



ANNO SCOLASTICO 2015/2016

UDA: NOI, IL CIBO...GLI ORTAGGI

CLASSE VA SAN BERNARDO IC SERRASTRETTA

DOCENTI:

LINA PALAZZO

ROSETTA MARRAZZO

CATERINA CONSARINO



Noi, il cibo...gli ortaggi

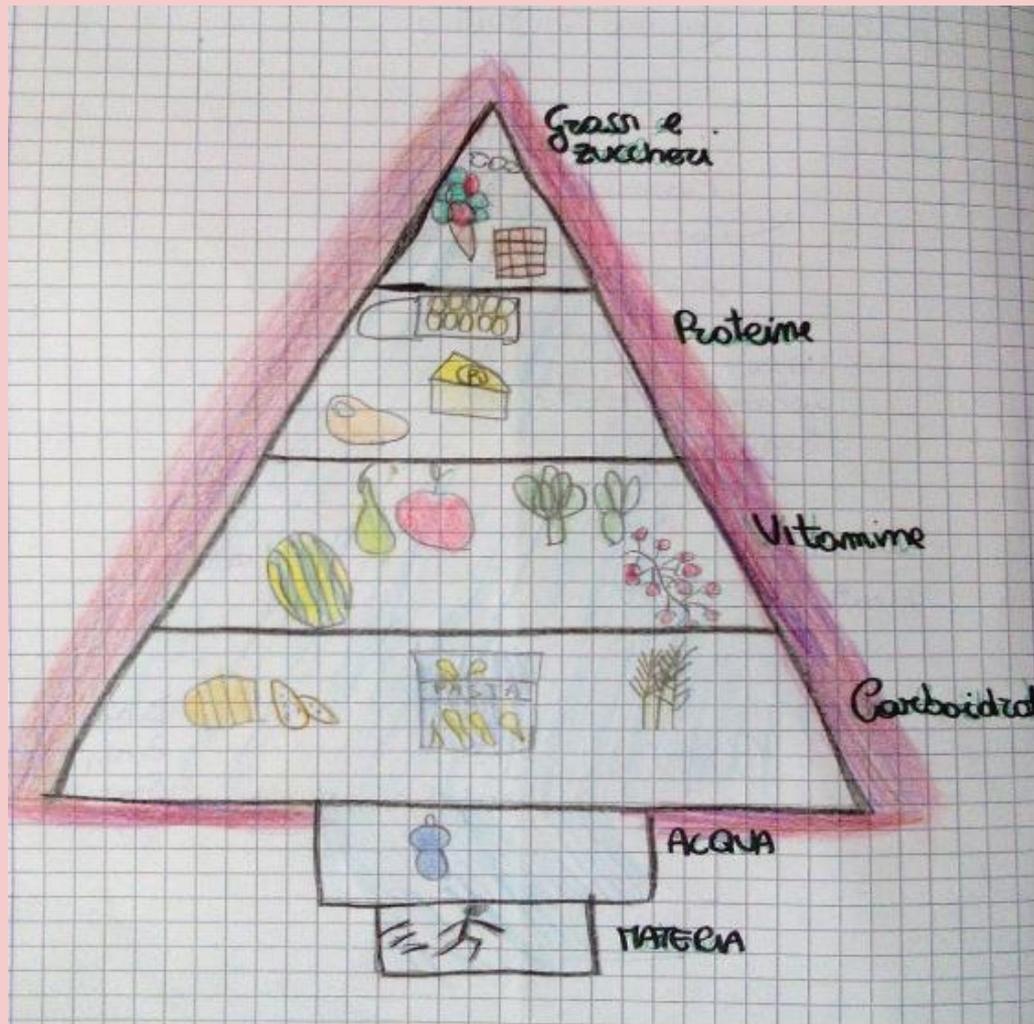
**MANGIARE (bene)
È UNA COSA SERIA.**



Si inizia...



...via!!



Attenti

a

cosa

si

deve

evitare...

Conoscere l'importanza degli elementi nutritivi

Carboidrati: producono energia per il corpo.

Proteine: sono nutrienti di grande importanza, formano i muscoli del corpo.

Vitamine: svolgono una funzione importante per il corretto funzionamento del nostro organismo.

Sali minerali: sono sostanze che partecipano alla formazione di denti e ossa e costituiscono fattori determinanti per la crescita e lo sviluppo di tessuti e organi, e sono coinvolti nella regolazione dell'equilibrio idro-salino.

Grassi: sono molto importanti nell'organismo; ridurre ^{da troppo} i grassi si rischia di avere repercussions sulla salute.

