

EDUCAZIONE ALIMENTARE IN PILLOLE

sodexo*





Mangiare
è una necessità.
Mangiare intelligentemente
è un'arte.

F. DE LA ROCHEFOUCAULD

I CONDIMENTI

EDUCAZIONE
ALIMENTARE
IN PILLOLE

sodexo*



A proposito di **CONDIMENTI**...

I **CONDIMENTI**, in cucina, servono a **rendere piacevole e gustoso** il **sapore** degli **alimenti**, sia cotti, sia crudi.

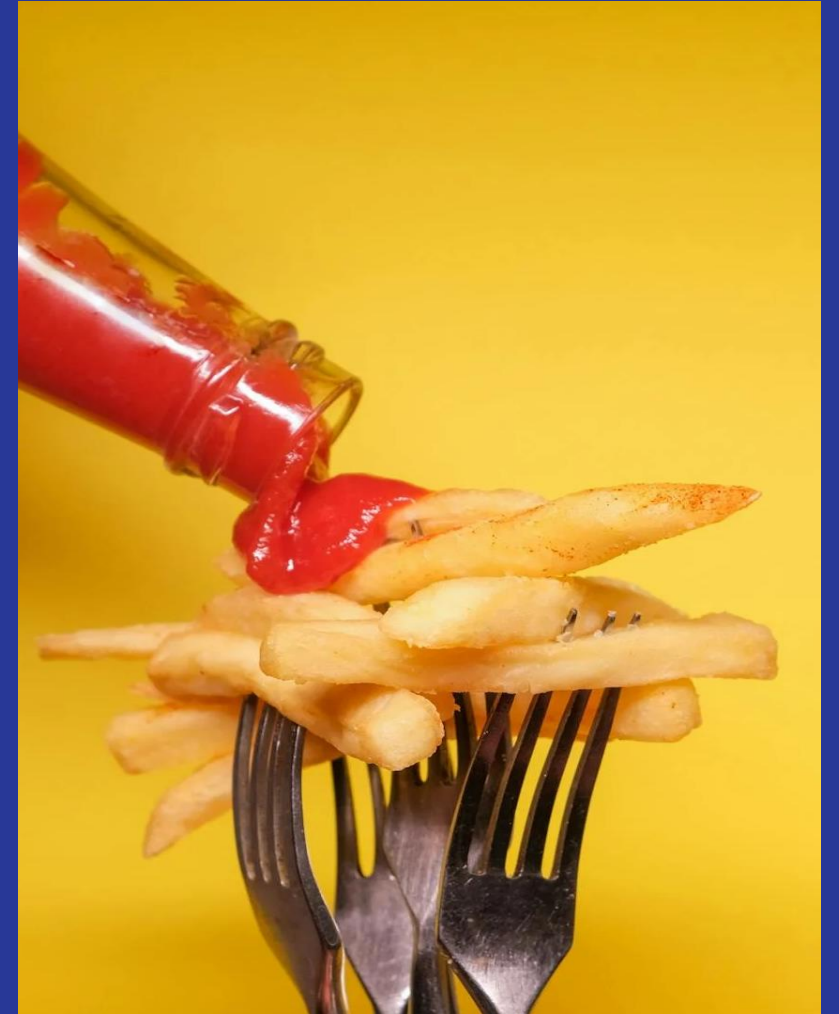
Questi, possono essere **classificati** in **tre gruppi** principali:

- **OLI** (ad es. olio extra vergine d'oliva e di semi vari, quali girasole, mais, arachidi, soia, riso, etc.) e **GRASSI** da condimento (ad es. burro, strutto, lardo, etc.);
- **SUGHI** (ad es. ragù alla bolognese, etc.), **SALSE** (ad es. pesto alla genovese, crema chantilly, di soia, maionese, ketchup, barbecue, etc.) **ACETO**, **DADI** ed **ESTRATTI**, **ADDITIVI ALIMENTARI**;
- **SPEZIE** (ad es. chiodi di garofano, cannella, pepe, etc.) e **AROMI** (ad es. basilico, rosmarino, salvia, etc.).



LIMITA IL CONSUMO DI...

**SALE,
ZUCCHERI,
SALSE COME
IL KETCHUP
E LA MAIONESE!!!**



II RE dei CONDIMENTI: L'OLIO EXTRA VERGINE d'OLIVA!

**CONDISCI I TUOI ALIMENTI
CON OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA:
UN OTTIMO ALLEATO PER LA TUA SALUTE!**

- é di **origine vegetale**, perché ricavato dalla **spremitura a freddo** delle **olive**;
- **consigliati 3/4 cucchiaini** da minestra al giorno;
- é un ottimo **ALLEATO** per la nostra **PELLE**;
- **PROTEGGE CUORE** e **ARTERIE**;
- **COMBATTE** i **BATTERI**, le **INFIAMMAZIONI**, il **DIABETE** e i **TUMORI**.





CURIOSANDO nella Storia

Le origini della SALSA al POMODORO

L' AMERICA e i suoi PRODOTTI ALIMENTARI...

Nell' **ottobre** del **1492**, il genovese **Cristoforo Colombo**, finanziato dai monarchi di Castiglia e d'Aragona e intenzionato a navigare verso ovest per raggiungere le Indie attraversando l'Atlantico, **approdò** in un continente inesplorato, l'**America**.

I **prodotti alimentari** che giunsero dalle **colonie americane**, **modificarono** radicalmente, nei secoli successivi, le **abitudini alimentari** dei **popoli europei**.

Si ricordino: il **MAIS**, la **PATATA**, il **POMODORO**, il **PEPERONCINO**, il **CACAO** e il **TACCHINO**.



II POMO d'ORO...

Un **prodotto americano** destinato a larga fortuna nella **gastronomia italiana**, è il **POMODORO**.

La salsa di pomodoro, si ipotizza abbia avuto **origine** tra le **popolazioni dell' America centrale e meridionale**: veniva utilizzata come **ingrediente di base** per la preparazione di diverse pietanze.

Questo ortaggio, in **ambito europeo** e nel **periodo rinascimentale**, fu **considerato** come una **melanzana**: veniva **servito**, durante i sontuosi banchetti, a **spicchi**, come una mela, oppure **fritto** in padella.

Solo a partire dall'**Ottocento**, grazie al **popolo campano**, la salsa di pomodoro, spesso utilizzata per condire pietanze a base di carne o pesce, si **unì** alla **pasta** (prodotto alimentare comparso sulle nostre tavole a partire dal Medioevo), sino ad allora, condita semplicemente con del formaggio.



Grazie

