



IL CASTORO CUOCO



DESCRIZIONE:

IL CASTORO CUOCO È IN GRADO DI AIUTARI I VECCHI SAGGI CASTORI A PREPARARE MERENDE E PASTI PER TUTTA LA DIGA. OLTRE AD AVER PASSATO UN PO' DI TEMPO IN CUCINA, CONOSCE LE BASI DELL'ALIMENTAZIONE E PUÒ AIUTARE AD ALLESTIRE UNA CUCINA DA CAMPO PER UNA TRAPPER.

UNA VOLTA CONCLUSA L'ATTIVITÀ COMPILA QUESTA PAGINA E MANDA UNA FOTO DEL FOGLIO A UN CAPO DIGA:

HO TERMINATO L'ATTIVITÀ PER DIVENTARE "CASTORO CUOCO"

DATA: _____

FIRMA DEL CASTORO: _____

FIRMA DELLA SEVERISSIMA GIURIA (GENITORE):



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

IL NOSTRO CORPO PER VIVERE HA BISOGNO DI DIVERSI TIPI DI NUTRIENTI. NON TUTTO CIÒ CHE MANGIAMO CONTIENE LE STESSA SOSTANZE NUTRITIVE, INFATTI CIASCUN CIBO PUÒ ESSERE INSERITO IN UNA SPECIFICA DELLE SEGUENTI CATEGORIE. RIESCI AD ABBINARE IL NOME CORRETTO AD OGNI CATEGORIA?

PROTEINE/PROTIDI - ACQUA - VITAMINE E SALI MINERALI -
DOLCIUMI - CARBOIDRATI/GLUCIDI - GRASSI/LIPIDI

<p>LA MAGGIOR PARTE DEL NOSTRO CORPO È COMPOSTO DA ACQUA ACQUA, MINESTRE, SUCCHI, THÈ SONO ALCUNI ESEMPI DI CIBI IN QUESTA CATEGORIA TROVIAMO ACQUA ANCHE IN MOLTI ALTRI CIBI "SOLIDI": FRUTTA E VERDURA PER ESEMPIO CONTENGONO MOLTA ACQUA</p>	<p>SI TROVANO SOLITAMENTE IN FRUTTA E VERDURA ALCUNI ESEMPI DI VITAMINE SONO LA VITAMINA C, CONTENUTA NEGLI AGRUMI (LIMONI, ARANCE, MANDARINI, ...) E LA VITAMINA A, CONTENUTA NELLE CAROTE UN ESEMPIO DI SALE MINERALE È IL FERRO, CHE SI TROVA NEGLI SPINACI</p>
<p>CONTENGONO GLI ZUCCHERI COMPLESSI, NECESSARI AL NOSTRO CORPO PER PRODURRE ENERGIA I CARBOIDRATI SI TROVANO SOPRATTUTTO NEI CEREALI E IN TUTTI I PRODOTTI CHE NE DERIVANO: PASTA, PATATE, CORN FLAKES, RISO SONO ALCUNI ESEMPI</p>	<p>SONO IMPORTANTISSIME PERCHÉ SERVONO AL NOSTRO CORPO PER COSTRUIRE I MUSCOLI, CHE USIAMO TUTTI I GIORNI PER MUOVERCI, PARLARE, SALTARE E GIOCARE SI TROVANO SIA IN CIBI DI ORIGINE ANIMALE (CARNE, LATTE, UOVA, ...) CHE IN ALCUNE PIANTE PARTICOLARI (LEGUMI)</p>
<p>BURRO, OLIO E FRUTTA SECCA SONO ALCUNI ESEMPI DI GRASSI ANCH'ESSI SERVONO A PRODURRE ENERGIA PER IL NOSTRO ORGANISMO, MA SONO PIÙ DIFFICILI DA DIGERIRE. SE VENGONO MANGIATI IN QUANTITÀ ECCESSIVA POSSONO ACCUMULARSI IN DETERMINATE ZONE (COSCE, PANCIA, ...)</p>	<p>MERENDINE, PASTI GIÀ PRONTI, BEVANDE ZUCCHERATE, CARMELLE E DOLCIUMI VARI. PER QUANTO BUONI, CONTENGONO MOLTE SOSTANZE CHE NON SONO IL MASSIMO PER IL NOSTRO ORGANISMO E PER QUESTO MOTIVO VANNO MANGIATI IN POCHISSIMA QUANTITÀ</p>