Zuccheri: sono i più importanti e veloci se si trattano di energia.

Una sana alimentazione è fatta di tutte le sostanze nutritive che, introdotte in modo adeguato ed equilibrato, ci fanno vivere in buona salute.

E' importante imparare a leggere le etichette dei prodotti acquistati...

RICONOSCERE L'IMPORTANZA DEGLI ELEMENTI NUTRITIVI

VALORI NUTRITIVI	100g	6g
ENERGIA	196 K 470 cal	118g 28 cal
GRASSI	16,5g	0,9g
CARBOIDRATI	26,4g	4,4g
FIBRE	2,2g	0,1g
PROTEINE	2,19g	0,5g
SALE	0,38	0,02g

Prodotto	100g	%	100g	%
Energia / Energie / Energijska vrednost	1960 kJ 468 kcal	23%	581 kJ 140 kcal	7%
Grassi / Fett / Mastovine	16,5 g	34%	5,5 g	7%
di cui acidi grassi saturi / davon gesättigte Fettsäuren / ou tega zasićenih maslova	7,9 g	40%	2,6 g	17%
Carboidrati / Kohlenhydrate / Ogjikovinski hidrati	26,4 g	27%	21,2 g	14
di cui zuccheri / davon Zucker / od tega sladkorja	21,9 g	27%	7,2 g	8%
Fibre / Ballaststoffe / Prehranske vlaknine	2,4 g	-	0,7 g	-
Proteine / Eiweiß / Beljakovine	2,19 g	34%	2,1 g	4%
Sale / Salz / Sol	0,38 g	11%	0,18 g	3%

RICONOSCERE L'IMPORTANZA DEGLI ELEMENTI NUTRITIVI



VALORI NUTRIZIONALI	100g	6g
ENERGIA	196 K 470 cal	118g 28 cal
GRASSI	16,5g	0,9g
CARBOIDRATI	26,4g	4,4g
FIBRE	2,2g	0,1g
PROTEINE	2,19g	0,5g
SALE	0,38g	0,02g

Dichiarazione nutrizionale	medi per 100g di prodotto	medi per porzione (g)
Energia	1700 kJ 400 kcal	85 kJ 20 kcal
Grassi	16 g	7 g
Carboidrati	26 g	13 g
Fibre	2 g	1 g
Proteine	2 g	1 g
Sale	0 g	0 g

RICONOSCERE L'IMPORTANZA DEGLI ELEMENTI NUTRITIVI



VALORI NUTRIZIONALI	100g	6g
ENERGIA	196 K 470 cal	118 K 28 cal
GRASSI	15,5g	0,9g
CARBOIDRATI	26,4g	4,4g
FIBRE	2,2g	0,1g
PROTEINE	2,1g	0,5g
SALE	0,38g	0,02g

Come mi nutro abitualmente durante la giornata...

Come mi nutro abitualmente durante la mia giornata.

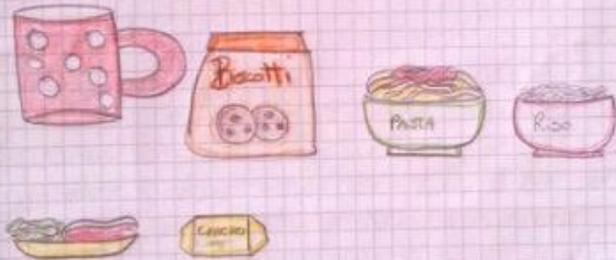
COLAZIONE: latte e biscotti.

SPUNTINO: un pezzo di crackers.

PRANZO: pasta o riso.

MERENDA: Una tazza di latte.

CENA: carne ed insalata.



Come mi nutro abitualmente durante la mia giornata.

COLAZIONE: LATTE E BISCOTTI
SPUNTINO: PANINO VARIO
PRANZO: PASTA, O POLSA FRIITA, FRUTTA
MERENDA: PANINO VARIO
CENA: PASTA, CARNE, FRUTTA.



Adesso costruiamo la
nostra piramide
alimentare...



...divertendoci un po'!!



BUON

LAVORO

BAMBINI...



...E

INIZIA A

PRENDERE

FORMA...



FINE...

ORA FACCIAMO UN CONFRONTO...

Italia

Healthy food italian

- To drink a glass of milk with biscuits or cereals.
- To drink a juice of orange.
- To eat a lot of fruits and vegetables.
- To eat food rich of fibres like bread, pasta, rice and pulse vegetables.
- Do not to eat a lot of sugar.
- To use a little salt.
- To drink a lot of water.
- Do not drink a lot of coffee and tea.
- To eat fish and meat.

