

Ludiko

good food

full immersion



contemporary kidult beings



L'insalata russa è un piatto freddo, servito prevalentemente come anti-pasto, attualmente costituito da tocchetti di verdure lessate (in gran parte patate) e mescolate con salsa maionese.

La versione originale (nata alla metà del XIX secolo nelle cucine di uno dei più importanti ristoranti di Mosca) comprendeva anche della carne fredda, lingua fredda, salsiccia, prosciutto, tartufo, era decorata con caperi e filetti d'acciuga.

*The **Russian salad** is a cold dish, served mostly as a starter, which actually consists of chunks of boiled vegetables (mostly potatoes) and mix with mayonnaise.*

The original version (created in the mid nineteenth century in the kitchens of one of the biggest restaurants in Moscow) included cold meat, cold tongue, sausage, ham, truffles, was decorated with capers and anchovy fillets.

I **fagioli** sono i semi di una leguminosa originaria del Brasile e dell'Argentina, introdotta in Europa da Cristoforo Colombo. Si consumano prevalentemente i semi, di alcune varietà (fagioli mangiatutto, cornetti o fagiolini) si mangia anche il bacello.

Esistono più di 500 varietà di fagioli, i più conosciuti sono i cannellini e i borlotti venduti in scatola, le altre varietà sono commercializzate sotto forma di prodotto secco, che va cotto previo ammollo di 8-12 ore.

*The **beans** are the seeds of a legume native to Brazil and Argentina, introduced to Europe by Columbus. Are consumed mainly seeds, some varieties of beans (mangiatutto, croissants or beans) to eat the pods too. There are over 500 varieties of beans, the most popular and cannellini beans are sold canned, other varieties are marketed in the form of dry product, which must be cooked after soaking for 8-12 hours.*



La **cipolla rossa** in Calabria viene anche mangiata cruda per apprezzarne tutto l'insieme dei suoi sapori. La cipolla dolce rossa, cruda, è ottima con le insalate estive di pomodori freschi, olive e origano o per la crostata di cipolle, piatto caratteristico della zona di Tropea.

Red onion in Calabria is also eaten raw to appreciate all its flavors. The sweet red onion, raw, is excellent with summer salads of fresh tomatoes, olives and oregano or the tart of onions, a dish typical of the area of Tropea

Quella del fantasma **Formaggino** è una popolare barzelletta infantile. È basata su un artificio umoristico estremamente rudimentale, al limite fra il gioco di parole e la pura e semplice rima; la si racconta soprattutto a bambini molto piccoli, nelle prime fasi dello sviluppo .

*The ghost **Formaggino (little cheese)** is a popular joke in children. It is based on a cunning humor very rudimentary at the borderline between the pun and the simple rhyme is told especially for very young children, early stages of development*

« Un inglese, un francese e un italiano si sfidano a resistere una notte in un castello infestato da un fantasma.

Il primo giorno si reca nel castello l'inglese. A mezzanotte appare un fantasma urlando "Uuh... sono il fantasma Formaggino!", e l'inglese scappa terrorizzato.

Il secondo giorno si reca nel castello il francese. A mezzanotte il fantasma entra nella sua stanza urlando "Uuh... sono il fantasma Formaggino!" e il francese scappa ancor più terrorizzato.

La terza notte è il turno dell'italiano. A mezzanotte il fantasma entra e urla "Uuh... sono il fantasma Formaggino!", e l'italiano risponde "Vieni qui che ti spalmo sul panino!" »



“Eri una bambina
la piu’ stretta della scuola
eri **un’acciughina**
oggi hai quindici anni
e piangi sola chiusa in bagno
per la festa del tuo compleanno.
Tutti i tuoi amici
guardano in salotto
le altre fatte come attrici
tu come un fagotto
nello specchio non la smetti
piangi e vedi solo i tuoi difetti.
Brutta
ti guardi e ti vedi
brutta
ti perdi nella maglietta
e non vuoi uscire piu’...”

*“You were a child
the most ‘close the school
were **un’acciughina (little anchovy)**
now you’re fifteen
and you cry alone locked in the bathroom
for your birthday party.
All your friends
look in your living room
other actresses made as
you like a bassoon
in the mirror do not stop
cry and you only see your faults.
Ugly
you look and you see
ugly
you lose the shirt
and do not want to get out more “*

Italian song /1992 / by Alessandro Canino
(*little anchovy means not so pretty girl*)

A Veroli (FR) si svolge l’annuale sagra della **crespella**.
Durante la sagra, una squadra di massale (crespellare) si prendono cura della
cottura delle crespelle e con sincronia e maestria, dalle loro mani nasce il gustoso
capolavoro. La crespella è un’ordinaria frittella, che si ottiene impastando la farina
di grano con lievito naturale, acqua e sale sufficienti ad ottenere una pasta tipo
quella del pane. Si lascia lievitare il tempo indispensabile e poi si lavora in piccole
parti a forma anellare e si frigge in olio di oliva già bollente.
Fortunatamente in Piemonte la crespella invece è un raffinato primo piatto assai
più leggero e saporito...

