

## VERIFICA SUI LEGUMI

NOME E COGNOME:

CLASSE:

DATA:

1. QUALE TRA I SEGUENTI ALIMENTI SONO LEGUMI? SEGNA CON UNA CROCETTA LE RISPOSTE CORRETTE:

- a. Riso
- b. Fagioli
- c. Lenticchie
- d. Orzo
- e. Ceci
- f. Frumento
- g. Piselli
- h. Fave
- i. Farro
- j. Soia

2. OSSERVA LE IMMAGINI E SCRIVI I NOMI DEI LEGUMI CORRISPONDENTI:

The images are arranged in a 3x2 grid. Each image is enclosed in a thin green border. Above each image is a white rectangular label box with a thin green border. The images show various types of legumes: green peas, chickpeas, red kidney beans, yellow split peas, and lentils.

### 3. IL BACCELLO





IL BACCELLO È LA STRUTTURA TIPICA DEI LEGUMI.

IL BACCELLO:

- a. Si apre una volta raggiunta la maturazione per liberare i semi
- b. Può essere consumato interamente
- c. Risposta a + risposta b

### 4. DI QUALI TRA QUESTI LEGUMI MANGIAMO IL BACCELLO PER INTERO E DI QUALI MANGIAMO SOLO I SEMI INTERNI?

FAGIOLI – TACCOLE – LENTICCHIE – PISELLI – SOIA – FAGIOLINI – CECI - FAVE

| BACCELLO INTERO  | SEMI  |
|--|---|
|  |  |
|  |   |

### 5. I LEGUMI SONO UNA BUONA FONTE DI:

- a. fibra
- b. vitamina C
- c. grassi

## 6. COSA DIFFERENZIA I LEGUMI FRESCHI DA QUELLI SECCHI?

- a. La maggiore quantità di proteine
- b. La minor quantità di vitamine
- c. La maggior quantità di acqua

## 7. È BENE METTERE I LEGUMI IN AMMOLLO IN ACQUA FREDDA E POI PROCEDERE CON UNA COTTURA LENTA E PROLUNGATA. A COSA SERVONO L'AMMOLLO E QUESTO TIPO DI COTTURA?

- a. Fanno diventare più dura la parte esterna
- b. Rendono i legumi digeribili e assimilabili
- c. Cambiano il sapore dei legumi

## METODI DI CONSERVAZIONE

### 8. CHE COSA SIGNIFICANO I TERMINI....

SURGELAZIONE – ESSICCAMENTO – INSCATOLAMENTO/ STERILIZZAZIONE

Di seguito trovi tre frasi che spiegano il significato dei termini sopra riportati. Indovina tu a quale termine ciascuna frase si riferisce e scrivi ogni parola al posto giusto.

I legumi vengono cotti e sterilizzati, viene aggiunto lo zucchero come conservante e gli additivi e messi in un contenitore.

I legumi freschi vengono semi cotti e portati a basse temperature.

I legumi vengono conservati dopo aver tolto l'acqua al loro interno.

**ABBINAMENTI**

**9. CON QUALI TIPI DI ALIMENTI VENGONO ABBINATI I LEGUMI PER FARE UN PASTO COMPLETO E MIGLIORE A LIVELLO NUTRIZIONALE?**

PER RISPONDERE, OSSERVA QUESTI “PIATTI UNICI”:

---

---

---



---

---



---

---