There is a great difference between italian food and english food.



Inghilterra

Healthy food english.

- English people have a great breakfast with bacon, eggs, milk, cereals, biscuits and juice of orange.
- Lunch there is not often because they have a brunch with fish and chips.
- They have dinner at half past six with meat, vegetables.
- The english people doesn't drink water during lunch, but tea, coffee, or hot chocolate.

Abbiamo scoperto che... ...importante e'... mangiare a colori!

I 5 COLORI DELLA SALUTE

Scegli frutta e verdura di colore diverso nell'arco della giornata.
Ogni colore ha specifiche proprietà protettive per la salute.

BIANCO	ROSSO	GIALLO-ARANCIO	BLU-VIOLA	VERDE
AGLIO, CAVOLFIORÉ, CIPOLLE, FINOCCHIO, FUNGHI, MELE, PERE, PORRI, SEDANO.	POMODORI, RAPE, RAVANELLI, PEPERONI, BARBABIETOLE, AVVURIA, ARANCIE ROSSE, GILIEGE, FRAGOLE.	ARANCIE-LIMONI- MANDARINI-POMPELMO MELOUS-ALBICOCCHE- PERSE-NESPOLE-COROTE PEPERONI-RUCCA-MAIS	MELANZANE, RADICCHIO, FRAGOLE, FRUTTI DI BOSCO (LAMPONE, MIRABOLLA, MORSE RIBES), PRUNO, UVA NERA.	ASPARAGI, AGRETTI, BASILICO, BIETA, BROCCOLI, CAVOLI, CARCIOFI, CETRIOLI, CICORIA, LATTUGA, RUCOLA, PREZZEMOLO SPINACI, ZUCCHINE, UVA BIANCA, KIWI.

Il lavoro continua...



LA DIGESTIONE

Le sostanze alimentari (GRASSI-ZUCCHERI e PROTEINE) che vengono introdotte nell'organismo, devono subire delle modificazioni per essere facilmente assimilabili; l'insieme di queste modificazioni viene chiamato DIGESTIONE.

La digestione inizia in bocca, dove il cibo viene triturato dai denti e impregnato di saliva; si trasforma in bolo.

Il bolo passa attraverso la faringe e l'esofago nello stomaco; dove viene atteso dai succhi gastrici e trasformato in chimo. Successivamente, il chimo passa nel duodeno e si trasforma in CHILO per opera della bile e del succo pancreatico.

Il chilo, trasformato in chilo, si dice pronto per essere assorbito dall'organismo. Le pareti dell'intestino sono riccate dai VILLI INTESTINALI, piccole sporgenze che assorbono le sostanze nutritive contenute nel chilo e le passano nel sangue.

Nell'ultima parte dell'intestino, l'INTESTINO CRASSO, si accumulano le sostanze non digerite, le FECE, che vengono espulse attraverso l'ano.

E' stato interessante, conoscere come il corpo digerisce i cibi e come assorbe le sostanze nutritive...

ABBIAMO COMPRESO, INOLTRE CHE
GLI ORTAGGI FANNO BENE...ANCHE ALLA PELLE...



L'Arcimboldo...

Adesso...

...ci divertiamo a formare i volti con frutta e ortaggi





BELLI NO ?!!!

COSA SI PRODUCE IN ITALIA E COSA SI MANGIA DI BUONO?

I PRODOTTI DELLA NOSTRA TERRA



I PIATTI TIPICI DELLA NOSTRA TERRA

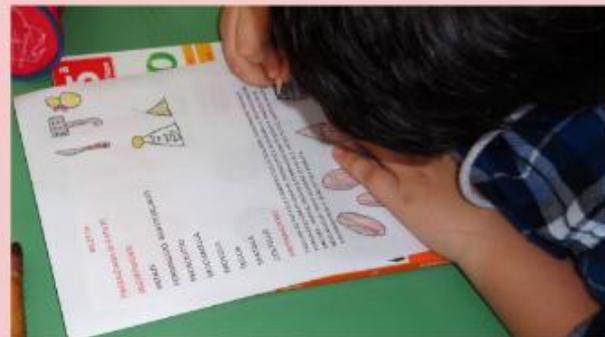


**SONO STATE FATTE DELLE INTERVISTE AI GENITORI E AI NONNI,
CHE I BAMBINI HANNO TRADOTTE IN RICETTE...**



**SCRITTE PRIMA AL COMPUTER E
POI...**

...SU OGNI RICETTA E' STATO DISEGNATO L'ORTAGGIO...
...PROTAGONISTA!





