tue primizie preferite!

## Il disco delle stagioni

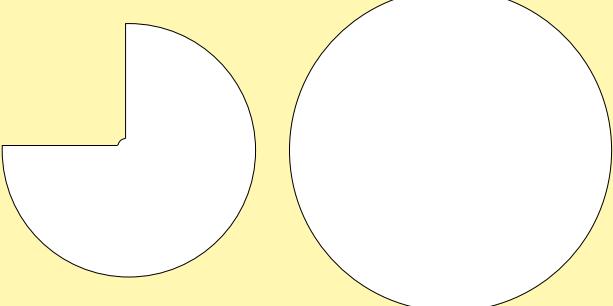
Scopri le primizie  
dei diversi periodi dell'anno



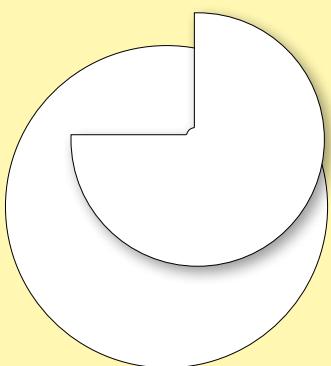
### ISTRUZIONI



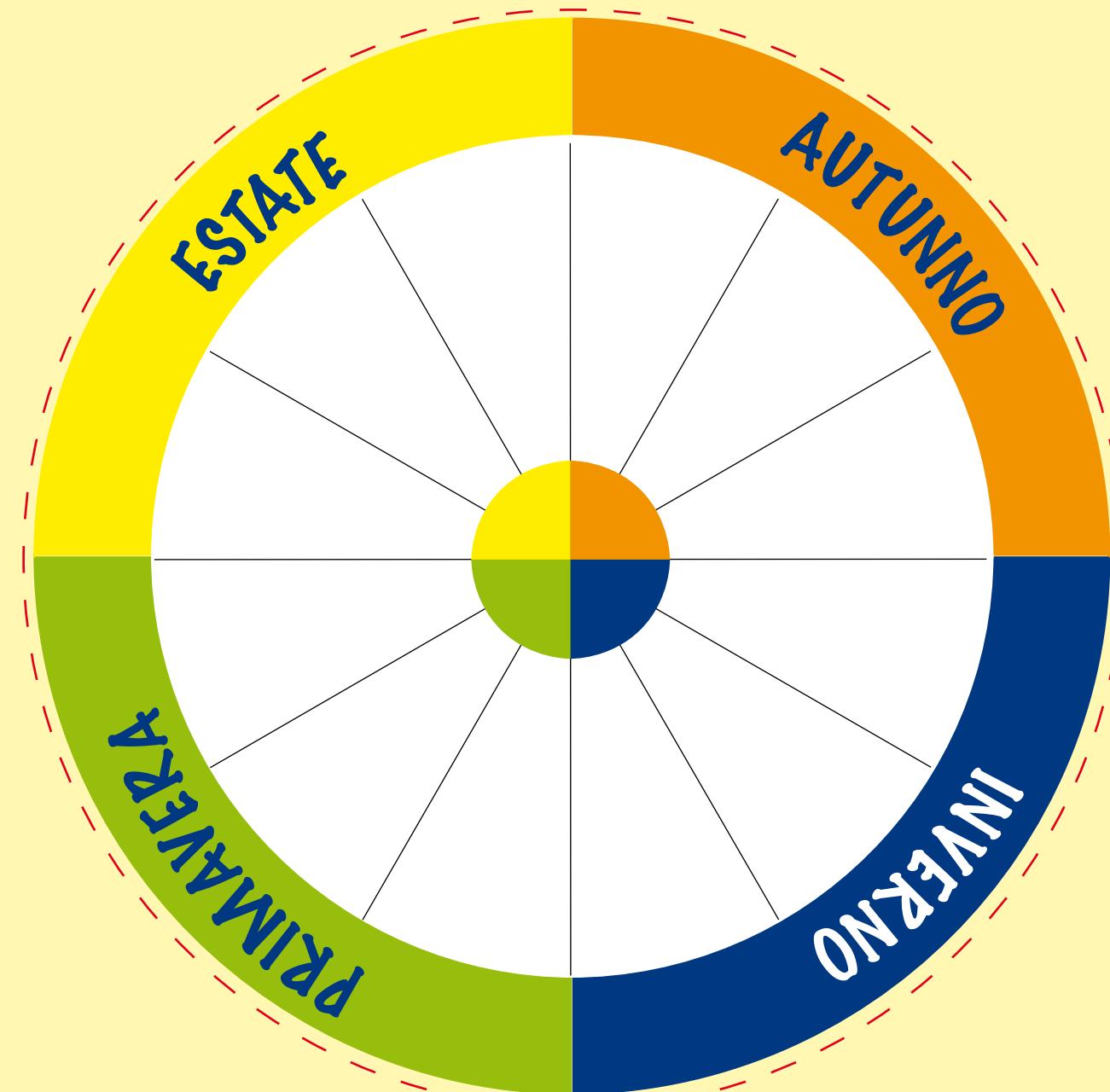
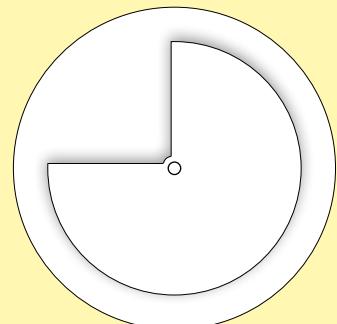
1. stacca le due parti del disco, disegna in corrispondenza di ogni stagione i frutti e gli ortaggi che preferisci...



