

Unità 5 *cinque*

I cibi

Obiettivi dell'unità

Temi generali e argomenti di specializzazione

- I pasti tradizionali italiani.
- Le ricette.
- Le proprietà degli alimenti.
- Come apparecchiare la tavola.
- L'alimentazione per gli anziani.

Argomenti grammaticali

- Il *si* impersonale.
- I numeri ordinali.
- L'imperfetto delle tre coniugazioni.
- Il comparativo di maggiorana e di minoranza.
- L'imperativo positivo e negativo.
- Le costruzioni *stare* + GERUNDIO e *stare per* + INFINITO.

Funzioni testuali e comunicative

- Ricevere e dare istruzioni
- Raccontare un evento del passato

Obiettivi particolari del gruppo classe

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

___/___/___

Il gelato italiano è uno degli alimenti più conosciuti del nostro paese. Dal punto di vista della produzione, esistono due tipi di gelato: quello industriale e quello artigianale.

La principale differenza tra il gelato artigianale e quello industriale è che nel secondo si usano solo sostanze fresche e senza conservanti. Per questo motivo è un prodotto abbastanza deperibile (si conserva al massimo tre o quattro giorni).

Il gelato si forma unendo a poco a poco l'aria nella miscela a base di latte fresco, zucchero e altri ingredienti a seconda del gusto. Nel caso di gelati industriali si utilizza molto spesso latte in polvere, succhi di frutta in luogo della frutta fresca e altre sostanze (oltre ai conservanti) come coloranti additivi per emulsionare meglio la miscela, stabilizzanti e aromi per sostituire la frutta. Il vero problema dei gelati industriali è negli ingredienti: scartate quelli che fanno uso di margarina e di grassi/oli vegetali. Nei gelati industriali è più alta la presenza di aria, e per questo motivo risultano più leggeri e schiumosi.

Dal punto di vista nutrizionale il gelato è un alimento molto variabile, con un apporto calorico che può andare da 100 (i sorbetti, spesso prodotti con poco zucchero, più frutta, senza latte, sostituito da albume d'uovo montato a neve) a 250-300 per quelli più calorici, generalmente a base di panna, cacao e con l'aggiunta di altri componenti (biscotti, nocciole). Esistono in commercio gelati a base di latte di soia, che sostituisce il latte vaccino, e che per questo presenta un contenuto di colesterolo nullo.

§X. Le affermazioni che seguono sono vere o false?		
	V	F
Il gelato artigianale fa uso di conservanti		
Per fare il gelato artigianalmente adoperiamo latte in polvere e succhi di frutta		
I sorbetti hanno più calorie dei gelati		
È consigliabile evitare i gelati che contengono margarina e oli vegetali		

___/___/___

§. Assegna un titolo al testo che hai appena letto.

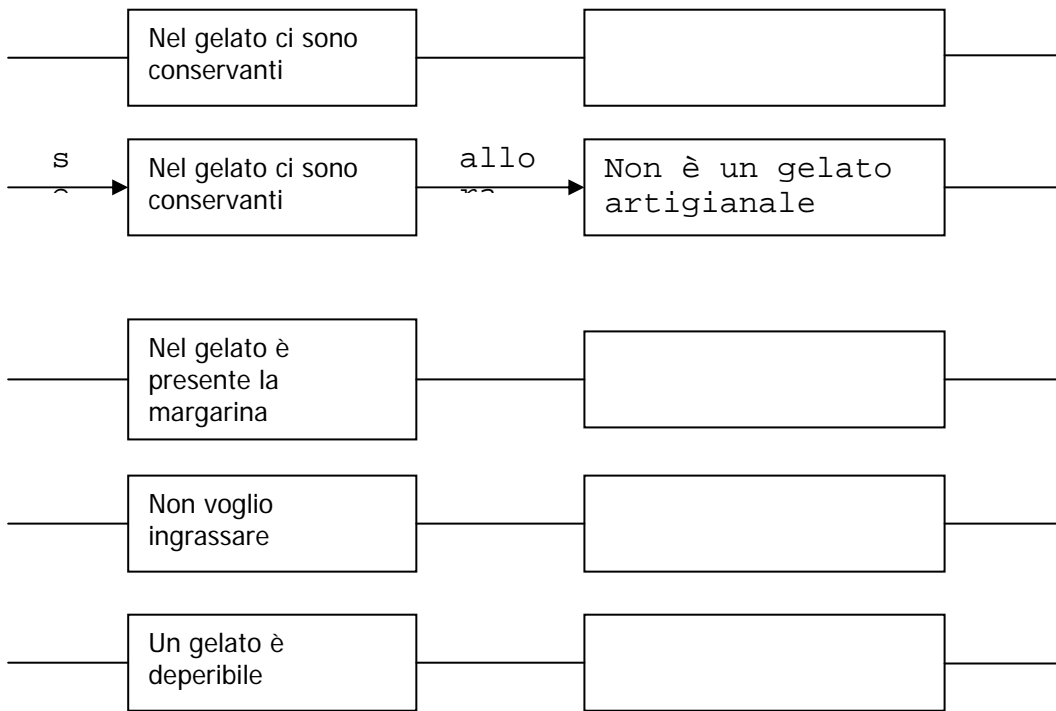
___/___/___

§. Osserva l'immagine e dai un nome alle diverse forme di gelato che puoi vedere. La prossima volta che ti trovi in gelateria guarda se esistono altri tipi e annota il loro nome.

