

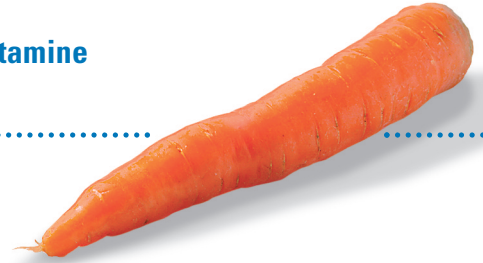


Economia domestica

Vitamine

Nome:

Esperimento con le vitamine



Materiale

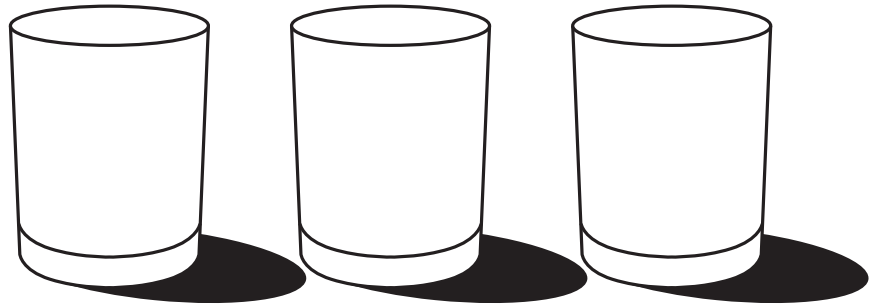
- 1/2 carota, grattugiata
- 1/2 carota, tagliata a pezzetti
- 1/2 carota, in un solo pezzo
- 3 bicchieri
- sbucciapatate

Come procedere

Disporre la carota grattugiata nel primo bicchiere, la carota a pezzetti nel secondo e la carota intera nel terzo. Riempire i tre bicchieri d'acqua e lasciar riposare 30 minuti.

Compito 1

Fai uno schizzo della situazione.



Le vitamine sono sensibili al calore, alla luce e all'ossigeno. L'acqua le può «sciacquare via» dagli alimenti che le contengono.

Compito 2

Cosa puoi osservare? Prendi nota di ciò che vedi.

Compito 3

Come maneggi la frutta e gli ortaggi in cucina? Prendi nota di 3 consigli:





Economia domestica

Vitamine

Soluzione

Commento per i docenti

Compito 3

- Lavare la frutta e gli ortaggi rapidamente, se possibile prima di tagliarli.
- Non lasciare frutti e ortaggi immersi nell'acqua.
- Preparare l'insalata solo poco prima di servirla.
- Utilizzare metodi di cottura delicati.
- Se occorre cuocere frutti e ortaggi, farlo solo brevemente.
- Tenere i piatti in caldo solo per poco tempo.
- Conservare i resti al buio, in un contenitore ermetico e al fresco.