2. sovrapponi le due parti facendo combaciare i due buchini centrali....



3. infila nei buchini un piccolo perno, e il disco è pronto!



## A PROPOSITO DI MICROBI

### UN MONDO INVISIBILE

Sai cosa sono i “microbi”?

Sono degli esserini (“organismi viventi”, per essere precisi) talmente piccoli che per vederli ci vuole il microscopio. Si chiamano batteri, muffe, lieviti... e hanno forme strane. I batteri sono i più piccoli di tutti, i lieviti somigliano a minuscoli palloncini e le muffe, raccolte sempre in grossi gruppi chiamati “colonie”, possono avere l’aspetto di fiocchi di cotone, di solito bianchi o verdi, ma anche blu, neri o rosa. La cosa veramente incredibile è che i batteri si riproducono con una velocità sorprendente, e non hanno bisogno di mamma e papà per fare un microbino... fanno tutto da soli: ogni batterio cresce a poco a poco e a un certo punto... si divide in due!

In questo modo, da un solo microbo, in poco tempo ne possono nascere migliaia e migliaia!



## A PROPOSITO DI MICROBI

### I LIEVITI AL LAVORO

Hai presente il lievito che si usa per fare in casa la pizza? Sembra impossibile, ma un cubetto di lievito contiene circa 5 miliardi di piccolissimi organismi viventi... che non aspettano altro che mettersi al lavoro!

Vuoi vederli scatenati? Fai questo semplice esperimento insieme con i tuoi familiari.

Occorrono 400 grammi di farina, due bicchieri di acqua tiepida, mezzo panetto di lievito di birra.

Sciogli il lievito in un bicchiere di acqua tiepida. Prepara sul tavolo due piccole montagnette di farina, nella prima aggiungi un po' alla volta il lievito precedentemente sciolto impastando continuamente; nella seconda, invece, aggiungi solo acqua e poi impasta esattamente come hai fatto con l'altra. Quando avrai ottenuto due pagnottelle morbide ma ben compatte coprile con un tovagliolo pulito strofinaccio e lasciale riposare per un paio d'ore, senza metterle in frigorifero.



Trascorso il tempo osserva cosa è accaduto.

Le due pagnottelle sono uguali? Prova a toccarle, noti qualche differenza? Quale preferisci? Perché, secondo te, c'è questa differenza? Trova le risposte con i tuoi familiari.

Poi stendi l'impasto più grosso e soffice in una teglia, cospargilo di pomodoro, sale e mozzarella e chiedi a un adulto di cuocerlo nel forno ben caldo: vedrai che pizza!

