

**U.D.A.
ALIMENTAZIONE
DIETA MEDITERRANEA:»BUON APPETITO»
DOCENTE : SUMA ANNUNZIATA
CLASSE 2 E A.S. 2016/17
ISTITUTO COMPRENSIVO EL/7 C.D. MONTELLO-S.M.
SANTOMAURO**

OLIO



PRINCIPI ED EFFETTI BENEFICI

*L'olio ha due principali principi nutritivi: grassi e vitamina E. Le sue capacità curative sono tante: contribuisce alla formazione delle ossa, all'accrescimento del cervello(**mielinizzazione**), aiuta le difese immunitarie e previene malattie come il diabete e i tumori. L'olio extravergine d'oliva è ricchissimo di fenoli; sostanze antiossidanti che forniscono all'organismo una protezione contro i processi infiammatori e contro l'invecchiamento cellulare.*



CARATTERISTICHE

Si ricava dal mosto d'oliva e prima di essere utilizzato subisce diversi trattamenti. Lo strumento che si usa principalmente è la macina che serve per trasformare in liquido l'oliva. Viene venduto in bottiglie colorate perché l'olio non può ricevere la luce del sole , potrebbe alterarsi. Ci sono diversi tipi di oli: di semi, di cocco, di fegato di merluzzo e di balena, ma il più importante è l'olio extravergine d'oliva. L'olio di oliva è tipico della nostra regione Puglia.



USO IN CUCINA

Viene usato in cucina per cuocere, amalgamare e dare sapore ai cibi. Si utilizza l'olio extravergine d'oliva perché gli altri tipi possono essere poco salutari, ma anche questo lo diventa se si supera il punto di fumo. Si usa soprattutto con i primi piatti, nelle pietanze da forno e nei contorni



DIVERSITÀ TRA LE RELIGIONI

*Le uniche differenze che hanno le religioni islamiche ed ebraiche con la dieta mediterranea sono il pesce e la carne. Per gli ebrei la carne che è accettata dal **Kashrut** è quella di: ruminanti, capre ed ovini e, invece, per gli islamici quella che viene accettata è quella di: cavallo, mulo, mucche e cammelli. Per gli ebrei il pesce che viene accettato dal **Kashrut** è quello con le squame e con le pinne, invece, per gli islamici il pesce che viene accettato è quello di trota, salmone, merluzzi e carpe.*



I POMODORI

Il pomodoro ha un indice nutrizionale estremamente elevato. Cento grammi di pomodoro contengono solo 20 calorie ma sono ricchi di elementi nutritivi: vitamine A, B1, B2, B6, C, E, K, PP, e sali minerali come fosforo, ferro...e ancora acido citrico in elevate quantità, acido arabico e acido folico... Tutt'altro che trascurabile anche il contenuto di carotenoidi con marcati effetti antiossidanti e antinfiammatori. Il pomodoro aiuta a ridurre il colesterolo e a tenere sotto controllo la pressione arteriosa.

LE FAVE

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Le fave sono composte per l'80% da acqua, 5,5% da proteine, 3,7 % da fibre e dall'1,6 % da ceneri.

I minerali sono il calcio, il fosforo, il sodio, il potassio, il ferro, il magnesio, lo zinco, il manganese, il rame ed il selenio.

Queste le vitamine: la B1, B2, B3, B5, B6 e la vitamina C. Contengono inoltre acidi grassi Omega 3 ed Omega 6.

Gli amminoacidi sono: acido aspartico e glutammico, alanina, arginina, cistina, glicina, fenilalanina, istidina, leucina, isoleucina, lisina, prolina, metionina, serina, tirosina, triptofano, valina e treonina.



PROPRIETA' BENEFICHE SULLA SALUTE

Aiutano il dimagrimento: ricche di proteine e fibre vegetali le fave aiutano a mantenere il peso forma o a perdere peso.

Energetiche: le fave contengono molte vitamine del gruppo B (in particolare B1, B2 e B3) e quindi metabolizzano l'energia.

Combattono il colesterolo: grazie alle fibre aiutano il sangue a stabilizzare i livelli di colesterolo.

Combattono l'anemia: grazie all'apporto di ferro aiutano a contrastare l'anemia.

Alleate contro il Parkinson: recenti studi hanno dimostrato che le fave apportano benefici ai malati di questa terribile patologia grazie alla presenza di levodopa.

Pelle bella e luminosa: le fave contengono molta vitamina A e questo apporta loro delle proprietà perfette per il benessere della pelle.

La Pasta

La pasta è un alimento ottenuto dalla macinazione del grano e costituisce un elemento essenziale dell'alimentazione italiana. La sua storia ha origini molto antiche. È difficile stabilire chi l'abbia inventata: già conosciuta dai Greci, fu dimenticata con la caduta dell'Impero Romano e riscoperta grazie agli Arabi e ai Cinesi. Può essere sia secca sia fresca, a seconda del contenuto d'acqua lasciato nell'impasto. È solo da qualche secolo che viene condita con il pomodoro.



LA STORIA

La pasta viene ottenuta mescolando la semola (una farina ottenuta macinando grossolanamente il grano) e l'acqua, insieme a una piccola quantità di sale. Una storia molto suggestiva vuole che la pasta sia stata inventata dai Cinesi e portata in Europa da Marco Polo nel 1295, al suo ritorno dall'impero del Gran Khan. È molto probabile che anche i Cinesi facessero uso della pasta nella loro tradizione culinaria, ma è storicamente provato che questa ha origini ancora più antiche, che affondano le loro radici nella tradizione mediterranea. È molto difficile stabilire quale popolo abbia inventato la pasta. Se nei primi millenni a.C. si hanno solo prove dell'esistenza del pane o delle focacce cotti su pietre roventi o in forni primordiali, quelle della pasta vanno cercate nella civiltà persiana e, soprattutto, in quella greca.

BENEFICI

La pasta fa bene al cervello. Lo rivela una recente ricerca americana, che indica i carboidrati come essenziali per favorire le operazioni del sistema neurologico. I benefici della pasta sono numerosi: gli scienziati sostengono che un piatto di pasta fornisce al cervello le energie necessarie per sostenere uno sforzo psicofisico. I benefici della pasta coinvolgono anche il sistema cardiocircolatorio e la funzionalità dei reni. Dunque, per togliere il medico di turno, e regalarsi un sorriso, non c'è niente di meglio che portare in tavola un piatto di tagliatelle o di rigatoni.