PER UN'ALIMENTAZIONE SANA È IMPORTANTE MANGIARE UN PO' DI TUTTO E NELLE GIUSTE QUANTITÀ. COME FACCIAMO A CAPIRE QUANTO DI OGNI CATEGORIA DEVO MANGIARE? GLI ESPERTI HANNO CREATO UN MODELLO, CHIAMATO "PIRAMIDE ALIMENTARE": ALLA BASE TROVIAMO I CIBI CHE VANNO MANGIATI IN GRANDI QUANTITÀ; IN CIMA, INVECE SI TROVANO I CIBI CHE VANNO MANGIATI SOLO UNA VOLTA OGNI TANTO. MAN MANO CHE SI SALE NELLA PIRAMIDE ALIMENTARE DIMINUISCE LA QUANTITÀ O LA FREQUENZA CON CUI I CIBI VANNO ASSUNTI.

UN ALTRO CONSIGLIO È QUELLO DI MANGIARE COLORATO! SOPRATTUTTO PER FRUTTA E VERDURA, COLORI DIVERSI CORRISPONDONO A NUTRIENTI DIVERSI.

SIFDA: CREA LA TUA PIRAMIDE ALIMENTARE

QUI SOTTO TROVI L'ESEMPIO DI UNA PIRAMIDE ALIMENTARE. SEI CAPACE DI CREARNE UNA TU? DELIMITA IN CASA TUA UNA PIRAMIDE CON SEI LIVELLI (PUOI DISEGNARLA CON SCOTCH, SPAGO, ...). RITAGLIA DAI GIORNALI DI PUBBLICITÀ DEI SUPERMERCATI LE IMMAGINI DEI CIBI CHE PIÙ TI PIACCONO E SISTEMALI NELLA CATEGORIA CORRETTA DELLA TUA PIRAMIDE. UNA VOLTA SODDISFATTO MANDA UNA FOTO AI CAPI DIGA. DATE LIBERO SFOGO ALLA VOSTRA CREATIVITÀ!





LA RICETTA¹: I CONIGLIETTI DI PASTA SFOGLIA

LAVA LE MANI, PREPARA GLI INGREDIENTI E SPOSTIAMOCI IN CUCINA: SUL SITO DELLA SEZIONE TROVI IL VIDEO PER REALIZZARE QUESTA RICETTA PASQUALE. OVVIAMENTE POTETE FARCIRE COME PREFERITE IL VOSTRO CONIGLIO DI PASTA SFOGLIA. BUON LAVORO E ASPETTIAMO LE VOSTRE FOTO!

INGREDIENTI

- 1 ROLOLO DI PASTA SFOGLIA
- 40 G DI CAPRINO O RICOTTA
- 2 FETTE DI SPECK
- PINOLI
- PARMIGIANO GRATTUGIATO
- UN' OLIVA NERA
- LATTE PER SPENNELARE



PROCEDIMENTO

1. SROTOLATE LA PASTA SFOGLIA
2. CON DELLE FORMINE, RICAVATE 16 CUORI GRANDI E 4 PICCOLINI.
3. ELIMINATE LA SFOGLIA IN ECCESSO E SU 4 CUORI GRANDI METTETE IL FORMAGGIO E LO SPECK.
4. SPENNELATE I BORDI CON IL LATTE E CHIUDETE I 4 CUORICINI.
5. SPENNELATENE ALTRI 4 CON IL LATTE E SOVRAPPONETE I CUORI RIMANENTI.
6. DISPONETE I FAGOTTINI FARCITI COME MOSTRATO NEL VIDEO, CON LE PUNTE RIVOLTE VERSO L'ALTO.
7. TAGLIATE A METÀ GLI ALTRI CUORICINI E FATECI LE ORECCHIE.
8. FATE UN TAGLIETTO SULLE ORECCHIE E AGGIUNGETE IL PARMIGIANO.
9. SPENNELATE IL RESTO DEL CONIGLIETTO CON IL LATTE E ATTACCA I CUORICINI, I PINOLI E PEZZETTI DI OLIVA.
10. CUOCETE IN FORNO PRERISCALDATO STATICO A 200° PER 15-20 MINUTI. LASCIATE RAFFREDDARE COMPLETAMENTE PRIMA DI TOGLIERE DALLA TEGLIA.

¹ Ricetta ispirata al sito: <https://www.gnamgnam.it/2019/04/10/coniglietti-di-pasta-sfoglia.htm>