## COME LAVORANO I BATTERI?



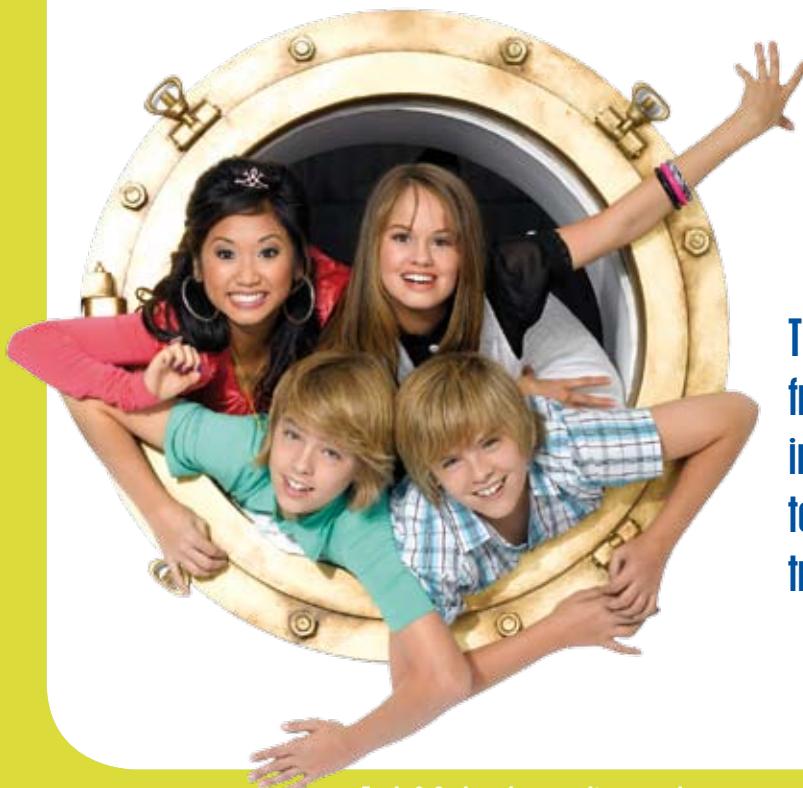
Questo facile esperimento ti permetterà di capire come "lavorano" i batteri in due condizioni diverse: dentro e fuori dal frigorifero. Vedremo come è importante per conservare bene i cibi tenerli sempre alla giusta temperatura.



1- Riungi a metà di latte due barattoli a chiusura ermetica.

2- Metti uno dei due barattoli in frigorifero e lascia l'altro in un luogo a temperatura ambiente per almeno una settimana.

3- Controlla giorno dopo giorno cosa succede al latte dei due barattoli.



Ti accorgerai che, mentre il latte nel frigorifero rimane uguale (almeno in apparenza), quello lasciato a temperatura ambiente subisce visibili trasformazioni.

## RISULTATI DELL'ESPERIMENTO

Riporta negli spazi, ogni giorno alla stessa ora, le “trasformazioni” subite dal latte dei due barattoli.

GIORNO	LATTE TENUTO A TEMPERATURA AMBIENTE	LATTE CONSERVATO IN FRIGO
1°		
2°		
3°		
4°		
5°		
6°		
7°		



NOTE

## I PRODOTTI TIPICI

### TESORI DELLE REGIONI

Hai mai mangiato la lonza di fico? Non sai cosa ti perdi: è una specie di salame, ma... fatto con i fichi. È davvero squisito, soprattutto se lo mangi insieme a un formaggio di fossa.

Come? Non sai nemmeno cos'è il formaggio di fossa?! Allora non sei certamente nato nelle Marche. Poco importa: tutta l'Italia è piena di specialità "tipiche", cioè che si fanno solo in certe zone, e che vale davvero la pena di assaggiare.

Formaggi, frutti, verdure, dolci, salumi, vini, oli d'oliva... è come se ogni prodotto tipico racchiudesse dentro di sé la storia, il clima, i profumi della sua zona d'origine.

L'Unione Europea, che l'Italia ha contribuito a fondare, ha fatto un elenco degli alimenti tipici che vengono prodotti in ogni paese.

