

5. Treball grupal

Buongiorno ragazzi!

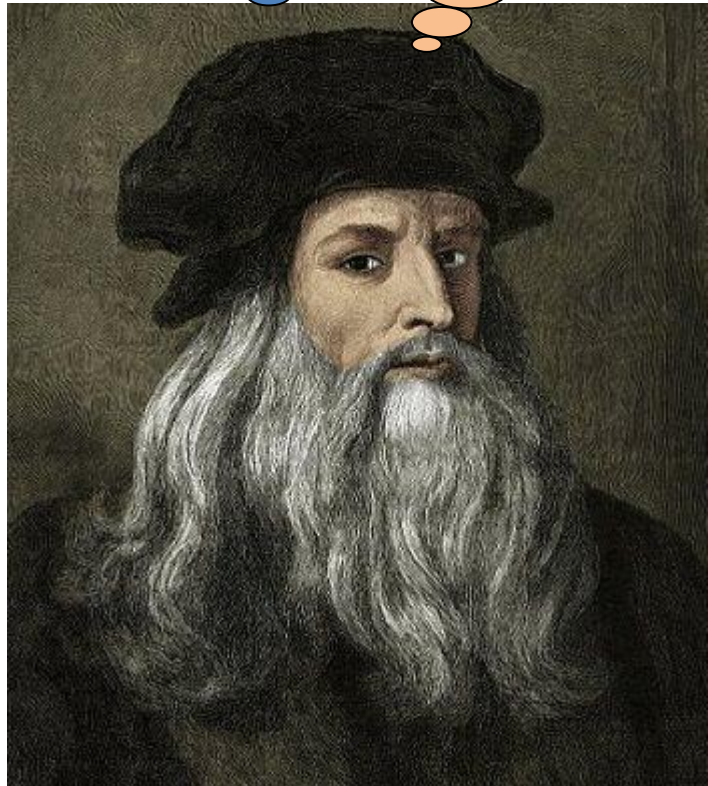
Aquest apartat és molt important, i en podreu gaudir molt!

Parlarem de **"L'ALIMENTACIÓ"**

¿Sabéis el nombre que mi amigo Sandro Boticelli y yo pusimos a nuestra taberna de Florencia?



Menú il·lustrat que Leonardo i Boticelli van fer per a la seva taverna.