*A Veroli (FR) held its annual **pancake** festival.
During the festival, a team of housewives (pancakes) take care of the cooking of
crepes and timing and skill, their hands comes the tasty masterpiece. The pan-
cake is an ordinary pancake, obtained by kneading wheat flour with yeast,
water and salt sufficient to achieve a dough that kind of bread. Leaves increased
the time needed and then worked in small parties to form rings and fry in olive oil
already hot.
Fortunately, in the Piedmont pancake instead is a fine first course much lighter
and more flavorful ...*



Circa 24.000 persone muoiono ogni giorno per **fame** o cause ad essa correlate. I dati sono migliorati rispetto alle 35.000 persone di dieci anni fa o le 41.000 di venti anni fa. Tre quarti dei decessi interessano bambini al di sotto dei cinque anni d'età.

Si calcola che circa 800 milioni di persone nel mondo soffrano per fame e malnutrizione, circa 100 volte il numero di persone che effettivamente ne muoiono ogni anno.

Spesso, le popolazioni più povere necessitano di minime risorse per riuscire a coltivare sufficienti prodotti commestibili e diventare autosufficienti. Queste risorse possono essere: semi di buona qualità, attrezzi agricoli appropriati e l'accesso all'acqua. Minimi miglioramenti delle tecniche agricole e dei sistemi di conservazione dei cibi apportano ulteriore aiuto.

*About 24,000 people die every day from **hunger** or hunger-related causes. This is down from 35,000 ten years ago, and 41,000 twenty years ago. Three- fourths of the deaths are children under the age of five.*

It is estimated that some 800 million people in the world suffer from hunger and malnutrition, about 100 times as many as those who actually die from it each year.

Often it takes just a few simple resources for impoverished people to be able to grow enough food to become self-sufficient. These resources include quality seeds, appropriate tools, and access to water. Small improvements in farming techniques and food storage methods are also helpful.



In zoologia si definisce **carnivoro** un animale con una dieta consistente in massima parte di carne.

In un senso più generale, un animale viene considerato carnivoro se le sue abitudini alimentari consistono nell'uccidere altri animali per nutrirsi dei loro tessuti (predazione) o nutrirsi dei tessuti di animali uccisi da altri predatori.

Gli animali che hanno necessariamente bisogno di carne per poter sopravvivere sono detti carnivori obbligati od ipercarnivori.

Essi possono in realtà nutrirsi anche di altre sostanze di origine animale (come miele od uova), tuttavia tali elementi rientrano solo sporadicamente nella loro dieta.

*In zoology defines a **carnivorous** animal with a diet consisting mostly of meat.*

In a broader sense, an animal is considered carnivores if their diet consists of killing other animals for food

their tissues (predation) or feed on the tissues of animals killed by other predators.

Animals that necessarily need meat to survive are those required or ipercarnivori carnivores.

They may actually even eat other animal products (as eggs or honey), but these factors are only sporadically in their diet.

Da dove deriva l'espressione "**Fare la scarpetta**"?

L'espressione è originaria dell'Italia meridionale e ha diverse possibili spiegazioni:

- 1) Letteralmente: la scarpa striscia e pulisce per terra esattamente come il pane fa col piatto.
- 2) Deriva da "scarsetta", cioè povertà, che costringe ad accontentarsi di poco intingendo nel piatto altrui per raccogliere gli avanzi.
- 3) L'espressione nasce per analogia con la forma che prende il pane quando viene intinto nel sugo. Le dita sarebbero "la gamba".

*Where does the expression "**Making the shoe**"?*

The term originated in southern Italy and has several possible explanations:

- 1) *Literally: the shoe strip and clean the floor exactly as it does with the bread plate.*
- 2) *Derived from "scarsetta, namely poverty, which forces them to settle for just dipping into the pot to collect the remains of others.*
- 3) *The term was created by analogy with the shape when taking the bread dipped in gravy. The fingers were "leg".*



I dati diffusi dall'Osservatorio nazionale alcol dell'Istituto superiore di sanità effettuano un confronto fra la situazione di oggi e quella di 10 anni fa.

Considerando l'intera popolazione senza distinzione d'età, la percentuale di italiani che dichiarano di **consumare alcol** almeno una volta alla settimana è stabile, intorno al 70%. Ma è incrementata la quota che riguarda i ragazzi tra i 14 e i 17 anni, passato dal 5,1 al 7%.

In dieci anni sono aumentati di quasi la metà, se si considera poi che in Italia è vietato vendere alcolici a chi ha meno di 16 anni, il dato diventa ancora più allarmante.

Si comincia a bere ad 11 anni, contro la media europea che è di 13 anni.

