

L'Italiano a tavola

COME SI MANGIA E COME SI PARLA

a cura di Vincenzo Lo Cascio



Firenze - Milano

INDICE

1. La dieta mediterranea

Alcuni cenni storici	4
Vantaggi e svantaggi della dieta mediterranea	5
La piramide alimentare	6
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	12

2. La pasta

Alcuni cenni storici	14
Classificazione delle paste alimentari	16
Le fasi di lavorazione	17
Formati di pasta	18
Per una cottura ideale	19
Calorie e valore energetico	22
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	22
	27

3. Il pane

L'importanza e le qualità organolettiche	28
Alcuni cenni storici	30
Le diverse tipologie	31
Tipi di pane regionale	31
L'impasto base	32
Come impastare e cuocere il pane	33
Come conservarlo	33
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	33
	36

4. Il riso

L'importanza del riso	38
Alcuni cenni storici	40
Il chicco di riso	40
Coltura, raccolta e lavorazione	41

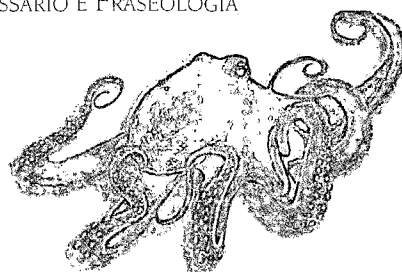
Classificazione commerciale	42
Trattamenti speciali	42
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	43

5. La carne

Alcuni cenni storici	44
Carni rosse	46
Carni bovine	46
Proprietà della carne bovina	47
I tagli della carne bovina	48
Carni ovine	50
Carni bianche	51
Carni suine	52
Pollame	54
Carni nere	55
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	58

6. Il pesce

Un secondo ottimo e salutare	60
Un po' di anatomia	62
Alcuni cenni storici	62
Classificazione dei pesci	63
I pesci di acqua dolce	63
I pesci diadromi	64
I pesci d'acqua salata	64
I vantaggi di mangiare pesce	68
Come si riconosce il pesce fresco?	68
Un pesce per ogni stagione	69
Metodi di cottura	70
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	78





7. Le verdure

Tanti piatti salutari con gli ortaggi	80
I pregi delle verdure	82
Alcuni cenni storici	82
L'azione depurativa delle verdure	83
Come agiscono le vitamine e i sali minerali?	83
Diverse categorie di verdure	85
Le cotture più adatte	85
Coloriamo la dieta	86
A quanto corrisponde una porzione di verdure?	88
Curiosità: abbiamo tutti le stesse esigenze?	88
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	108



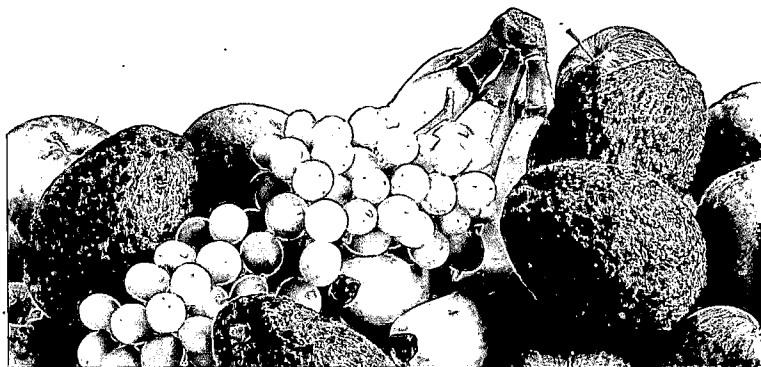
8. I cereali

Un alimento fondamentale	112
Alcuni cenni storici	114
Diffusi in tutto il mondo	115
Struttura dei cereali	115
Caratteristiche del mais	117
Tipi di polenta	117
Il frumento	121
Produzione e lavorazione del frumento	123
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	124



9. La frutta

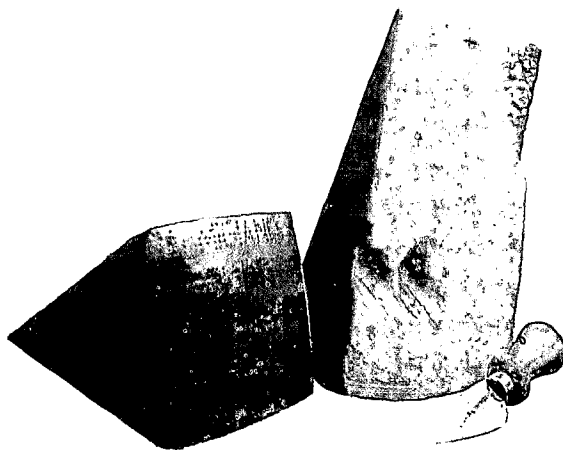
A fine pasto, ma non solo	126
Alcuni cenni storici	128
Un concentrato di vitamine: gli agrumi	130
Caratteristiche e proprietà degli agrumi	131
Una fonte di energia: la frutta secca	132
L'importanza dell'uva	135
I fichi	136
I fichi d'india	136
L'anguria	136