___/___/___

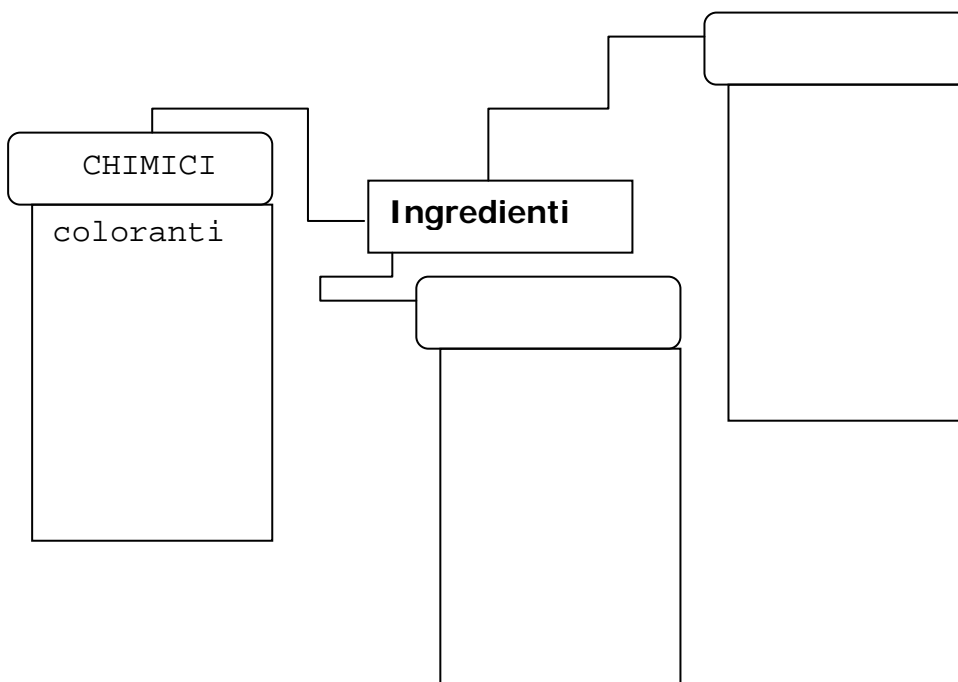
§. Da un'idea all'altra

Completa gli schemi che seguono aiutandoti con il testo appena letto. Come nell'esempio.



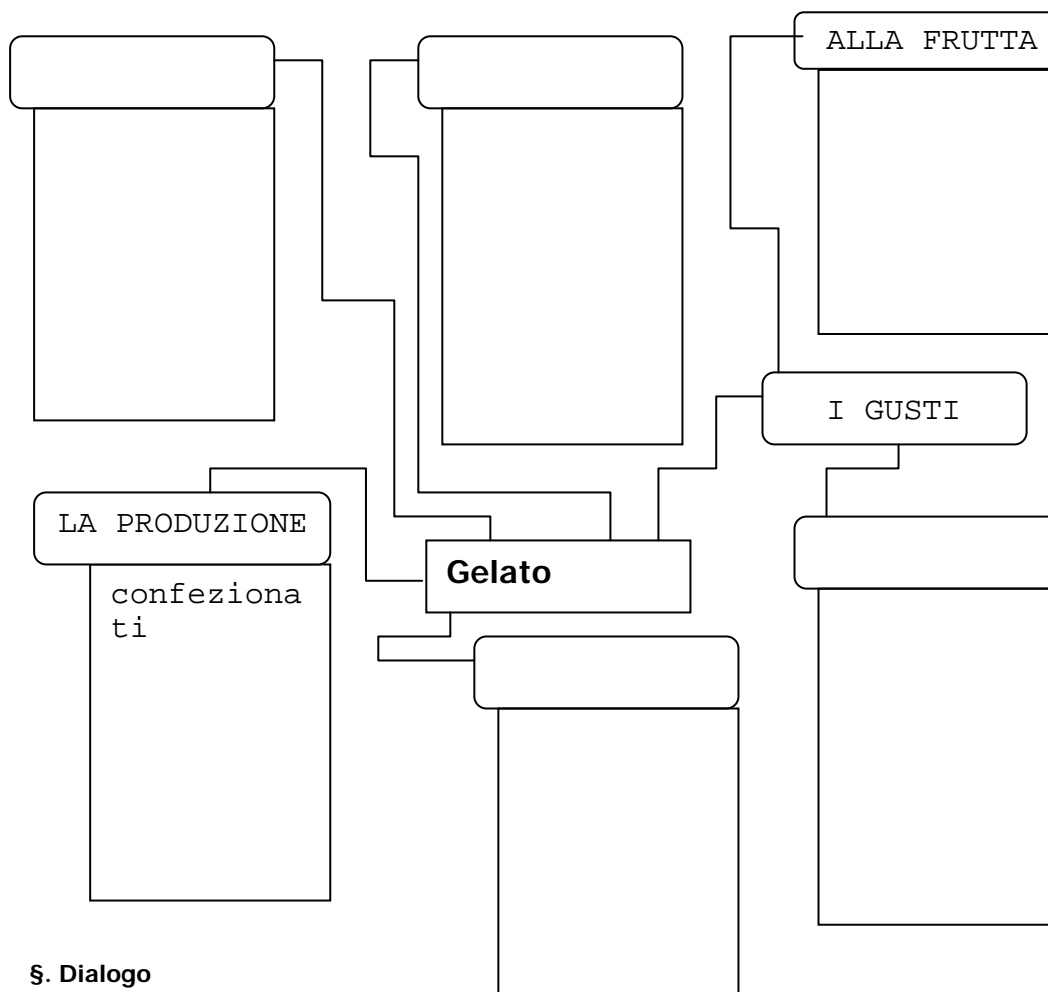
§. Parole in rete 1

Riempi le scatole della rete aiutandoti con il testo appena letto, con il dizionario e con le tue fonti italiane.



§. Parole in rete 2

Riempi le scatole della rete aiutandoti con il testo appena letto, con il dizionario e con le tue fonti italiane.



§. Dialogo

Leggete il dialogo a coppie.