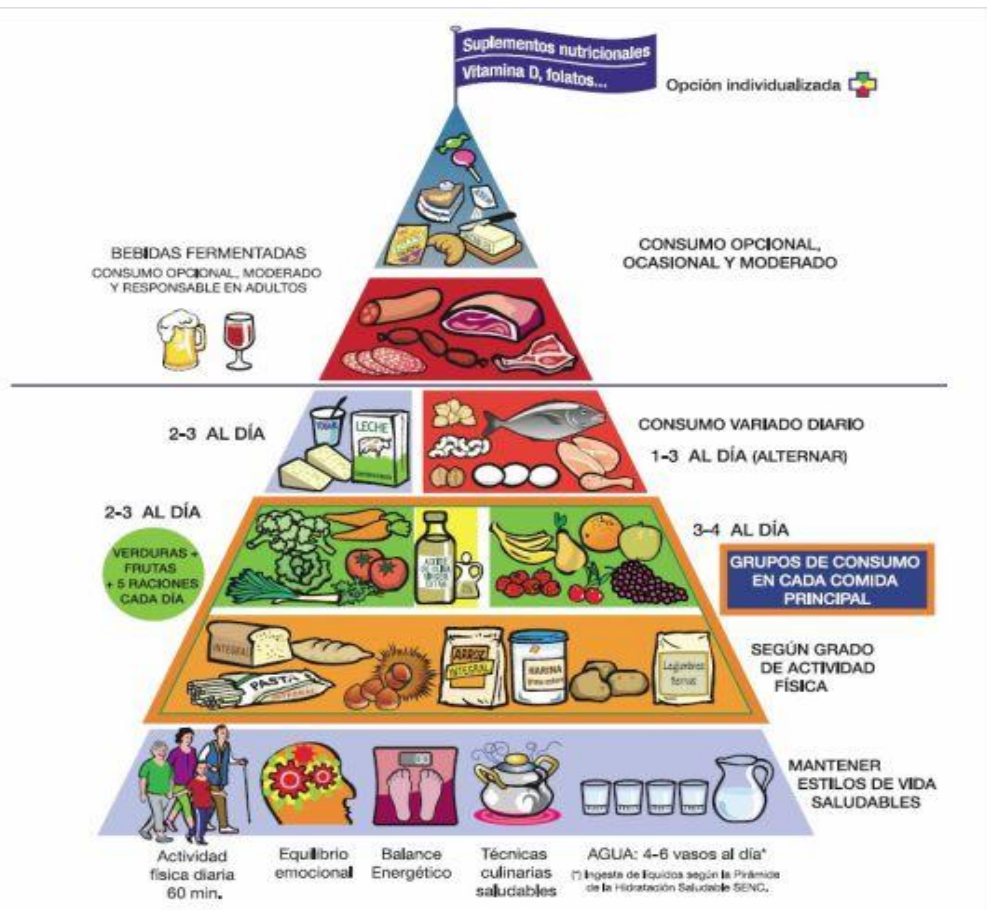


La paraula alimentació prové del llatí “alimentum”, i és l’acció per la qual es proporciona o subministra aliments a l’organisme, això inclou la selecció d’aliments, preparació o cocció i la seva ingestió; aliments que proporcionen substàncies que anomenem nutrients i vitamines que es necessiten per poder mantenir una bona salut i prevenir malalties.

Tot això depèn de les necessitats de cada individu, disponibilitat dels aliments, religió, cultura, situació econòmica i/o social, entre d’altres.

Els éssers vius necessiten una equilibrada alimentació, a més de l’aigua que és vital, aquests necessiten una adequada dieta la qual ha de contenir una sèrie de proteïnes, lípids, glúcids, vitamines i minerals fonamentals per a la bona salut i la vida. Una mala alimentació pot ser la causant de moltes malalties.

Per tenir una bona i saludable es va crear la piràmide dels aliments que va ésser actualitzada a principis de 2017 i que ara et presento.



En l'etapa de l'adolescència és quan els joves comencen a decidir què mengen i què no, així com sovint també on, com i quan. Aquesta espècie de caos alimentari pot comportar alguns desordres en l'alimentació.

Això unit a una oferta excessiva d'aliments, acompanyada per un bombardeig publicitari exhaustiu, i afegint-hi el culte al cos excessiu, fa que l'alimentació en aquesta etapa no sigui tan correcta com hauria de ser.

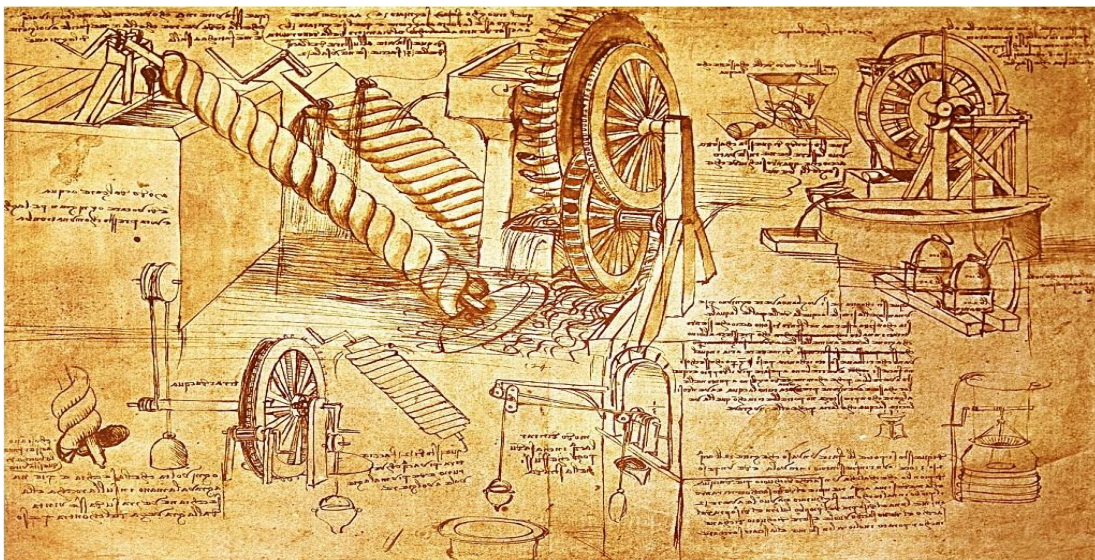
En aquesta etapa de desenvolupament i creixement està augmentant l'obesitat, amb tots els problemes que això comporta en l'edat adulta, així com els trastorns del comportament alimentari -anorèxia i bulímia-.

Vosaltres, joves, heu de conèixer la varietat d'aliments existent per poder portar una alimentació equilibrada sense que hi hagi dèficit de nutrients.

És primordial que us acostumeu a practicar algun tipus d'esport, per afavorir la salut, l'autoestima i la relació amb altres companys.

Un altre dels vicis juvenils són els refrescos, que afegeixen una quantitat de sucres no sempre necessaris. La principal beguda sempre ha de ser l'aigua.