Quelli italiani sono tantissimi e possono essere marchiati con tre sigle:

- **DOP** - Denominazione di Origine Protetta
- **IGP** - Indicazione Geografica Protetta
- **STG** - Specialità Tipica Garantita



## MANGIARE DI GUSTO

### I PRODOTTI DELLA MIA REGIONE

Chiedi ai tuoi familiari di aiutarti a scoprirli, cercateli insieme nei negozi, al supermercato, nelle fattorie....

Quando hai trovato quello che ti piace di più, fai una bella fotografia e incollala in questo spazio, completando la carta d'identità con il nome, la provenienza e un tuo giudizio sul perché ti piace.



Applica qui la foto del "tuo" prodotto tipico

Il nome di questo prodotto è: \_\_\_\_\_

La sua provenienza: \_\_\_\_\_

Mi piace perché: \_\_\_\_\_

# IL GIRO D'ITALIA IN 20 PRODOTTI

Ogni regione del nostro Paese ha i suoi prodotti tipici: sapresti individuare la regione di provenienza di ciascuno di quelli indicati?

Sono tutti prodotti DOP o IGP, ricchi di sapore e di storia: questo gioco sarà per te un vero e proprio viaggio nel mondo del gusto!



## RISPOSTE

ECCO LE GIUSTE "TAPPE" DEL NOSTRO GIRO D'ITALIA GASTRONOMICO!

- ZAFFERANO DELL'AQUILA: Abruzzo
- CACIOCavallo SILANO: Basilicata
- CIPOLLA ROSSA DI TROPEA: Calabria
- LIMONE DI SORRENTO: Campania
- PARMIGIANO REGGIANO: Emilia Romagna
- PROSCIUTTO SAN DANIELE: Friuli Venezia Giulia
- RICOTTA ROMANA: Lazio
- BASILICO GENOVESE: Liguria
- GORGONZOLA: Lombardia
- CASCIOTTA DI URBINO: Marche
- SALAMINI ITALIANI ALLA CACCIATORA: Molise
- NOCCIOLA DEL PIEMONTE: Piemonte
- PANE DI ALTAMURA: Puglia
- FIORE SARDO: Sardegna
- FICODINDIA DELL'ETNA: Sicilia
- FARINA DI NECCIO DELLA GARFAGNANA: Toscana
- MELA DELLA VAL DI NON: Trentino Alto Adige
- PROSCIUTTO DI NORCIA: Umbria
- FONTINA: Valle d'Aosta
- ASPARAGO BIANCO DI BASSANO: Veneto

## COME È ANDATO IL TUO GIRO?

Quante regioni hai individuato correttamente? Tutte e 20? La metà? Ti hanno aiutato i tuoi familiari o hai "scoperto" tutto da solo?

In ogni caso, una cosa senza dubbio l'hai imparata: che il nostro Paese è ricchissimo di cibi squisiti, di sapori antichi e inimitabili, di tradizioni alimentari che tutto il mondo ci invidia: un vero patrimonio da salvaguardare e... assaporare!



Scrivi nello spazio di ciascuna regione il nome del suo prodotto tipico.  
Per ognuno dei prodotti segnalati ti diamo una traccia, un indizio o un piccolo indovinello,  
che potranno aiutarti nella ricerca!

ZAFFERANO DELL'AQUILA - nel suo nome c'è il nome di una città: la regione è facile da indovinare!



CACIOCAVALLO SILANO - questa regione italiana viene chiamata anche Lucania...

CASCIOTTA DI URBINO - la regione del Monte Conero, che si affaccia sull'Adriatico...



CIPOLLA ROSSA DI TROPEA - qui siamo proprio nella punta dello "stivale" ...

NOCCIOLA DEL PIEMONTE - che dire? Questa risposta considerala un regalo!

RICOTTA ROMANA - lo dice il nome stesso: ...è impossibile sbagliare!

PANE DI ALTAMURA - dalla regione degli antichi, originali e bellissimi Trulli....

PARMIGIANO REGGIANO - è la stessa regione della piadina, delle lasagne e di tante altre notissime bontà!