Situazione

Sono le cinque del pomeriggio è ora della merenda!

Anna: Che ne dice...andiamo a prenderci un gelato alla gelateria all'angolo? Ci va molta gente perché il gelato è il più buono della zona!

Maria: È vero Anna, ha proprio ragione. Infatti anche io ne ho sentito parlare bene! Lì ci sono i tavolini, ci possiamo sedere nella veranda e ci possiamo rimanere quanto vogliamo.

Andiamo!

Anna: Mamma mia che fila! Non so se riusciremo a prendere il gelato.

Maria: Ma sì, con un po' di pazienza ci riusciremo sicuramente!

Anna: Signora Maria che gusti preferisce? Io adoro il cioccolato e la nocciola!

Maria: Anche io vorrei la nocciola e poi anche la stracciatella, è la più buona tra tutti i gusti.

Anna: Va bene, ecco finalmente il nostro gelato, gustiamocelo di fuori al fresco!

Maria: Oh! Finalmente!

§. Individua nel testo tutti i casi in cui compare *ci*. A quale degli usi indicati qui sotto corrispondono?

1. *Noi ci laviamo*
2. *Ci facciamo una passeggiata*
3. *C'è un negozio di scarpe dall'altro lato, ...* [continua in 4]
4. [inizia in 3] *... ci andiamo?*
5. *Ci riesci a comprare anche il pane?*

§. Dal dizionario leggiamo

e|mul|sio|nà|re v.tr (io *emulsiono*) TS chim., ridurre a emulsione | CO mescolare, amalgamare, spec. in preparazioni gastronomiche (48) [1869; cfr. fr. *émulsionner*]

§. Spiega con parole semplici che cosa significa *emulsionare*:

§. Scrivi delle frasi di esempio.

§. Copia da un dizionario italiano la definizione di *miscela* corrispondente al significato usato nel testo di apertura dell'unità. Riporta anche le indicazioni grammaticali e le altre informazioni generali.

§. Spiega con parole semplici che cosa significa *miscela*:

§. Scrivi delle frasi di esempio.

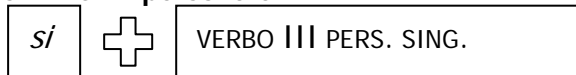
§. Che cosa significa?

Con l'aiuto del brano di apertura, del dizionario e delle tue fonti italiane spiega il significato delle parole che seguono.

- A) conservante
- B) deperibile
- C) colorante
- D) additivo
- E) apporto calorico

Schemi grammaticali

s1. Il *si* impersonale

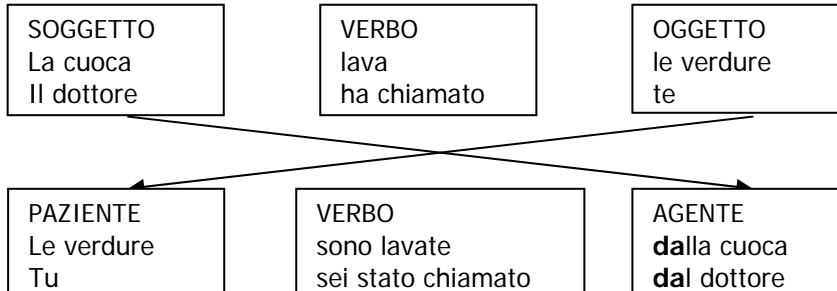


Si sa dell'effetto benefico di un bicchiere di vino a tavola.

Si vive bene mangiando cibi genuini

Si pensa alla pasta come a un alimento molto nutriente

s2. La forma passiva



s3. Indicativo, imperfetto

Essere

Io **ero**

Tu **eri**

Lui/Lei **era**

Noi **eravamo**

Voi **eravate**

Loro **erano**

Avere

Io av-**e-vo**

Tu av-**e-vi**

Lui/Lei av-**e-va**

Noi av-**e-vamo**

Voi av-**e-vate**

Loro av-**e-vano**

Mangiare

Io mangi-**a-vo**

Tu mangi-**a-vi**

Lui/Lei mangi-**a-va**

Noi mangi-**a-vamo**

Voi mangi-**a-vate**

Loro mangi-**a-vano**

Credere

Io cred-**e-vo**

Tu cred-**e-vi**

Lui/Lei cred-**e-va**

Noi cred-**e-vamo**

Voi cred-**e-vate**

Loro cred-**e-vano**

Capire

Io cap-**i-vo**

Tu cap-**i-vi**

Lui/Lei cap-**i-va**

Noi cap-**i-vamo**

Voi cap-**i-vate**

Loro cap-**i-vano**

s4a. Imperativo

Mangiare

(tu) mangia!

(lei) mangi!

(noi) mangiamo!

(voi) mangiate!

Leggere

(tu) leggi!

(lei) legga!

(noi) leggiamo!

(voi) leggete!

Dormire

(tu) dormi!

(lei) dorma!

(noi) dormiamo!

(voi) dormite!

s4b. Imperativo negativo

tu:	<i>non</i>	<i>mangiare</i> [INFINITO]
Lei:		<i>mangi</i>
noi:		<i>mangiamo</i>
voi:		<i>mangiate</i>

s5. Comparativo di maggioranza e di minoranza

S ₁	VERBO	<i>più</i>	QUALITÀ / ELEMENTO	<i>di</i>	S ₂
		<i>meno</i>			
Carlo	è	più	alto	di	Luigi
Luana	conosce	meno	parole	di	Lucia

S	VERBO	<i>più</i>	QUALITÀ ₁ / ELEMENTO ₁	<i>che</i>	QUALITÀ ₂ / ELEMENTO ₂
		<i>meno</i>			
Luigi	mangia	meno	verdura	che	carne
Gianna	è	più	furba	che	brava

A Tavola

Nella mia casa paterna, quand'ero ragazzina, a tavola, se io o i miei fratelli rovesciavamo il bicchiere sulla tavola o lasciavamo cadere il coltello, la voce di mio padre tuonava: "non fate i maleducati!".