**...E ALLA FINE DI QUESTO BEL
LAVORO D'IMMAGINE...**

...ECCO IL LAVORO FINITO. LE RICETTE SONO PRONTE!!!!!!

Funghi sott'olio

Ingredienti:

1 kg di funghi
1/2 litro di aceto
1 litro di acqua
Sale q b

Preparazione:

Pulisci i funghi, intanto fai bollire l'acqua insieme all' aceto e il sale. Quando bolle metti i funghi , aspetti che riprendano a bollire e li togli. Li fai asciugare e raffreddare bene e, infine, li metti nei vasetti di vetro coperti di oli.



Carciofi sott'olio

Ingredienti:

Carciofi; aceto bianco; vini bianco; acqua; foglie d'alloro; olio.

Preparazione:

In un pentolone mettere: due litri d'aceto bianco, un litro di vino bianco, tre litri d'acqua, foglie d'alloro quanto basta.

Si fa bollire il tutto, poi mettere i carciofi e farli cuocere per dieci o quindici minuti. Stenderli su un panno ad asciugare e mettereli sott'olio.

(Quantità: un fascio e mezzo di carciofi, cioè circa trenta carciofi.)



ECCONE ALCUNE...

Ricette olive sott'olio

Ingredienti:

Olive,

sale,

olio.

Preparazione:

Raccogliere le olive.

Dopo averle raccolte, privarle del nocciolo. Poi prendere una bacinella e mettere olio e sale e immergere dentro le olive.

Dopo averle lasciate in ammollo per un giorno, con olio e sale, si mettono dentro a dei barattoli di vetro con un mestolo, prendendo liquido ed olive.



Ricetta dell'insalata bianca.

Ingredienti:

1)Cavolfiore

2)Cipolle bianche

3)Peperoni

4)Carote

5)Fagiolini

6)Sedano

7)Zucchine

TOT. 2KG Di Verdure.

½ litro di aceto bianco,

100 gr di zucchero,

un pizzico di sale,

3 bicchieri di olio di semi.

Preparazione:

In una pentola mettere i liquidi (olio, aceto), sale e zucchero a bollire; prima si buttano le verdure più dure, man mano tutte le altre per circa ¼ minuti. Una volta sbollentate, si separano le verdure dal liquido, per farli raffreddare, infine si riempiono i vasetti.



Ricetta per i pomodori secchi

Ingredienti:

Pomodori,

sale,

zucchero,

olio.

Preparazione:

Lavati e tagliati i pomodori a metà, nel senso della lunghezza.

Sistemati ordinatamente su una leccarda ricoperta da carta da forno e cospargeteli con un po' di sale, lo zucchero e un filo d'olio.

Lasciateli nel forno statico a 120 gradi per 8-10 ore. Togliere dal forno quelli che scoccano prima, si lasciano raffreddare.

Nel frattempo passati ai vasetti e cosparsi.

Lasciateli raffreddare per bene, immette i pomodori secchi, sistemati in vasetti. Aggiungete un po' d'olio, cospargeteli con gli estratti ed infine ricopriteli completamente con l'olio. Chiamateli bene con il coperchio e conservateli in un luogo lontano della luce.



...ECCONE ALTRE...

Marmellata di uva

Ingredienti:

Uva;

zucchero.

Preparazione:

Sgranare l'uva, bollirla.

Una volta sbollentata, passarla al setaccio.

Per ogni kg di uva mettere nella pentola 800 gr di zucchero.

Farla bollire, finché non diventa densa.

Riempire i vasetti, avvitare e capovolgerli per una chiusura ermetica.



RICETTA

PARMIGIANA DI PATATE

INGREDIENTI:

PATATE

FORMAGGIO GRATTUGGIATO

PROSCIUTTO

BESCIAMELLA

PROVOLA

TEGLIA

SPATOLA

COLTELLO

PREPARAZIONE

TAGLIARE LE PATATE E STENDERLE SULLA TEGLIERA, AGGIUNGERE PROVOLA, FORMAGGIO GRATTUGGIATO, PROSCIUTTO E BESCAMELLA. POI AGGIUNGERE ANCORA: PATATE, PROVOLA, FORMAGGIO GRATTUGGIATO, PROSCIUTTO E BESCAMELLA FINO A ESAURIRE LE PATATE. FATTO TUTTO, METTERE IN FORNO FINO A QUANDO NON E' BEN COTTA E DORATA.

