

# Il sale e gli alimenti

Informazioni per il PD



1/4

<b>Compito</b>	Il sale è da secoli uno dei condimenti più noti. Dopo aver letto un testo informativo sul sale e aver fatto una ricerca, gli alunni ricevono anche un compito pratico: devono trattare un alimento con il sale in modo da poterlo conservare.
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli alunni sanno che il sale è un importante esaltatore di sapidità.</li> <li>• Gli alunni sanno che il sale può essere impiegato anche come conservante.</li> </ul>
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda di lavoro</li> <li>• Diversi alimenti o loro imballaggi</li> <li>• Materiale per la prova di «conservazione»</li> </ul>
<b>Forma sociale</b>	LI / LC
<b>Tempo</b>	45'

Informazioni  
supplementari

- Immagini: Se niente altro menzionato le immagini sono di pixabay o saline svizzere.
- Come attività introduttiva al compito n. 1 e attività supplementare esaminate assieme agli alunni degli imballaggi al fine di vedere se contengono tracce di sale.
- L'attività pratica è ideale per preparare un regalo (per la festa della mamma, la festa del papà, Natale, ecc.).

# Il sale e gli alimenti

Informazioni, schede di lavoro



2/4

## Il sale e gli alimenti



**07:10**  
**Cornflakes**

Molti degli alimenti che mangiamo contengono sale. A volte non ce ne rendiamo nemmeno conto. Ma se mancasse, ce ne accorgeremmo subito. A chi piacerebbe mangiare una minestra insipida o del pane senza sale! Il sale è un importantissimo condimento.

Gli esempi di questa pagina illustrano bene il ruolo che ha il sale nella nostra alimentazione: è un esaltatore di sapidità e fa sì che le nostre pietanze abbiano un buon gusto. Molti alimenti, infatti, senza sale non fanno di niente. Lo sapevi che il pane senza sale non ha praticamente nessun gusto e che il sale è necessario per la produzione dei salumi?



**09:55**  
**Panino**



**12:10**  
**Pasta al sugo**

Prima che si iniziasse a conservarlo nei barattoli di conserva o in freezer, il cibo veniva messo sotto sale. I batteri responsabili del deterioramento degli alimenti hanno bisogno d'acqua per vivere. Mettendo sotto sale la carne e il pesce, gli si toglie tutta l'umidità. In questo modo i batteri non riescono a moltiplicarsi, come sapevano già gli antichi egiziani, che infatti usavano questa tecnica per conservare a lungo i loro alimenti.

Molte delle cose che mangiamo ogni giorno contengono sale, anche se noi non ne percepiamo il gusto. Il nostro corpo ha bisogno di assumere sale tutti i giorni. Un'alimentazione rigorosamente priva di sale è nociva per la salute quanto un'alimentazione troppo salata. Importante è infatti nutrirsi in maniera sana ed equilibrata, consumando molti cibi freschi e facendo attività fisica.



**15:30**  
**Fetta di torta**



**18:40**  
**Zuppa con pane**



# Il sale e gli alimenti

Informazioni, schede di lavoro



4/4

## Compito 2

Verdure sottaceto (ricetta)

### Si fa così:

- lavare la verdura, pelarla, tagliarla a pezzetti non troppo piccoli e metterla nella terrina
- preparare la salamoia, sciogliendo 50 g di sale per ogni litro d'acqua
- versare la salamoia sulla verdura a pezzetti
- coprire la terrina con il piatto e lasciar riposare la verdura in un luogo fresco per tutta la notte
- il giorno dopo risciacquare bene la verdura
- disporre i pezzetti di verdura nel vaso, senza dimenticare di aggiungervi le erbe aromatiche e i semi di senape
- riempire il vaso con l'aceto
- lasciar riposare la verdura per circa quattro settimane in un luogo buio e fresco

### Hai bisogno di:

- *diversi tipi di verdura (peperoni, carote, cavolfiori, fagiolini, cipolle, ecc.)*
- *acqua*
- *sale*
- *erbe aromatiche (foglie d'alloro, aneto, rosmarino, ecc.)*
- *semi di senape o pepe in grani*
- *aceto alle spezie*
- *1 vaso per conserve o marmellata*
- *1 terrina*
- *1 piatto*