Proprietà nutritive della frutta	137
Classificazione della frutta	137
Modi per consumare la frutta	139
La frutta e le sue stagioni	139
Marmellate e confetture	140
Succhi di frutta	140
Quando consumare la frutta	141
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	148

10. Il formaggio

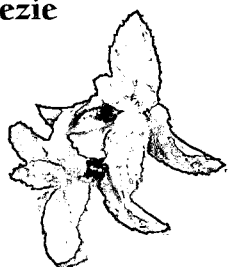
Tanti tipi di formaggio	152
Alcuni cenni storici	152
Come si ottiene il formaggio?	152
Dal latte al formaggio: le fasi di preparazione	153
Diversi tipi di formaggio	154
Dal produttore al consumatore:	
il taglio del formaggio	161
Vino & formaggio/Birra & formaggio:	
abbinamenti riusciti	161
I consigli del nutrizionista	163
Formaggio sì, formaggio no:	
attenzione al colesterolo	164
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	176



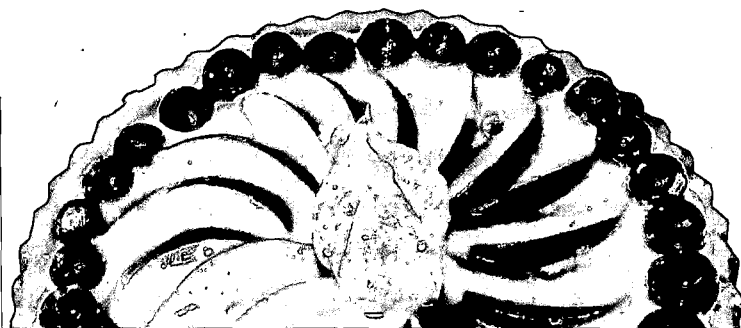
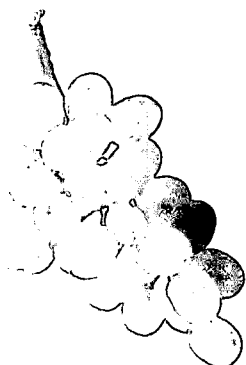


11. L'olio	180
Un prodotto sano e antico	182
Alcuni cenni storici	182
L'importanza dell'olio nella dieta mediterranea	182
Il ciclo dell'olio	183
Classificazione degli oli	185
Regole per la degustazione	186
L'olio nella cucina mediterranea	186
Olio e frittura	187
Conservare sott'olio	187
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	191

12. Erbe aromatiche e spezie	192
Più gusto, aroma e salute	194
In cucina	194
In erboristeria	194
FRASEOLOGIA	205



13. Il vino	206
Il dolce elisir di Bacco	208
Alcuni cenni storici	208
Caratteristiche del vino	209
La viticoltura	209
Come si ottiene il vino?	210
Tipi di vino	212
La legislazione italiana	214
Come si degusta il vino	215
Il vino in cucina	217
Abbinamenti ottimali	217
Vino e salute	218
Il vino a tavola	218
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	222



14. Il gelato	224
Un "fresco" made in Italy	226
Alcuni cenni storici	226
Sorbetto o gelato?	227
Tipi di gelato e calorie	228
Gelati tradizionali	229
Come si prepara il gelato tradizionale italiano	231
Il cono, un vero successo	232
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	235



15. I dolci	236
Una squisita prelibatezza	238
Alcuni cenni storici	238
Come si ottiene la pasta sfoglia?	241
Come si ottiene la crema gialla?	242
Come si ottiene la crema chantilly?	242
Diversi utensili per la preparazione dei dolci	243
Vino & dolci, quale abbinamento?	245
I consigli del nutrizionista	246
Pregiudizi su dolci e diabete	247
GLOSSARIO E FRASEOLOGIA	250

Pronunciare bene: dove cade l'accento?	252
---	-----

Sitografia	255
-------------------	-----

Soluzioni degli esercizi	258
---------------------------------	-----