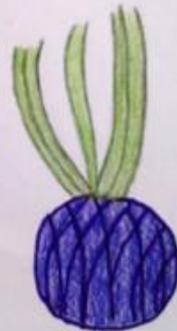


Cipolline sott'olio

Sbucciare le cipolline e metterle ventiquattro ore ne sale .

Dopo le ventiquattrore fare due parti d'acqua e una d'aceto fare bollire cinque min. scolare.

Quando si sono raffreddate mettere nei boccacci con olio di semi



...ED ALTRE ANCORA...

Cipolline sott'olio

Sbucciare le cipolline e metterle ventiquattro ore ne sale .

Dopo le ventiquattrore fare due parti d'acqua e una d'aceto fare bollire cinque min. scolare.

Quando si sono raffreddate mettere nei boccacci con olio di semi



Passata di pomodoro

Ingredienti:

Pomodori;

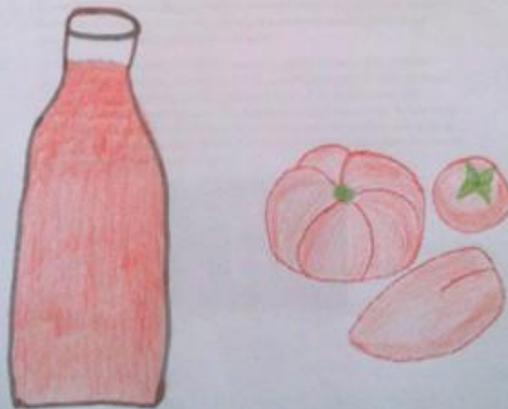
Sale.

Preparazione:

Lava i pomodori, dividili in due e toglil il torsolo.

Mettili a bollire per circa 30' con il sale a seconda della quantità dei pomodori.

Una volta cotti, li macini, li metti nelle bottiglie di vetro e fai bollire a bagnomaria per circa 1 ora.



Pomodori verdi

Ingredienti:

Pomodori verdi;

sale;

aceto;

olio;

pepe nero.

Preparazione:

Lavare i pomodori, tagliarli finemente, lasciarli 24 ore nel sale, toglierli dal sale e metterli nell' aceto, strizzarli bene, condarli con olio, pepe nero, in fine metterli nei vasotti e riempirli d'olio.



E UNA VOLTA IMPARATO COME SI SCRIVE UNA FILASTROCCA
NE ABBIAMO DEDICATO QUALCUNA ALL'ALIMENTAZIONE...

Filastrocca

LE CAROTINE.

Carote carotine
sono belle e genuine
le mangiamo i bambini
come panini!



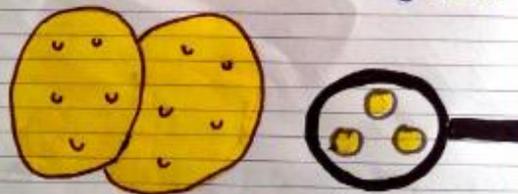
Filastrocca FASIOGLIVI

Fagiolini, fagiolini
belle, brutti
o brucchi
fanno bene
a tutti i bambini.

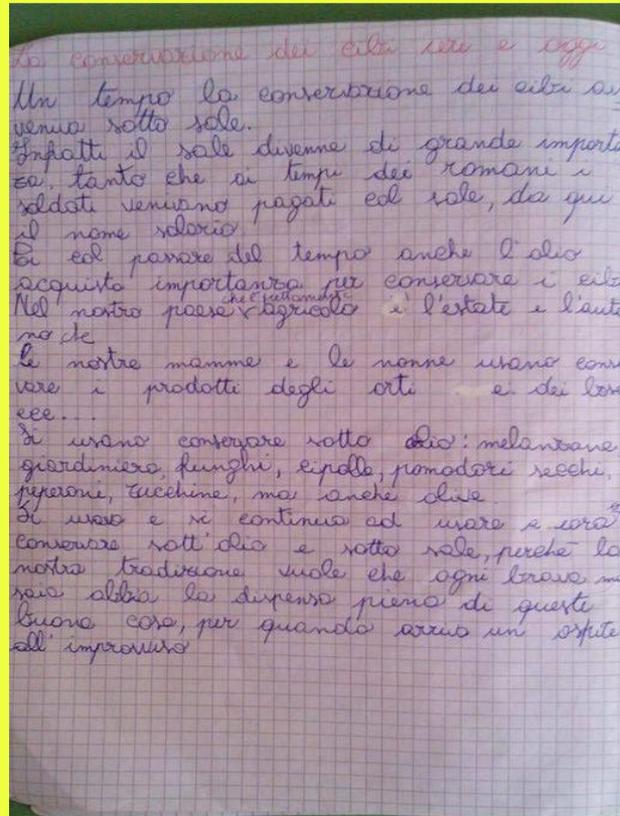


Filastrocca

Patatine Patatine,
Voi che siete genuine,
grassottelle belle belle,
Entrate nelle padelle,
nei forni voi entrate,
Cotte venite mangiate.