Se inzuppavamo il pane nella salsa gridava: " Non leccate i piatti!".

Diceva: "Voi altri non sapete stare a tavola, non siete gente da portare in luoghi perbene!".

Mio padre a tavola mangiava moltissimo ma così in fretta che sembrava non mangiasse nulla, perché il suo piatto era subito vuoto; ed era convinto di mangiare poco, e aveva trasmesso questa sua convinzione a mia madre, che sempre lo supplicava di mangiare. Lui invece sgridava mia madre perché trovava che mangiava troppo: "non mangiare troppo! Farai l'indigestione!".

Tutti noi, secondo mio padre, mangiavamo troppo, e avremmo fatto l'indigestione. Delle pietanze che a lui non piacevano diceva che facevano male e che stavano sullo stomaco; delle cose che gli piacevano diceva che facevano bene (...)

(da *Lessico familiare* di Natalia Ginzburg)

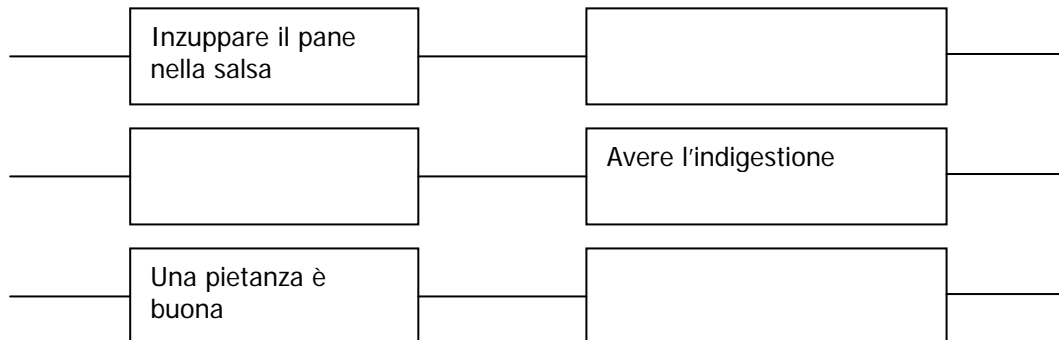
§X. Le affermazioni che seguono sono vere o false?

	V	F
Il padre non faceva mai attenzione a come i figli si comportavano a tavola		
I bambini con il cucchiaino mettevano la salsa sul pane		
Il padre mangiava sempre rapidamente		
Al padre non piaceva niente		

___/___/___

§. Da un'idea all'altra

Completa gli schemi che seguono secondo quanto detto nel il testo appena letto. Guarda l'esempio dell'esercizio 5e.2.



§. Cerca nel brano tutti i verbi all'indicativo imperfetto e riportale nel tuo quaderno con l'infinito presente.

___/___/___

§. A voi la parola...

Raccontate un ricordo di quando eravate più giovani.

Mi ricordo quando avevo ___ anni ...

§X. Trasforma le frasi dal tempo presente al tempo imperfetto.

Es.: Il tiramisù di Gianna è buono

Il tiramisù di Gianna era buono

1. Io voglio pranzare con voi.
2. In questa gelateria non c'è mai nessuno.
3. Io faccio l'insegnante.
4. Tu sei sempre in cucina.
5. Marco e Federico lavorano nello stesso ristorante.

§X. Completa il dialogo inserendo l'imperfetto delle forme verbali tra parentesi.

F. Ciao Lucia.

L. Ciao Francesco.

L. Ieri ti ho telefonato ma non ...c'era... (ci essere) nessuno a casa tua.

F. (essere)da mia nonna.

L. Da tua nonna? Come mai?(stare) male?

F. No, (stare) bene. Ma (dovere) riparare un rubinetto che(perdere) acqua.

L. È vero mi ricordo che anche da ragazzo ti.....(piacere) aggiustare le cose!

L. Come mai hai fatto così tardi però?

F. Mentre(stare) riparando il rubinetto ho visto che (ci essere) altri piccoli lavoretti da fare così, mi sono fermato a cena.

L. Che peccato.(volere) uscire con te ieri!

F. Mi dispiace, dai sarà per la prossima volta.

L. D'accordo, ci conto. Ciao.

F. Ciao.

§X. Riscrivi le frasi sostituendo la forma semplice del verbo con la costruzione stare + GERUNDIO.

Es.: Andrea prende il treno.

Andrea *sta prendendo* il treno.

1. Anna leggeva un libro di ricette. _____
2. I camerieri apparecchiavano la tavola. _____
3. Mia padre fa la spesa. _____
4. Noi andavamo al ristorante. _____
5. L'insegnante dice cose molto importanti. _____
6. Loro bevevano molta birra. _____
7. La televisione trasmette un programma di cucina. _____
8. Ieri mentre mangiavo è arrivata mia zia dall'Argentina. _____

Completa le frasi inserendo negli spazi bianchi, a seconda dei casi, le costruzioni stare + GERUNDIO o stare per + INFINITO utilizzando il verbo che ti diamo tra parentesi.

Es.: Hai già finito di mangiare? No, (finire).....

Hai già finito di mangiare? No, *sto per finire*.