En conclusió hi ha aliments que s'han de consumir més sovint, com les fruites, verdures, llegums i peix, però que tenen una presència molt reduïda a la dieta dels joves.



Rostidors automàtics, extractors de fums, picadores de carn, talladors de créixens i fins i tot extintors inventats per Leonardo, el qual va fer també increïbles creacions culinàries, d'una modernitat fantàstica.



1. Per poder créixer.
2. Per renovar.
3. Per obtenir energia.
4. Per mantenir la temperatura constant entre els 36 i 37° C.
5. Per guarir-nos quan ens posem malalts.



1. D'origen animal.
2. D'origen vegetal.
3. D'origen mineral.

Molts dels canvis i costums que van sorgir a l'Edat Mitjana van suposar el que avui en dia són els fonaments de la gastronomia i cuines nacionals i regionals de l'actual Europa.

En una època en la qual la gana era habitual en diverses parts d'Europa, el seu patiment era inversament proporcional al grup social al qual es pertanyia (quan s'estava més amunt de la jerarquia social menys gana es passava), la possessió d'un aliment tenia una qualitat clarament diferenciadora.


A part de que la gran majoria de la població no podia pagar luxes en menjar, com eren les espècies, també hi havia decrets que impedièn per als individus de certes classes socials el seu consum, encara que se'ls poguessin pagar. Així doncs, la llei sumptuària va ser utilitzada per a limitar el consum alimentari dels nous rics que no eren part de la noblesa.

Les normes socials també van dictar que l'aliment de les classes baixes s'havia de refinar menys que el de l'elit social ja que es creia que el treball manual dur requeria un aliment amb característiques més bastes i barates.

La influència de l'Església i de la medicina van ser molt notables en els hàbits alimentaris de l'època.



Banquet medieval



Quins eren els ingredients més comuns de la cuina medieval?

Quantes vegades al dia menjaven i com ho feien?

Podien conservar els aliments? Com s'ho feien perquè no es fessin malbé?

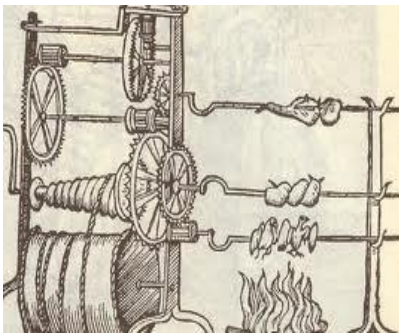
Tothom menjava el mateix?

Com cuinaven?

Saps algun menú de l'època?

Feu un treball sobre el tema

Teniu llibertat absoluta per fer-lo com creieu millor

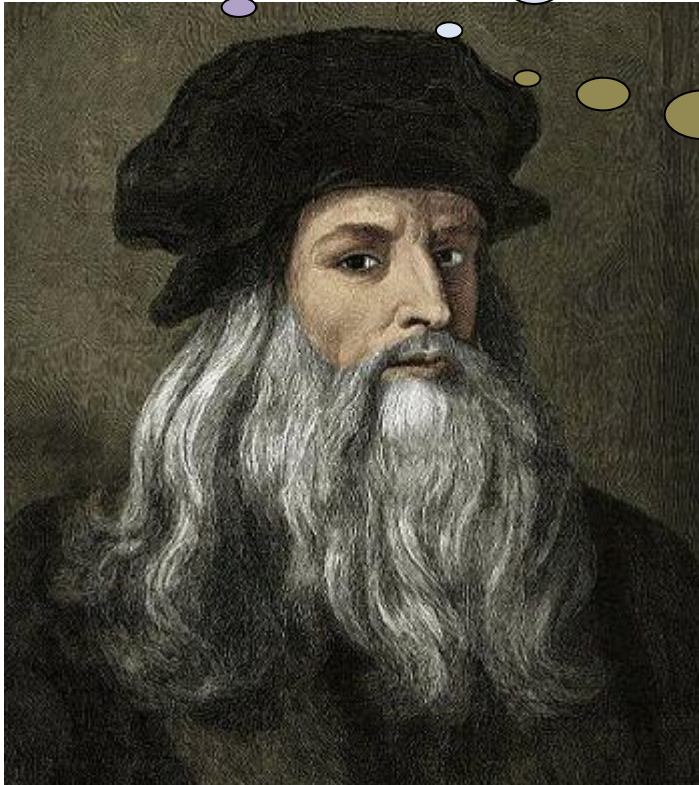


Màquina per rostir, invenció de Leonardo.



Fem una sortida per conèixer un monestir i una mica de gastronomia medieval?

Anem al Monestir de Sant Benet, a la comarca del Bages.



A l'arribar a classe comentem la sortida...