LA CONSERVAZIONE DEI CIBI... IERI ED OGGI



DALL'INTERVISTA A CASA, FATTA AI NONNI E AI GENITORI, SI E' CAPITA L'IMPORTANZA DELLA CONSERVAZIONE DEGLI ORTAGGI, RACCOLTI DAL PROPRIO ORTO, CHE SERVIVANO NELLE FAMIGLIE NUMEROSE DOVE LE BOCCHE DA SFAMARE ERANO TANTE, IN QUESTO MODO, C'ERA SEMPRE QUALCOSA DA PORTARE IN TAVOLA ; OPPURE PER IMBANDIRE LA TAVOLA QUANDO ARRIVAVA UN OSPITE ALL'IMPROVISO O UN PARENTE LONTANO, TORNATO DURANTE LE VACANZE ESTIVE, I CIBI SI CONSERVAVANO SOTT'OLIO O SOTTO SALE, SEMPRE PRONTI ALL'USO E SAPORITI.

NELLA NOSTRA TRADIZIONE CONTADINA ERA ED E' MOLTO FORTE IL VALORE DELL'ACCOGLIENZA E SE LA DISPENSA E' VUOTA, QUESTO VALORE PUO' PERDERSI. COSI' ANCORA OGGI LA TRADIZIONE CONTINUA E D'ESTATE SI RACCOLGONO GLI ORTAGGI FRESCHI PER LA CONSERVAZIONE. DAL PUNTO DI VISTA STORICO SI E' ANCHE CAPITA L'IMPORTANZA DEL SALE E POI DELL'OLIO.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DI ALCUNI ORTAGGI...

Proprietà nutrizionali del POMODORO

Come abbiamo visto, il pomodoro, seppur entrato relativamente tardi - rispetto agli altri ortaggi importati dalle Americhe - nella cucina italiana, è divenuto un alimento base della dietà mediterranea.

I pomodori sono ricchi d'acqua, che ne costituisce oltre il 94%; i carboidrati rappresentano quasi il 3%, mentre le proteine sono calcolate intorno all'1,2%, le fibres all'1% e, da ultimo, i grassi rappresentano solamente lo 0,2%. Per questo, cento grammi di pomodoro fresco apportano solamente 17 Kcal.

I pomodori contengono discreti quantitativi vitaminici: si ricordano Vitamine del gruppo B, acido ascorbico, vitamina D e, soprattutto, vitamina E, che assicurano al pomodoro le note proprietà antiossidanti e vitaminizzanti.

Cospicua anche la componente minerale: ferro, zinco, selenio, fosforo e calcio associati a citrati, tartrati e nitrati agiscono in sinergia assicurando proprietà rimineralizzanti ed antiradicali.

Modico anche il contenuto di acidi organici, quali malico, citrico, succinico e gluteninico, utili per favorire la digestione.



Proprietà nutrizionali della MELANZANA

È uno degli ortaggi protagonisti della stagione estiva. Per il suo basso contenuto in lipidi e calorie (circa 17 calorie per 100 grammi), rappresenta anche un gustoso alimento adatto per chi segue una dietà, soprattutto se cucinato al forno o grigliato. L'unica precauzione è quella di non eccedere con i condimenti, perché questo la melanzana ha una particolare tendenza ad assorbirli. Tra le caratteristiche più interessanti c'è la capacità di conservare la ritenzione idrica, al punto da essere indicata fra i soffri super cibi che aiutano a combattere la cellulite.

Le proprietà benefiche della melanzana

Non conosciute sono le tante proprietà benefiche di questo ortaggio, che è dotato di spiccate proprietà coleretiche, cioè favorisce l'aumento della produzione della bile, attivandola il rilascio da parte delle cellule epatiche e contemporaneamente, agevola la digestione. Un ortaggio che porta al miglioramento della funzionalità epatica e alla riduzione del contenuto di colesterolo nel sangue.