1. È già partito il l'autobus per Napoli? No, (partire) _____
2. Quando tu hai telefonato non ti ho sentito perché (preparare) _____ la cena.
3. Ho spento i fornelli appena in tempo, la cena si (bruciare) _____
4. Che nuvoloni neri, (piovere) _____
5. In questo momento nonna (dormire) _____

La tovaglia, meglio se a tinta unita e in cotone, deve essere stirata bene e non deve superare mai i 30 cm oltre le dimensioni della tavola. Le posate sono disposte secondo il seguente ordine: a sinistra del piatto mettiamo la forchetta o le forchette (mai, comunque, in numero superiore a tre), a destra mettiamo il coltello con la lama rivolta verso l'interno, infine mettiamo il cucchiaio. Davanti al piatto, in senso orizzontale, mettiamo le posate da dessert.

Il tovagliolo è sistemato a sinistra del piatto (può anche essere posato sopra). I piatti devono essere in numero sufficiente per tutti gli invitati, puliti e in buono stato. I bicchieri vanno sistemati davanti al piatto in scala decrescente e spostati a destra.

Il vino deve essere servito in bicchieri a calice; l'acqua deve essere versata in una brocca di vetro. Il piattino per il pane va posto sopra le posate di sinistra. Un centrotavola non deve mai mancare, ma deve essere inodore. Le sedie devono essere posizionate in modo da lasciare almeno uno spazio di 40 cm tra una persona e l'altra.

(Liliana Marchi, *Le dieci regole del bon ton*, Casa Editrice Armenia)

§. Assegna un titolo al testo che hai appena letto.

§. Trova nel testo i verbi alla forma passiva.

§X. Scegli la voce corretta.

1. La tovaglia [a] deve coprire esattamente la tavola
[b] può essere un po' più grande della
2. Coltello e forchetta sono posti [a] sui lati opposti del piatto
[b] sullo stesso lato
3. Le posate per il dolce [a] sono portate dopo il pasto
[b] già sulla tavola, dall'inizio del
4. Il tovagliolo è sistemato vicino [a] alle forchette
[b] ai coltelli
5. Un centro tavola [a] è necessario
[b] deve avere fiori profumati

§. A voi la parola...

Racconta un pasto di un giorno di festa nel tuo paese di origine.

§X. Riscrivi le frasi cambiando il verbo dalla forma attiva alla passiva

Es.: Il papà porta i bambini a scuola
I bambini sono portati a scuola dal papà

1. Le guide descrivono i quadri del museo.
2. Il dottore ha prescritto l'antibiotico.
3. Il Comune ha organizzato un servizio di trasporto per gli anziani.
4. Il datore di lavoro e il lavoratore firmano il contratto.
5. La Regione organizza corsi di formazione professionale.
6. Il Governo ha emanato un nuovo decreto sull'immigrazione.
7. Il Parlamento ha approvato una legge sul lavoro part time.
8. I singoli Comuni fissano la percentuale delle tasse sulle case.

§X. Riscrivi le frasi cambiando il verbo dalla forma passiva alla attiva

Es.: L'iniezione è stata fatta dall'infermiere
L'infermiere ha fatto l'iniezione

1. Il concorso è stato bandito dal Comune.
2. La selezione è fatta dal direttore del personale.
3. Il gruppo è guidato dal direttore della galleria.
4. I lavori sono stati terminati dagli operai.
5. La strada è stata riparata dalla Provincia.
6. I compiti sono stati assegnati dal professore.
7. La terapia è scelta dal primario.
8. I medicinali sono venduti dalle farmacie.

§X. Riscrivi le frasi usando prima la struttura ANDARE + VERBO e poi la forma attiva del verbo.

Es.: I compiti devono essere fatti sempre [Gli scolari]
 I compiti vanno fatti sempre
 Gli scolari devono fare i compiti sempre

1. Le patate devono essere tagliate sottili ["tu"]
2. Le lenzuola devono essere cambiate [Luigi]
3. Il bucato deve essere lavato oggi [Gli studenti del dormitorio]
4. La finestra deve essere chiusa prima di uscire [Claudia]
5. La crema deve essere mescolata per tutta la cottura ["noi"]
6. L'acqua deve essere tolta dal fuoco ["tu"]
7. Il decreto deve essere approvato [Il Consiglio dei Ministri]
8. Un accordo deve essere raggiunto [I sindacati]

§X. Costruisci frasi con il comparativo di maggioranza e usando e adattando gli elementi forniti.

Es.: Luigi - piacere - crema - cioccolato
 A Luigi piace più la crema del cioccolato

9. Tavolo - essere - lungo - divano.
10. Antonia - essere - precisa - veloce.
11. Treno - essere - economico - aereo.
12. I miei genitori - andare - spesso - mare - montagna.
13. Loro - passare - tempo - lavoro - casa.
14. Franco - corre - velocemente - Alessio.
15. Io - digerire - questo antibiotico - facilmente - quell'altro.
16. Noi - dovere leggere - pagine - voi.

§X. Trasforma le frasi dell'esercizio precedente con il comparativo di minoranza, facendo attenzione a mantenere lo stesso significato.**§. A voi la parola**

Nei brani di Natalia Ginzburg e in quello di Liliana Marchi abbiamo letto di molte norme di buon comportamento e uso a tavola. Quali sono?
 Quali sono le norme di comportamento più importanti nel tuo paese? Hai notato se ci sono differenze con quelle italiane?

Risotto alla milanese

La preparazione di un buon risotto alla milanese vuole riso di qualità dal chicco grosso. La padella di rame con il manico di ferro rotonda o ovale, è adatta alla cottura del risotto classico milanese. Nella padella si mettono spicchi o pezzi di cipolla tenera e ¼ di brodo di manzo e burro lodigiano. Quando il soffritto è pronto a poco a poco nella padella buttiamo il riso. I chicchi di riso si devono rosolare e diventare dorati. Mentre il riso a poco a poco si rigonfia e cuoce si aggiunge gradualmente il brodo. Nel brodo sciogliamo zafferano in polvere, per 8 persone sono necessari 2 cucchiaini da caffè. Il brodo con dentro lo zafferano ha un colore giallo mandarino, in modo che il risotto a cottura perfetta, dopo 20-22 minuti, è di un colore giallo arancio. Il risotto alla Milanese non deve essere scotto. Solo un po' più al dente sul piatto. I buoni risotti desiderano solo un po' di parmigiano grattugiato.

