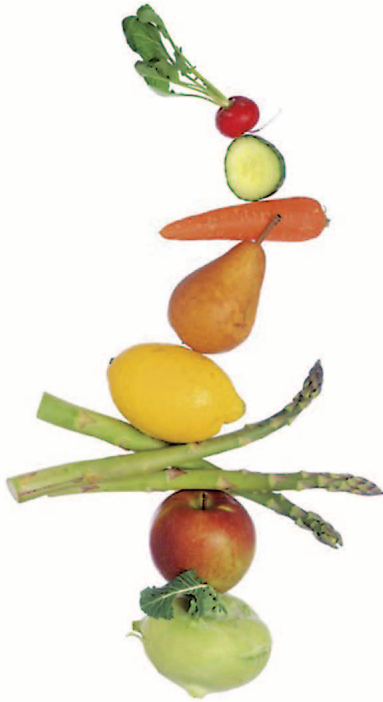




Nome:

Crudità



La frutta e la verdura sono sane, danno un tocco colorato alle ricette e hanno un buon sapore. Sono ricche di vitamine, sostanze minerali, metaboliti secondari vegetali e fibre. Possono essere mangiate crude o cotte. Per conservare le vitamine e le sostanze minerali che contengono, occorre mondarle e prepararle con delicatezza.

Compito 1

Quando si preparano cibi crudi, come conservare nel migliore dei modi le vitamine e le sostanze minerali? Seguendo i numeri, inserisci le parole mancanti nella griglia. Che parola si nasconde nella colonna verde?

La verdura e la frutta vanno conservate al _____ (5) e al _____ (2), poiché molte vitamine sono sensibili alla luce e al calore. Vanno lavate ancora intere, prima di essere affettate o grattugiate, perché altrimenti molte vitamine andrebbero perse con l'acqua. Le _____ (1) e le sostanze minerali si trovano direttamente sotto la buccia, per questo motivo la frutta e la verdura andrebbero _____ (4) solo se _____ (3), e delicatamente. L'insalata va preparata solo poco _____ (6) di essere messa in tavola. La frutta e l'insalata vanno _____ (7) subito dopo essere state lavate e tagliate.

					1								
					2								
3													
					4								
							5						
							6						
7													

Parola nascosta: _____



Economia domestica/scuola media

Nome:

Crudità



Salsa per crudità

per 4 persone

preparazione: ca. 25 minuti

C = cucchiaio / c = cucchiaino

600g di verdura di stagione, mondata, tagliata in bastoncini

Salsa al quark

150g di quark scremato

3 C di yogurt nature

1-2 C di maionese

1 c di senape

½ spicchio d'aglio pressato (se piace)

2 C di prezzemolo, sminuzzato

un po' di succo di limone

sale alle erbe

pepe

Preparazione

1 Salsa al quark: mescolare tutti gli ingredienti, aggiustare di sale e pepe.

2 Disporre i bastoncini di verdura in bicchieri e servirli accanto a una ciotolina di salsa nella quale intingerli.

Lo sapevi?

Abbinare il latte e i latticini con frutta o verdura e farinacei favorisce l'assorbimento del calcio.

Compito 2

Con diversi latticini, erbe aromatiche fresche e spezie anche tu puoi preparare una raffinata salsina. Scegli i tuoi ingredienti preferiti e inventa una ricetta. Annota qui sotto gli ingredienti necessari e le loro quantità.



Soluzione

Crudità

Compito 1

La verdura e la frutta vanno conservate al **buio** (5) e al **fresco** (2), poiché molte vitamine sono sensibili alla luce e al calore. Vanno lavate ancora intere, prima di essere affettate o grattugiate, perché altrimenti molte vitamine andrebbero perse con l'acqua. Le **vitamine** (1) e le sostanze minerali si trovano direttamente sotto la buccia, per questo motivo la frutta e la verdura andrebbero **mondate** (4) solo se **necessario** (3), e delicatamente. L'insalata va preparata solo poco **prima** (6) di essere messa in tavola. La frutta e l'insalata vanno **mangiate** (7) subito dopo essere state lavate e tagliate.

							1	V	I	T	A	M	I	N	E	
							2	F	R	E	S	C	O			
3	N	E	C	E	S	S	A	R	I	O						
					4	M	O	N	D	A	T	E				
							5	B	U	I	O					
							6	P	R	I	M	A				
								7	M	A	N	G	I	A	T	E

Parola nascosta: **VERDURA**