

LA GIORNATA ALIMENTARE IDEALE

La **PRIMA COLAZIONE** è il **pasto più importante** e rappresenta il 20% del nostro fabbisogno calorico giornaliero. Deve sempre **comprendere carboidrati** (es: pane, prodotti dolci da forno), **proteine** (es: proteine del latte e dei suoi derivati), **vitamine** contenute nella frutta, sia fresca che secca, e **sali minerali** (es: calcio).

Lo **SPUNTINO** a metà mattina e a metà pomeriggio deve essere uno **spezza-fame**: l'ideale è mangiare un frutto di stagione o uno yogurt.

A **PRANZO**, invece, possiamo **mangiare** tutti i macronutrienti: le **proteine**, i **carboidrati** e i **grassi**, suddivisi tra un primo piatto e un secondo piatto con contorno di verdure.

A **CENA** meglio non esagerare: ci basterà infatti assumere un **secondo** di **proteine** con **contorno** di **verdura**.



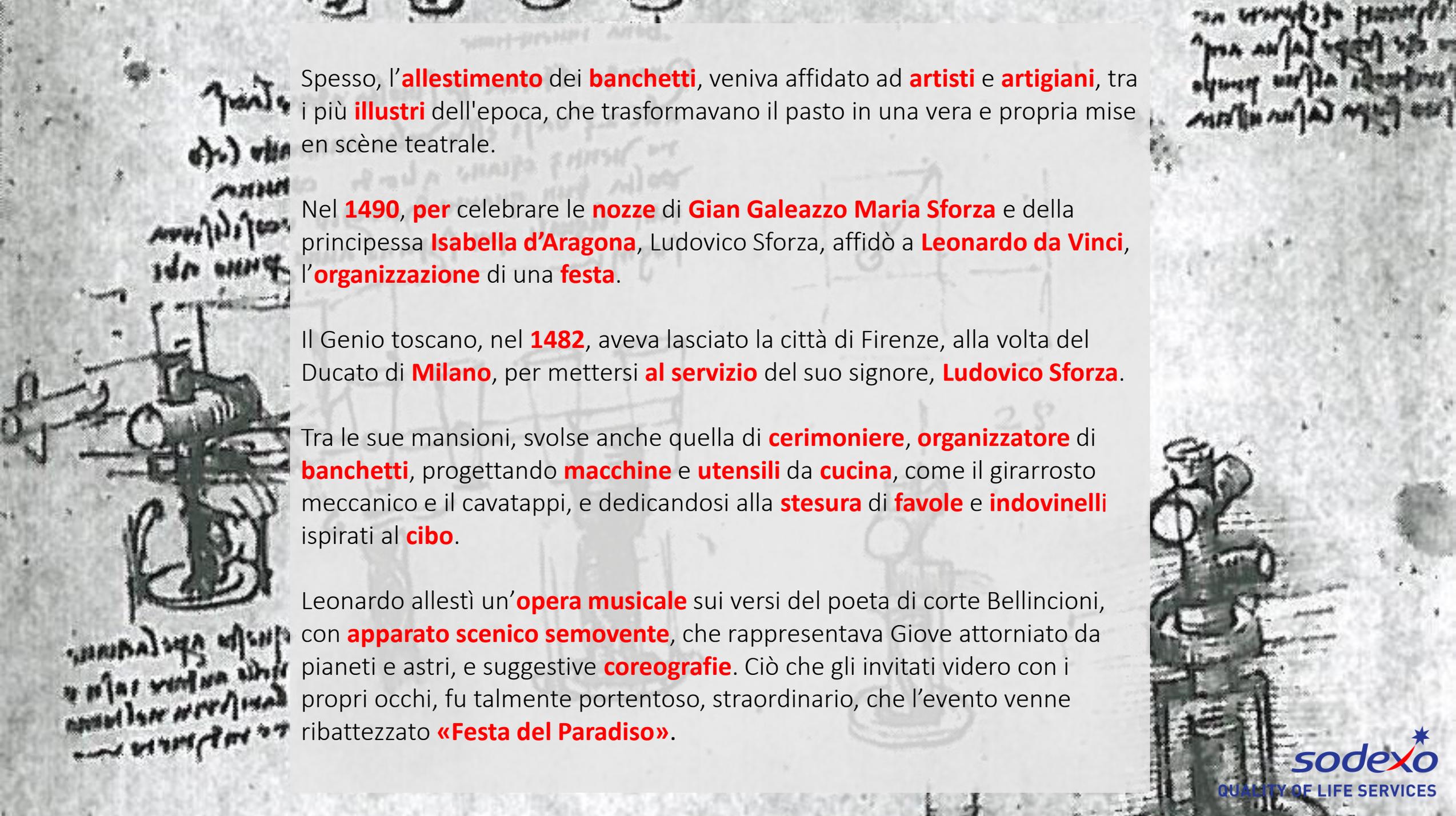
CURIOSANDO...

Nel Rinascimento, la **ricchezza** del **pasto** costituiva un **simbolo** di **potenza**.

I **banchetti** nobiliari, divenivano, così, un'occasione per **manifestare** la **magnificenza** e il **gusto** per il **bello**, un momento in cui alta cucina, musica, danza e teatro si univano per dare origine a qualcosa di straordinario, unico.

In nome del lusso e del fasto, i ricchi non badavano a spese, offrendo agli invitati **cibi preziosissimi**, arricchiti da ingredienti molto costosi, come le spezie orientali e lo zucchero.

Le vivande più servite, almeno venti portate, erano **arrosti**, **zuppe**, **insalate** e **pasta**, come quella ripiena, i vermicelli e i maccheroni. Generalmente tutte venivano accompagnate da una grande varietà di **contorni**.



Spesso, l'**allestimento** dei **banchetti**, veniva affidato ad **artisti** e **artigiani**, tra i più **illustri** dell'epoca, che trasformavano il pasto in una vera e propria mise en scène teatrale.

Nel **1490**, per celebrare le **nozze** di **Gian Galeazzo Maria Sforza** e della principessa **Isabella d'Aragona**, Ludovico Sforza, affidò a **Leonardo da Vinci**, l'**organizzazione** di una **festa**.

Il Genio toscano, nel **1482**, aveva lasciato la città di Firenze, alla volta del Ducato di **Milano**, per mettersi **al servizio** del suo signore, **Ludovico Sforza**.

Tra le sue mansioni, svolse anche quella di **cerimoniere**, **organizzatore** di **banchetti**, progettando **macchine** e **utensili** da **cucina**, come il girarrosto meccanico e il cavatappi, e dedicandosi alla **stesura** di **favole** e **indovinelli** ispirati al **cibo**.

Leonardo allestì un'**opera musicale** sui versi del poeta di corte Bellincioni, con **apparato scenico semovente**, che rappresentava Giove attorniato da pianeti e astri, e suggestive **coreografie**. Ciò che gli invitati videro con i propri occhi, fu talmente portentoso, straordinario, che l'evento venne ribattezzato «**Festa del Paradiso**».