[Riduzione del *Risotto alla milanese* di Emilio Gadda]

Spaghetti al pomodoro rapidi

Ingredienti per 4 persone

350 g. di spaghetti

400 g. di pomodoro in scatola

2 spicchi di aglio

3 cucchiai di olio

sale

pepe macinato al momento

tempo di cottura 20 minuti circa

1. Portate a ebollizione abbondante acqua salata, versatevi gli spaghetti senza romperli e fateli cuocere.
2. Nel frattempo in una padella grande rosolate l'aglio con l'olio, unitevi la polpa di pomodoro, aggiungete il sale e cuocete per cinque minuti, quindi eliminate l'aglio.
3. Scolate gli spaghetti, versateli nella padella, rimestate bene il tutto e lasciate insaporire un minuto sul fuoco; cospargete con il pepe e servite subito.

§. Elenca gli ingredienti del risotto alla milanese indicati nella ricetta di Emilio Gadda.

§. Cerca nei testi delle due ricette i verbi all'imperativo.

§. A voi la parola

In ogni zona d'Italia e spesso anche in ogni famiglia, si cuociono gli spaghetti al pomodoro, come quelli della seconda ricetta, in modi leggermente differenti.

Conosci un altro modo per prepararli?

§. A voi la parola

Conosci i nomi dei diversi tipi di pasta rappresentati in figura? Aiutati osservando i nomi sulle confezioni di pasta nei negozi e domandando ai tuoi conoscenti italiani.

Scoprirai che a volte esistono diversi nomi per gli stessi tipi.

§X. Completa con i verbi all'imperativo

Es.: Andrea, (ascoltare).....i suggerimenti del medico!
 Andrea, *ascolta* i suggerimenti del medico!
 ([noi] cantare).....una bella canzone.
Cantiamo una bella canzone.

1. Luigi, (mangiare) _____ più lentamente!
2. Bambini, (andare) _____ a fare una gita!
3. Luca, (finire) _____ in fretta quel compito!
4. ([voi] scrivere) _____ quelle lettere!
5. Annalisa, (prendere) _____ un frutto per merenda!
6. ([noi] portare) _____ le valige fuori.
7. ([tu] ritornare) _____ presto a casa.

§X. Cambia l'imperativo negativo in positivo e viceversa

Ess.: Non andare lì!

Vai lì!

Parlate di questi argomenti!

Non parlate di questi argomenti!

Prendi quel libro dalla libreria! _____

Non dormire! _____

Non correte! _____

Accendete lo stereo! _____

Sali in macchina! _____

Non bevete troppo vino! _____

§X. Dopo aver letto il testo sul risotto alla milanese riordina le frasi seguenti:

- 1) nel brodo sciogliamo lo zafferano in polvere, sono necessari 2 cucchiaini da caffè pieni di zafferano per 8 persone
- 2) quando è pronto il soffritto a poco a poco buttiamo il riso nella padella
- 3) la padella di rame con il manico di ferro rotonda o ovale è adatta alla cottura del risotto classico milanese
- 4) I chicchi di riso si rosolano fino a diventare dorati. Il riso gradualmente si rigonfia e cuoce, piano piano aggiungiamo il brodo
- 5) nella padella mettiamo spicchi o pezzi di cipolla tenera e ¼ di brodo di manzo e un po' di burro lodigiano.
- 6) il risotto alla milanese non deve essere scotto solo un po' più al dente nel piatto.
- 7) i buoni risotti desiderano solo un po' di parmigiano grattugiato
- 8) il brodo con dentro lo zafferano ha un colore giallo mandarino, in modo che il risotto a cottura perfetta è di un colore giallo arancio.

Sintesi grammaticale

g1 Il *si* impersonale

Una delle costruzioni impersonali del verbo è quella in cui compare il *si*. Questo pronome sostituisce un soggetto come *la gente* o *ogni persona*. Quindi è seguito da verbi alla terza persona singolare. Proviamo a sostituire questi soggetti alle tre frasi presentate negli schemi grammaticali.

Si sa dell'effetto benefico di un bicchiere di vino a tavola.

> **Ogni persona** sa dell'effetto benefico di un bicchiere di vino a tavola.

Si vive bene mangiando cibi genuini

> **La gente** vive bene mangiando cibi genuini

Si pensa alla pasta come a un alimento molto nutriente

> **La gente** pensa alla pasta come a un alimento molto nutriente

ATTENZIONE. Esistono altri *si*: il *si* riflessivo (Luigi **si** lava le mani), il *si* passivante (Il plurale dei nomi in *-o* **si** forma sostituendo la *-o* con *-i*). Ma quando rispondiamo a una domanda come *Parli italiano?* scriviamo *Si* con l'accento.

g2 La forma passiva

Il passivo del verbo si forma aggiungendo il verbo *essere*, coniugato al modo e al tempo del verbo della frase attiva, e trasformando questo al participio passato. Il soggetto della frase al passivo diventa l'elemento che nella forma attiva subisce gli effetti dell'azione descritta dal verbo. Mentre l'elemento che compie l'azione è posto dopo il verbo ed è introdotto dalla preposizione *da*. Nel primo esempio degli *Schemi grammaticali* abbiamo:

Forma attiva

La cuoca lava le verdure

la cuoca = soggetto ovvero l'elemento che compie l'azione di "lavare"

lava = modo indicativo, tempo presente

le verdure = oggetto ovvero l'elemento che subisce l'azione di "lavare"