È un altro segnale di come la situazione stia peggiorando è il fenomeno del **binge drinking**,

bere esclusivamente allo scopo di ubriacarsi, è cresciuto nel 2007 di circa il 5% rispetto a dieci anni prima.

The figures released by the National Higher Institute of Health alcohol make a comparison between the situation today and 10 years ago.

*Considering the whole population without distinction of age, the percentage of Italians who say they **consume alcohol***

at least once a week is stable at around 70%. But the share has increased concerns that children between 14 and 17 years, passed from 5.1 to 7%.

In ten years increased by almost half, if we consider that in Italy it is forbidden to sell alcohol to anyone under 16 years, the figure becomes even more alarming.

We start drinking at 11 years, against the EU average is 13 years.

*It's another signal that the situation is getting worse is the phenomenon of **binge drinking**,*

Drinking the sole purpose of getting drunk, grew in 2007 by about 5% over ten years ago.





Il **gelato** è un alimento ottenuto incorporando aria all'interno di una miscela liquida durante la gelatura della miscela stessa. I diversi tipi di gelato si differenziano a seconda dei metodi di produzione e degli ingredienti utilizzati.

Gli ingredienti principali del gelato sono latte, zucchero e uova con i quali si produce la base, i vari gusti sono poi ottenuti aggiungendo altri ingredienti (polpa di frutta, cioccolato, panna, ecc).

È possibile anche produrre gelato alla frutta senza latte e uova, un prodotto meglio indicato come sorbetto, che ha meno calorie ma ovviamente è meno cremoso e gustoso. Molti produttori di questo tipo di gelato indicano anche l'assenza di zucchero, in realtà il saccarosio viene semplicemente sostituito con il fruttosio, che ha le stesse calorie ma un indice glicemico più basso.

Se il gelato non si scioglie in fretta, soprattutto se la temperatura è elevata (in estate), allora è probabile che contenga grassi vegetali idrogenati. Meglio evitarlo.

Ice cream is a food produced by incorporating air into a liquid mixture during the chilling of the mixture. The different types of ice are different depending on production methods and ingredients used.

The main ingredients of ice cream are milk, sugar and eggs with which it is produced under the various flavors are then obtained by adding other ingredients (fruit pulp, chocolate, cream, etc.).

You can also make fruit ice cream without milk and eggs, a product best described as sorbet, which has less calories but is obviously less creamy and tasty. Many producers of this type of ice cream also indicate the absence of sugar, sucrose is actually just replaced with fructose, which has the same calories but a lower glycemic index.

If the ice melts quickly, especially if the temperature is high (summer), then it is likely that contains hydrogenated fats vegetali. Best avoided.



Via libera al "falso" **cioccolato**

l'Unione Europea il 15/marzo/2000 ha concesso alle multinazionali che decidono come dobbiamo nutrirci, di inserire nel cioccolato, al posto del burro di cacao, altri grassi vegetali nella misura del 5% del peso complessivo.

Nel 2003 La Commissione europea ha deciso di deferire l'Italia alla Corte di giustizia dell'Unione europea (Ue) sul cioccolato.

La Commissione europea contestava all'Italia di applicare sull'etichetta dei prodotti di cioccolato la menzione "cioccolato puro" in quanto - dice - questa denominazione non è prevista dalla direttiva europea varata nel 2000.

Con questa sentenza della Corte di giustizia europea l'Italia, insieme alla Spagna, persero la battaglia sulla purezza del cioccolato in etichetta.

Green light to "fake" **chocolate**

15/marzo/2000 the European Union has granted to multinationals that decide how we feed ourselves, to put in chocolate instead of cocoa butter, vegetable fats at 5% of the total weight.

In 2003 The European Commission decided to refer Italy to Court of Justice of the European Union (EU) on chocolate.

The European Commission challenged Italy to apply the label of chocolate products by the words "pure chocolate" as - say - this designation is not required by European directive adopted in 2000.

With this ruling by the European Court of Justice of Italy, with Spain, they lost the battle on the purity of the chocolate on the label.



La **caffaina** ha parecchi effetti sull'organismo umano.

Alcuni di essi sono molto conosciuti: leggero aumento della pressione arteriosa, eccitabilità, insonnia, tachicardia, aumentata secrezione gastrica, aumento della diuresi, aumento del metabolismo basale.

La grande popolarità delle bevande contenenti caffeina rende questa la sostanza psicoattiva più diffusa nel mondo.

Caffeine has many effects on humans.

Some of them are very popular: a slight increase in blood pressure, excitability, insomnia, tachycardia,

increased gastric secretion, increased urination, increased basal metabolic rate.

The great popularity of caffeinated beverages make this the world's most popular psychoactive substance.



Agnus dei

Ecco l'agnello di Dio, ecco colui che prende su di sé il peccato del mondo (Gv 1,29).

Behold the Lamb of God, behold him who takes away the sin of the world (Jn 1:29).

good food

full immersion