

COMIDA ESTACIONAL



Es importante aprovechar los productos de temporada de cada lugar ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento y además se apoya a los productores locales, quienes diversifican sus cultivos favoreciendo la biodiversidad y la fertilidad de los suelos, por tanto la sostenibilidad.

Ventajas de los productos de temporada

- Aportan más nutrientes y no llevan conservantes por lo que son más saludables
- Presentan el sabor y aroma propios.
- No han viajado largos trayectos, son frescos y su precio es bueno.



Fuentes de información

- <http://www.slowfood.com>
- <http://www.laortiga.com>
- Presentación ponente Francisco González, presidente Slow Food Sevilla



Proyecto eTwinning de Aprendizaje-Servicio

Alumnado 2ºESO IES ÍTACA (Tomares-Sevilla) y 3 Media Scuola Secondaria Galileo Galilei (Cecina/Palazzi-Livorno, Italia)



SOMOS LO QUE COMEMOS

ALIMENTOS BUENOS



IES ÍTACA-Scuola Galileo Galilei

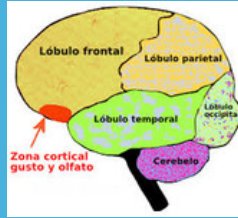
Alimentos buenos

Un alimento bueno, es un alimento que sabe bien, pero también que es bueno o saludable para el consumidor y bueno o respetuoso con el planeta.

Todos los alimentos que comemos son identificados por el gusto, el sabor, que es lo primero que conocemos del producto y lo más subjetivo. Pero el gusto no es el único sentido que nos permite gozar de la comida y apreciar su calidad, utilizamos los cinco sentidos: vista, oído, tacto, gusto y olfato.



El gusto



Gusto y olfato trabajan juntos para interpretar las características de las comidas y las bebidas, pues boca y nariz están comunicadas.

Los mamíferos han desarrollado el gusto como un sistema para determinar si los alimentos son útiles o dañinos. Así el sabor dulce se relaciona con la necesidad de alimentos de alto contenido calórico, el del umami con alimentos ricos en proteínas, el de lo salado con la necesidad de ingerir sales minerales. La acidez puede señalar que un alimento no está en buenas condiciones y el sabor amargo es el de algunos vegetales que contienen compuestos nocivos para la salud.

La calidad de los alimentos está definida por el conjunto de cualidades que lo hacen aceptables: aroma, sabor, textura, aspecto, incluso sonido



Los sabores básicos son cinco.
Umami="Sabor de carne".

Catadores y no catadores

No todos podemos distinguir de igual manera lo amargo. Los tasters (catadores) tienen una fuerte sensibilidad para distinguir el sabor amargo, pero los nontasters (no catadores) la tienen muy baja.

¿A qué grupo perteneces tú?



Tradicionalmente, para potenciar el sabor de los alimentos, se les añade sal, aceite de oliva y pimienta.

El aceite de oliva

El aceite de oliva es un protector hepático natural y ayuda a reducir la hipertensión y el colesterol

El aceite de oliva virgen es el que se ha obtenido después de tratar la aceituna sólo con máquinas mecánicas (molienda, batidora, centrifugadora). Después, se clasifica según su olor y sabor, que es lo que determina su calidad:

- 1- **Aceite de oliva Virgen Extra:** máxima calidad. Recomendable para consumir crudo
- 2- **Aceite de oliva Virgen:** buenas características, pero inferiores al anterior.
- 3- **Aceite de oliva:** mezcla de aceite de oliva virgen lampante apto para el consumo después de ser refinado y mezclado con 20% de oliva virgen o virgen extra. Se emplea para freír y guisar.

Los más saludables son los aceites vírgenes (virgen y virgen extra).