Forma passiva

Le verdure sono lavate dalla cuoca

Nuovo soggetto ovvero l'elemento che subisce l'azione > *le verdure*

Verbo *essere* coniugato al modo indicativo, tempo presente > *sono*

Verbo della frase, *lavare*, al participio passato > *lavate*

L'elemento che compie l'azione è introdotto dalla preposizione *da* > *dalla cuoca*

Con questa forma è possibile non esprimere l'elemento che compie l'azione. Ad esempio:

Forma attiva: *Gli autori del libro spiegano in questa pagina alcune nozioni grammaticali.*

Forma passiva: *In questa pagina alcune nozioni grammaticali sono spiegate* (o ancora meglio: *In questa pagina sono spiegate alcune nozioni grammaticali*)

ATTENZIONE. Esistono altri modi per esprimere una frase alla forma passiva. Con il verbo *venire* (*Le verdure vengono lavate dalla cuoca*) o con il *si* passivante (***Si*** *spiegano alcune nozioni grammaticali in questa pagina*).

g3 L'imperfetto

Nei brani e negli esercizi di questa unità l'imperfetto è stato usato in diverse occasioni con funzioni differenti.

1) Per esprimere un'azione o stato del passato interrotto da un evento

Mangiavo quando arrivò il telegramma.

Ero disperato, quando trovai la soluzione del problema.

ATTENZIONE. Con questo significato è frequente anche la struttura *STARE* + *GERUNDIO*. Se l'azione non è ancora cominciata si può usare *STARE* + *PER* + *INFINITO*.

2) Per esprimere due azioni o stati nello stesso arco di tempo del passato

Parlavo al telefono e sistemavo i documenti allo stesso tempo.

Avevo il raffreddore e la testa mi faceva male.

3) Nelle narrazioni, un'azione o uno stato passato che è durato nel tempo o era un'abitudine

Dal testo della Ginzburg: "... quand'ero ragazzina ... Mio padre a tavola mangiava moltissimo ... Tutti noi, secondo mio padre, mangiavamo troppo"

In tutti i casi, il verbo all'imperfetto mette in risalto il fatto che l'azione o lo stato si è prolungato nel tempo. Non si ha un'informazione sul suo momento di inizio, ma si è certi che ormai è terminata o perché interrotta da un altro evento o perché è cambiata la situazione.

g4 L'imperativo

Il modo imperativo viene utilizzato per dare istruzioni e ordini. Non esiste la prima persona singolare dell'imperativo. La terza persona singolare e plurale è espressa da forme del congiuntivo. Invece alla prima plurale ha spesso una semplice funzione di esortazione o di coinvolgimento dell'ascoltatore o del lettore in ciò che viene detto o scritto.

ATTENZIONE. A seconda della situazione e della persona a cui si scrive o a cui si parla, sarà necessario dare istruzioni e ordini in modi differenti. Sarà quindi più frequente utilizzare forme di cortesia. Osservate le espressioni:

Apri la finestra! o con il *lei*: *Apra la finestra!*

Apriresti la finestra? o con il *lei*: *Aprirebbe la finestra?*

Potresti aprire la finestra? o con il *lei*: *Potrebbe aprire la finestra?*

g5 Il comparativo

Il comparativo è una costruzione che ci permette di:

1) fare confronti tra due soggetti (persone, animali, cose) riguardo a una qualità o proprietà, in questo caso si userà il *di*;

2) fare confronti tra due qualità o due proprietà di uno stesso soggetto, in questo caso si userà il *che*.

Fabbisogno alimentare nell'anziano

Anche se la senescenza ha ritmi diversi per ogni individuo, si può affermare che le modificazioni biologiche che si osservano più frequentemente a livello della digestione sono: l'assorbimento e il metabolismo dei principi nutritivi.

Gli errori alimentari delle persone anziane sono più spesso in direzione della iponutrizione, ovvero una nutrizione insufficiente a soddisfare i bisogni giornalieri. I motivi che possono causare iponutrizione sono:

- cattiva masticazione
- alimentazione troppo monotona
- stanchezza psicologica, che determina minore attenzione in ciò che si mangia
- anoressia
- depressione psichica che ha conseguenze sul sistema neuro-vegetativo diminuendo l'appetito, modificando le secrezioni gastroenteriche e la motilità del tubo digerente, ecc.

Alcuni consigli pratici

1. Ridurre quantitativamente gli alimenti, ma aumentare la qualità
2. Moderare l'assunzione di grassi animali, di grassi cotti, di zuccheri raffinati visibili e non, di sale da cucina, alcool
3. Aumentare la quota di grassi saturi e polinsaturi
4. Garantire un adeguato apporto di fibre (frutta fresca e verdure)
5. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
6. Assumere latte e derivati per evitare una demineralizzazione del tessuto osseo (osteoporosi senile)
7. Tenere conto dei gusti e delle tolleranze, ma anche delle difficoltà masticatorie nel decidere le pietanze che dovranno apparire semplice, ma con caratteristiche organolettiche gradevoli e il più possibile facili da ingerire (triti, passati, frullati, purea)
8. Consumare pasti piccoli e frequenti, 4/5 al giorno, con integratori come frullati di frutta, latte, succhi di frutta, tisane, orzo.
9. Optare per una prima colazione abbondante e una cena leggera, ma di buona qualità.
10. Incrementare l'esercizio fisico con passeggiate, ginnastica dolce e hobby.

§X. Le affermazioni che seguono sono vere o false?		
	V	F
Si ha iponutrizione quando una persona mangia tanto		
Gli anziani devono mangiare alimenti che contengono tanti zuccheri		
Gli anziani devono evitare i grassi animali		
Gli anziani devono evitare la frutta e le verdure		
Per gli anziani è meglio mangiare spesso, ma poco ogni volta		

§. Dal testo alla mappa concettuale

Completa la mappa concettuale del testo, scrivendo parole chiave e unendo o collegando le caselle.

