



# VIVERE IN ITALIA

## I PASTI PRINCIPALI

### *La colazione, il pranzo, la cena*

Al mattino si fa colazione con caffè, latte, cappuccino, tè e biscotti.

A pranzo si può mangiare un primo piatto di pasta, un secondo piatto di carne o pesce con le verdure. Molte persone lavorano lontano da casa e non tornano a casa per il pranzo. Mangiano in mensa o vanno al bar e prendono solo un panino, una pizza...

Di solito la cena è un pasto leggero con minestra, formaggio, salumi, ma chi mangia poco a pranzo fa una cena più abbondante.

I bambini fanno anche la merenda verso le quattro del pomeriggio con un dolce, oppure un frutto o uno yogurt.

- 26.** Per te, qual è il pasto più importante? Che cosa mangi di solito? Quali sono i piatti della cucina italiana che ti piacciono di più? Quali sono i piatti tipici del tuo paese e della tua città?
- 27.** Scrivi tu una semplice ricetta di un piatto del tuo Paese, o di un piatto italiano che conosci.

NOME DEL PIATTO: .....

INGREDIENTI	ESECUZIONE
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



## NEL MONDO

### Cibo e religione

Il cibo è molto legato alla cultura e alle tradizioni di un popolo. A volte è anche legato alla religione e alle regole religiose. I musulmani e gli ebrei, ad esempio, non mangiano il maiale perché è considerato un cibo impuro. Gli indù invece non mangiano la carne di manzo.

Sempre per ragioni religiose, in momenti stabiliti, ci sono periodi o giorni di digiuno che le persone di quella religione rispettano, come il mese di Ramadan per i musulmani.



- 28.** Conosci delle abitudini alimentari che hanno ragioni religiose? Tu segui delle regole alimentari? Se sì, per quali motivi?



# LA PIZZA

La pizza è un piatto italiano oggi diffuso in tutto il mondo.

In Italia ogni giorno si consumano circa sette milioni di pizze e le pizzerie sparse in paesi e città sono molto numerose.

I maggiori consumatori di pizza sono i giovani tra i quindici e i trent'anni.

I giovani vanno in pizzeria anche per incontrarsi e passare la serata in compagnia. Spesso si va in pizzeria con gli amici dopo il cinema: si mangia un piatto saporito, si sta insieme e si spende poco.

La pizza più richiesta è la "margherita" dal nome della regina Margherita di Savoia, alla quale era stata dedicata a Napoli nel 1889.

Gli ingredienti classici della pizza sono: mozzarella e pomodoro, olio di oliva e una buona pasta. La pizza è più buona se è cotta nel forno a legna.

Oggi la pizza è sempre più varia: oltre alla napoletana, alla quattro stagioni, alla capricciosa, c'è la pizza vegetariana con le verdure e ci sono altri tipi di pizze sempre più strane. I giapponesi preparano la pizza con il sashimi, il tipico pesce crudo.



## 29. Rispondi alle domande.

- A. Perché la pizza piace tanto? .....
- B. Chi sono i maggiori consumatori di pizza? .....
- C. Quali tipi di pizza conosci? Quale pizza preferisci? .....
- D. Al tuo paese si mangia la pizza? .....








### Filastrocca pizza

*Si va insieme in trattoria,  
alla buona in pizzeria.  
Ma se i soldi sono tanti  
ci son buoni ristoranti.*

*Per favore, a noi il menù  
e per voi pasta al ragù,  
pollo arrosto e patatine...  
e per me tagliatelline...*

*Mozzarella e gorgonzola  
tanti dolci per la gola,  
vino sfuso bianco e rosso  
e mangiare a più non posso.*

### TUTTI I NUMERI DELLA PIZZA

	7.000.000	le pizze consumate ogni giorno
	215.423	le tonnellate di pizza consumate in un anno
	94,9%	quelle preparate in pizzeria
	5,1%	quelle surgelate
	35.000	le pizzerie aperte
	15/30 anni	l'età dei maggiori consumatori
	538	le calorie di una pizza margherita