

Cose da sapere sui cibi

È vero: l'offerta del mercato alimentare è vasta, ma in questo tempo in cui si trovano cibi provenienti da ogni dove, è bene fermarsi a riflettere su cosa e come mangiamo.

In **“EncicloCIBOpedia: scopri tutto ciò che mangiamo”** (Editoriale Domus, 2024) approfondiamo il nostro sapere sul cibo. Il libro curato da **Il Cucchiaino d'Argento**, con la collaborazione del divulgatore **Alessandro Flaviano**, è corredato dai disegni di **Daria Rosso**.

Come si dice: la salute vien mangiando! Ma cosa mangiamo? Sfogliando il libro possiamo scoprire le curiosità che si celano dietro ciò che passa per la nostra tavola e il nostro frigorifero!

“Sai davvero cosa c'è nel tuo piatto? Scoprilò in questo viaggio ricco di colori e di sapori. Immergiti nel variopinto mondo della frutta, ammira le molteplici forme della verdura e impara a conoscere le proprietà dei cereali con cui sono fatti il pane, i biscotti e la pasta. Tanti sono gli ingredienti ricchi di proteine, tra cui i legumi, le uova, la carne e il pesce. Non mancheranno sorprese e curiosità, informazioni buffe e cibi strani, come la batata e la carambola. Qui troverai anche i condimenti, le tue bevande preferite e i prodotti industriali che dovresti mangiare con moderazione. Il cibo, infatti, è un grande piacere, una festa per tutti i momenti speciali da passare in famiglia e con gli amici. E grazie a questo colorato bagaglio di conoscenza potrai gustare un po' di tutto e goderti i tuoi piatti preferiti” (nella quarta di copertina).

Il libro è un vademecum sull'alimentazione: parte dalla fisiologia del sistema digerente, poi prende in esame i gruppi alimentari, le porzioni con il loro equilibrio a tavola: acqua, verdura, patate e tuberi, frutta, cereali, legumi, latte, uova, pesce, carne, condimenti. Pone anche l'attenzione su altri “nutrienti”: bevande, dolci, frutta secca, funghi, spezie e erbe aromatiche. E spiega che i metodi di cottura hanno la loro importanza nel trattamento dei cibi: come quella al vapore, alla griglia, la bollitura e la frittura (da concedersi con moderazione, il fritto è un piatto croccante e saporito). Età di lettura: da 7 anni.

Trovi il libro tra le raccolte del progetto “Scienza e tecnica 2024” della sala **Tweenager** alla collocazione **LAB.R.70**.

Allora non resta che leggere questo libro per comprendere meglio come si deve mangiare. Può aiutarci a trovare il giusto equilibrio alimentare che è il primo passo per vivere in modo salutare. Un libro divulgativo che fa tanto bene alla dieta quotidiana e ci ricorda che il cibo è un bene prezioso e non va mai sprecato. Ne parliamo nel celebrare il **16 ottobre la Giornata Mondiale dell'Alimentazione** (World Food Day), istituita nel 1979 dalla FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura) per sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi legati alla fame e alla malnutrizione e promuovere la sicurezza alimentare.

Golose letture!

MRC