	Iponutrizione		Consigli	
Che cosa è			Aumentare	Diminuire
Cause				

I carboidrati

I carboidrati sono chiamati anche *glucidi* o *zuccheri*. Sono la principale fonte di energia dell'organismo umano e ci consentono di mantenere costante la temperatura del nostro corpo e di lavorare. Sono sostanze indispensabili che non devono mai mancare nella nostra alimentazione.

A seconda della complessità delle loro molecole, si dividono in: zuccheri semplici e zuccheri complessi. Quelli complessi sono da preferire ai semplici, sia perché forniscono energia per un periodo di tempo lungo, sia perché si trovano nei legumi e nei cereali integrale.

Tutti i carboidrati vengono trasformati in glucosio e le quantità in eccesso vengono trasformate in grassi da accumulare nel tessuto adiposo, come riserva energetica di tutto l'organismo.

Un'alimentazione ricca di zuccheri può provocare l'obesità, il diabete e aumentare i rischi di malattie cardiocircolatorie. Inoltre facilita la carie dentaria, se accompagnata da una scarsa igiene orale.

Le proteine

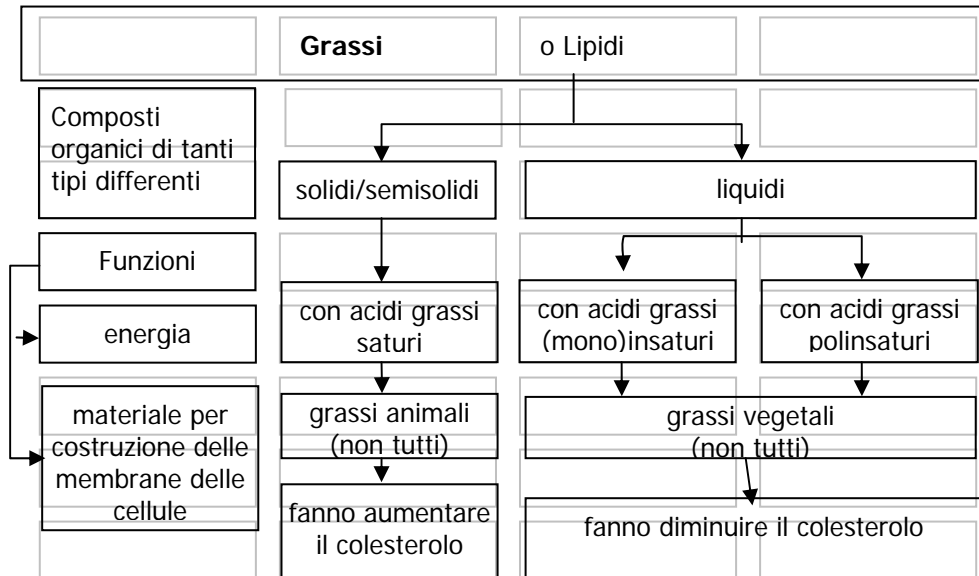
Le proteine sono sostanze indispensabili, senza le quali non possiamo né costruire, né riparare, né far funzionare il nostro corpo. Non devono quindi mai mancare nell'alimentazione quotidiana. Sono sostanze complesse formate da elementi chiamati *amminoacidi* (o *aminoacidi*).

Un'alimentazione ricca di proteine, oltre ad affaticare il fegato e i reni, rischia di farci ingrassare più del dovuto, perché le proteine in eccesso, ovvero quelle che non sono state utilizzate, vengono trasformate in sostanze energetiche di riserva e vengono accumulate come i grassi.

Alimenti ricchi di proteine sono: tutti i tipi di carne e di pesce, le uova, il latte e i derivati, i legumi.

§. Dalla mappa concettuale al testo

Osserva la mappa elaborata qui sotto. Con frasi semplici scrivi un breve paragrafo sui grassi o lipidi.



§. Comunicazioni difficili.

Non è sempre semplice organizzare la dieta degli anziani.

Ipertensione, diabete, pressione bassa, carenze di ferro, problemi intestinali e altri piccoli o grandi disturbi possono rendere necessarie scelte alimentari particolari.

Nella scelta delle pietanze da preparare è bene ascoltare i desideri delle persone anziane, ma allo stesso tempo verificare se ci sono prescrizioni mediche da seguire.

Lista di controllo degli obiettivi raggiunti

1. Indica con una x il livello di comprensione che pensi di aver raggiunto dei temi e degli argomenti grammaticali di questa unità didattica.

	Ho compreso bene	Ho compreso, ma ho ancora dei dubbi	Non ho ancora capito
I pasti tradizionali in Italia			
Gli elementi dei cibi			
Le proprietà degli elementi dei cibi			
L'alimentazione per gli anziani			
La preparazione della tavola			
L'alimentazione per gli anziani in caso di malattia			
Le ricette			
L'uso dell'imperfetto			
I numeri ordinali			
Il <i>si</i> impersonale			
La forma passiva			
L'imperativo			
L'imperativo negativo			
La struttura <i>stare</i> + GERUNDIO			
La struttura <i>stare per</i> + INFINITO			
Il comparativo			

2. Indica alcune delle parole o parti di frase che non sono chiare tra quelle incontrate nelle letture e negli esercizi.

3. Indica alcune delle parole o parti di frase tra quelle incontrate nelle letture e negli esercizi che ritieni utili nel tuo lavoro.

4. Indica alcune delle parole o parti di frase tra quelle incontrate nelle letture e negli esercizi che ritieni utili nel parlare in italiano con le persone che conosci.

5. Tre cose che ti sono piaciute di questa unità didattica.

6. Tre cose che non ti sono piaciute di questa unità didattica.