FOIRE SARDO - da una grande isola, conosciuta per la Costa Smeralda e non solo...

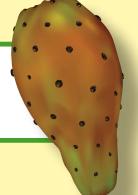
PROSCIUTTO SAN DANIELE - nasce nella regione dei fiumi Isonzo e Tagliamento....

FICODINDIA DELL'ETNA - dalla regione che è anche... l'isola più grande del Mediterraneo!



LIMONE DI SORRENTO - un frutto originario della famosissima "Costiera Amalfitana" ...

FONTINA - qui troviamo la montagna più alta d'Europa: il maestoso Monte Bianco!



SALAMINI ITALIANI ALLA CACCIATORA - è la più piccola regione del sud... ma è piena di grandi specialità!

MELA DELLA VAL DI NON - una regione ricca di montagne... saranno almeno una "trentina"!



GORGONZOLA - c'è chi dice che la sua regione sia la più ricca d'Italia... sarà vero?

PROSCIUTTO DI NORCIA - dall'unica regione del Centro Italia che non è toccata dal mare...



FARINA DI NECCIO DELLA GARFAGNANA - dalla regione della Maremma, della Versilia e del Palio!



ASPARAGO BIANCO DI BASSANO - una regione famosa per la laguna, le ville palladiane e una città unica al mondo...



## IL DETECTIVE DEL CIBO

Gioca coi tuoi amici e familiari a scoprire i giusti ingredienti, le cotture adatte, le caratteristiche e le particolarità dei differenti cibi!

Quando hai staccato tutte le carte e fatto il mazzo completo, appoggialo sul tavolo con i disegni in alto; per giocare dovete semplicemente pescare a turno una carta, leggere la domanda e scegliere una risposta tra le 3 indicate.

Verifica quindi le risposte esatte: chi ne indovina di più è il miglior “detective del cibo”!

### Che tipo di detective sei?

A quante delle tue carte hai assegnato la giusta risposta?

**TUTTE** - Eccezionale! Sei un detective del cibo meritevole di medaglia e diploma!

**QUASI TUTTE** - Bravo! Sei sulla buona strada per diventare un detective del cibo!

**METÀ O MENO** - Non preoccuparti... senza fatica potrai migliorare le tue prestazioni!



## RISPOSTE

- carta 1 - risposta 3  
 carta 2 - risposta 3  
 carta 3 - risposta 3  
 carta 4 - risposta 1  
 carta 5 - risposta 3  
 carta 6 - risposta 2  
 carta 7 - risposta 2  
 carta 8 - risposta 2  
 carta 9 - risposta 2  
 carta 10 - risposta 2  
 carta 11 - risposta 2  
 carta 12 - risposta 3  
 carta 13 - risposta 1  
 carta 14 - risposta 3  
 carta 15 - risposta 1  
 carta 16 - risposta 2  
 carta 17 - risposta 3  
 carta 18 - risposta 1  
 carta 19 - risposta 2  
 carta 20 - risposta 2  
 carta 21 - risposta 1  
 carta 22 - risposta 2  
 carta 23 - risposta 2  
 carta 24 - risposta 1  
 carta 25 - risposta 2  
 carta 26 - risposta 2  
 carta 27 - risposta 1  
 carta 28 - risposta 3  
 carta 29 - risposta 3  
 carta 30 - risposta 1

6 Come mai il formaggio Graviera ha i buchi?  
 1. Glieli fanno con un attrezzo apposito prima di metterlo in vendita  
 2. Si formano quando matura, per l'azione dei microbi che producono bolle di gas  
 3. Nel latte viene inserita una particolare sostanza che serve a crearli

5 Occhio all'errore: una di queste frasi non è vera. Quale?  
 1. Le verdure forniscono vitamine preziose  
 2. Le verdure contengono utili sali minerali  
 3. Le verdure sono ricche di proteine

4 Quante porzioni di frutta si dovrebbero mangiare ogni giorno?  
 1. 1-2-3  
 2. 4-5  
 3. 1

3 La mozzarella tipica della Campania DOP è fatta con latte di:  
 1. Capra  
 2. Mucca  
 3. Bufala

2 Quante volte bisognerebbe mangiare ogni giorno?  
 1. Due volte soltanto: a pranzo e a cena  
 2. Ogni volta che si ha fame, almeno 7-8 volte  
 3. Cinque volte: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena

1 Quale di questi alimenti non si ricava dal latte?  
 1. Gorgonzola  
 2. Burro  
 3. Margarina

12 Qual è la stagione tipica delle arance?  
 1. Estate  
 2. Autunno  
 3. Inverno

11 Quale tra questi non è un salume?  
 1. Bresaola  
 2. Caciocavallo  
 3. Soppressata

10 Uno di questi animali non produce latte: quale?  
 1. Cane  
 2. Gallina  
 3. Coniglio

9 Qual è la stagione tipica dei pomodori?  
 1. Autunno  
 2. Estate  
 3. Inverno

8 Una di queste affermazioni è inesatta: quale?  
 1. I grassi danno molta energia  
 2. Le vitamine danno molta energia  
 3. Gli zuccheri danno molta energia

7 Uno tra questi non è un pesce, quale?  
 1. Sarago  
 2. Babaco  
 3. Aguglia

18 Uno di questi alimenti non è un formaggio, quale?  
 1. Maccarello  
 2. Casizolu  
 3. Panerone

17 Di quale paese è tipica la ricetta della "paella"?  
 1. Francia  
 2. Egitto  
 3. Spagna

16 Quale fra questi tre grassi è di origine animale?  
 1. Olio di oliva  
 2. Burro  
 3. Olio di semi

15 Una di queste frasi afferma una cosa non vera, quale?  
 1. La mozzarella di bufala DOP si produce in Lombardia  
 2. Il prosciutto di San Daniele si produce in Friuli  
 3. Il parmigiano reggiano DOP si produce in Emilia-Romagna

14 Come si prepara lo yogurt?  
 1. Aggiungendo al latte del limone, in modo da renderlo un po' acido  
 2. Mescolando insieme latte, panna e zucchero  
 3. Aggiungendo al latte dei microbi particolari che lo trasformano in yogurt

13 Una di queste frasi afferma una cosa sbagliata, quale?  
 1. Bisognerebbe mangiare carne almeno una volta al giorno  
 2. Bisognerebbe bere latte o yogurt almeno una volta al giorno  
 3. Bisognerebbe mangiare molta frutta e molta verdura

24 Quale tra queste verdure è tipicamente invernale?  
 1. Cavolfiore  
 2. Peperone  
 3. Melanzana

23 Che cos'è il Murazzano?  
 1. Un salume  
 2. Un formaggio  
 3. Un dolce

22 Quali sono gli ingredienti del pane?  
 1. Latte, farina, uova e lievito  
 2. Farina, acqua, lievito, sale  
 3. Acqua, farina, sale, zucchero

21 Quale tra questi frutti non viene tipicamente coltivato in Italia?  
 1. Ananas  
 2. Kiwi  
 3. Mela

20 Quante volte la settimana bisognerebbe mangiare uovo?  
 1. Tutti i giorni  
 2. 1-2 volte la settimana  
 3. 4-5 volte la settimana

19 Con quali ingredienti si prepara la besciamella?  
 1. Latte, uova e zucchero  
 2. Farina, burro e latte  
 3. Acqua, farina e uova

30 Quale tra questi alimenti fornisce meno calorie?  
 1. Yogurt alla frutta  
 2. Pacchetto di cracker  
 3. Fetta di pane e marmellata

29 Quale di questi frutti di stagione ha il minor contenuto di zuccheri?  
 1. Banana  
 2. Arancia  
 3. Fragola

28 Quale di questi alimenti contiene più grassi?  
 1. Merluzzo  
 2. Uovo  
 3. Prosciutto cotto

27 Quale tra queste non è un'erba aromatica?  
 1. Lattuga  
 2. Salvia  
 3. Rosmarino

26 Quant'acqua dovremmo bere mediamente in un giorno?  
 1. Due bicchieri  
 2. Un litro e mezzo  
 3. 4 litri

25 Quale tra questi alimenti non è un cereale?  
 1. Riso  
 2. Soia  
 3. Orzo