Oltre al suo alto contenuto in fibre, ha una elevata capacità radiante ed è un ottimo alimento da consigliare a chi ha problemi di stipsi. È anche adatta per chi soffre di crampi muscolari, infatti possiede un elevato contenuto in potassio. Notevoli le proprietà diuretiche, essendo formata da circa il 90% di acqua. In base ad alcune studi, è stata messa in evidenza l'attività della melanzana nella riduzione della pressione arteriosa poiché svolge un'azione molto simile a quello fatto da farmaci anti- ipertensivi. Sono in corso comunque altri studi per accertare questa proprietà.



A CONCLUSIONE DELL'UDA SULL'ALIMENTAZIONE CI SIAMO RECATI A VIBO VALENTIA, PRESSO IL CASTELLO NORMANNO-SVEVO, ADIBITO A MUSEO, CHE ACCOGLIE MOLTI REPERTI GRECO-ROMANI.



**ALCUNI REPERTI: TORNIO PER LAVORARE LA
CRETA E UTENSILI PER CUCINARE E CONSERVARE
I CIBI, AI TEMPI DEGLI ANTICHI GRECI E
ROMANI.**



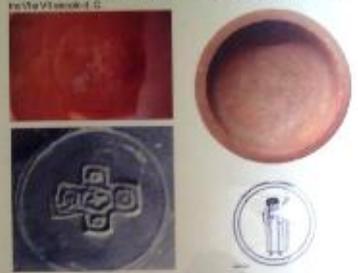
DESCRIZIONE DEGLI UTENSILI...

Alimenti sulla Mensa.

L'età Tardo-antica.

Alimentazione romana. Una prova storica è fornita da gli apotici con l'uso
L'anno 221 d.C.

Il banchetto per gli abitanti di Medvevo non è stato immediato e risolutivo con
la caduta dell'Impero romano nel 476 d. C., ma è avvenuto in modo molto più
complesso e graduale durante un periodo storico notevolmente definito "Tardo
Antico", e cioè la seconda metà, monocronica e sempre tornante ad è dedicata ad
studiosi e forse l'evolvente pacifista. Si tratta di un'epoca che comincia
con i re dei Visigoti che risale già con Diocleziano e Costantino e finisce
in seguito in seguito al crollo della seconda delle varie espansioni del Medioevo
tra l'XI secolo d. C.



Le attitudini del convivio cambiano, e del banchetto si passa alle esteriori, grande
diverso dall'antico che girava attorno a un tavolo, generalmente in legno o in
materiali preziosi. Inizia a essere capace di produrre in montagna, tra cui
l'ultimo esempio della vita romana e di Pausania, sono Agostino, Girolamo, Ambrogio
soprattutto per la sua vita di vita, con le frivole. Si comincia a mettere in
scena i costumi, l'essere di vetro e foglia d'oro, e anche due decorazioni con ricami
d'oro e perline.

Si tratta di una evoluzione che rende il momento del banchetto più intimo e più
vicario a una società che dal IV secolo in poi si fa sempre sempre più esclusiva ed
elitaria. Della eccellenza si parla gli apotici della tarda antichità ed è raffigurato
su edifici, mosaici, rilievi, fino a diventare il modo classico di dipingere l'ultima
Cena, con Gesù al posto di sinistra della tavola e il commensale più
importante.



Alcune immagini del banchetto romano, e del banchetto si passa alle esteriori, grande
diverso dall'antico che girava attorno a un tavolo, generalmente in legno o in
materiali preziosi. Inizia a essere capace di produrre in montagna, tra cui
l'ultimo esempio della vita romana e di Pausania, sono Agostino, Girolamo, Ambrogio
soprattutto per la sua vita di vita, con le frivole. Si comincia a mettere in
scena i costumi, l'essere di vetro e foglia d'oro, e anche due decorazioni con ricami
d'oro e perline.



Alimenti sulla Mensa.

L'età Classica.

Alimentazione romana. Una prova storica è fornita da gli apotici con l'uso
L'anno 221 d.C.

Il banchetto per gli abitanti di Medvevo non è stato immediato e risolutivo con
la caduta dell'Impero romano nel 476 d. C., ma è avvenuto in modo molto più
complesso e graduale durante un periodo storico notevolmente definito "Tardo
Antico", e cioè la seconda metà, monocronica e sempre tornante ad è dedicata ad
studiosi e forse l'evolvente pacifista. Si tratta di un'epoca che comincia
con i re dei Visigoti che risale già con Diocleziano e Costantino e finisce
in seguito in seguito al crollo della seconda delle varie espansioni del Medioevo
tra l'XI secolo d. C.

