



Nome:

Acqua e bibite**Ciocolata fredda****Ingredienti**

per 7–8 dl
piccoli vasetti da yogurt con coperchio
oppure bottiglia di vetro

1 dl di acqua
1 piccola stecca di cannella
5 dl di latte
50 g di zucchero
100 g di cioccolato nero, in polvere
2–3 cucchiaini di cacao in polvere
un po' di noce moscata appena macinata

Preparazione

1 Portare l'acqua a ebollizione, assieme alla stecca di cannella. Lasciare cuocere a fuoco lento per 2–3 minuti. Aggiungere il latte e anche lo zucchero, mescolando fino a quando si scioglie. Unire il cioccolato e il cacao, e continuare a cuocere per qualche attimo ancora, sempre mescolando. Profumare con un pizzico di noce moscata. Togliere la stecca di cannella.

2 Versare la bevanda in bicchieri risciacquati con acqua calda, immergerli immediatamente nel bagnomaria gelido e lasciarli raffreddare. Chiudere i bicchieri e mettere al fresco. La ciocolata fredda si conserva 2 giorni in frigorifero.

Compito 3

Cosa ne dici di provare questa ricetta a scuola oppure a casa tua?

Per sentirsi bene bisogna bere con regolarità. Chi non assume giornalmente una quantità di liquidi sufficiente, si stanca facilmente e si indebolisce. Bere ogni qualvolta è possibile non solo è utile per il proprio benessere, ma aiuta anche a concentrarsi durante le lezioni.

L'acqua è il principale elemento costitutivo dell'organismo umano e la sostanza base di ogni cellula del corpo. Ogni essere umano è fatto per $\frac{2}{3}$ di acqua.

Compito 1

Quali sono le funzioni dell'acqua nel nostro corpo?

Suggerimento: l'acqua svolge 4 funzioni nel nostro corpo.

Compito 2

L'acqua si trova alla base, ossia al livello principale, della piramide alimentare. A quale livello situeresti la «ciocolata fredda»? Argomenta la tua risposta.



Economia domestica

Acqua e bibite

Soluzione

Commento per i docenti

Compito 1

- l'acqua funge da costituente
- l'acqua funge da solvente
- l'acqua funge da molecola di trasporto
- l'acqua serve a regolare la temperatura del corpo

Compito 2

- latte e latticini
- acqua e bibite
- zucchero/dolciumi