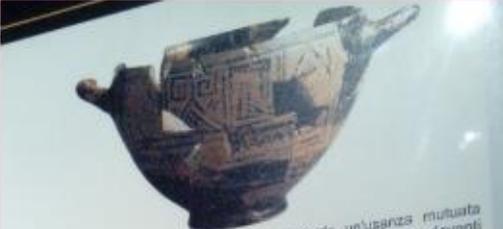


Le attitudini del convivio cambiano, e del banchetto si passa alle esteriori, grande
diverso dall'antico che girava attorno a un tavolo, generalmente in legno o in
materiali preziosi. Inizia a essere capace di produrre in montagna, tra cui
l'ultimo esempio della vita romana e di Pausania, sono Agostino, Girolamo, Ambrogio
soprattutto per la sua vita di vita, con le frivole. Si comincia a mettere in
scena i costumi, l'essere di vetro e foglia d'oro, e anche due decorazioni con ricami
d'oro e perline.

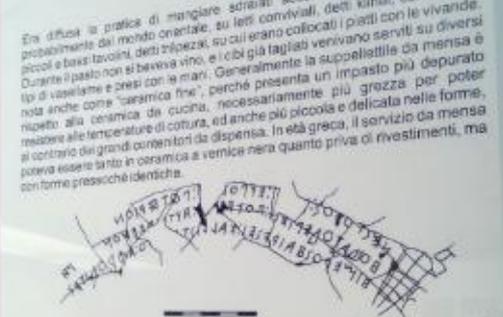
Si tratta di una evoluzione che rende il momento del banchetto più intimo e più
vicario a una società che dal IV secolo in poi si fa sempre sempre più esclusiva ed
elitaria. Della eccellenza si parla gli apotici della tarda antichità ed è raffigurato
su edifici, mosaici, rilievi, fino a diventare il modo classico di dipingere l'ultima
Cena, con Gesù al posto di sinistra della tavola e il commensale più
importante.



Alcune immagini del banchetto romano, e del banchetto si passa alle esteriori, grande
diverso dall'antico che girava attorno a un tavolo, generalmente in legno o in
materiali preziosi. Inizia a essere capace di produrre in montagna, tra cui
l'ultimo esempio della vita romana e di Pausania, sono Agostino, Girolamo, Ambrogio
soprattutto per la sua vita di vita, con le frivole. Si comincia a mettere in
scena i costumi, l'essere di vetro e foglia d'oro, e anche due decorazioni con ricami
d'oro e perline.

È diffusa la pratica di mangiare sdraiati secondo un'usanza mutuata
probabilmente dal mondo orientale, su letti conviviali, detti klinei, con davanti
piccoli e bassi tavolini, detti trepezai, su cui erano collocati i piatti con le vivande.
Durante il pasto non si beveva vino, e i cibi già tagliati venivano serviti su diversi
tipi di vasellame e presi con le mani. Generalmente la suppellettile da mensa è
nota anche come "ceramica fine", perché presenta un impasto più depurato
rispetto alla ceramica da cucina, e necessariamente più grossa per poter
resistere alle temperature di cottura, ed anche più piccola e delicata nelle forme,
al contrario dei grandi contenitori da dispensa. In età greca, il servizio da mensa
poteva essere fatto in ceramica o in vernice nera quanto priva di rivestimenti, ma
con forme pressoché identiche.



Al banchetto seguiva poi il simposio, in cui il vino veniva servito sempre
ammucchiato, con acqua fredda o tiepida, secondo proporzioni decise dal
simposiarca, eletto ai dadi, che decideva anche il numero di coppe che sarebbe
toccato a ciascun commensale, e le norme che avrebbero regolato la festa. Il
vino veniva miscelato all'interno di un grande contenitore, denominato
cratera, al centro della stanza, al quale i coppieri attingevano con i mestoli per
versare la bevanda nei calici dei convitati, che potevano essere coppe di piccole
e medie dimensioni, generalmente skyphoi o kylikes. La miscela ideale
consigliata da Esiodo e nota anche a Plutarco era quella costituita da tre parti
d'acqua e una di vino, e secondo Ateneo si dovevano bere solo tre coppe: una
per il brindisi, una per l'amore e una per il sonno. Nel periodo ellenistico, cioè
intorno al IV sec. a.C. il banchetto greco divenne sfarzoso ma anche più
raffinato per influsso di abitudini provenienti dal mondo orientale che esercitò
sempre un grande fascino sul popolo greco.

LA NOSTRA ESPERIENZA ...



...FINISCE QUI!!!