

Incontro Italiano Podcast 76 mangiare sano, mangiare italiano

A tutti gli ascoltatori e a tutte le ascoltatrici un benvenuto al podcast di Incontro Italiano, l'audio rivista che ti porta a conoscere l'Italia e ti aiuta a migliorare il tuo italiano. Sono Giovanni. Visita il nostro sito www.maxmondo.com per l'audio completo e la rivista stampabile con la trascrizione, il vocabolario e gli esercizi

In Italia siamo educati bene. **Fin da piccoli** ci hanno detto che il cibo è importante per la crescita e dobbiamo fare attenzione a quello che mangiamo. Abbiamo una cultura sana che ci ha insegnato a mangiare seduti a tavola. Tre pasti al giorno: colazione, pranzo e cena. Una dieta equilibrata e un tempo dedicato al cibo. Un tempo quasi sacro.

Ma è poi vero che in Italia si mangia bene? Certo! Tra i migliori cuochi del mondo, molti sono italiani. Ogni regione ha la sua cultura **culinaria** e stupisce con piatti originali e buonissimi. In ogni città, che sia grande o piccola, ci sono ristoranti che è **un peccato** non provare.

Ma le persone normali, quelle che lavorano tutti i giorni, mangiano davvero sempre bene? Tutti possono permettersi il ristorante o il lusso di cucinare a pranzo e a cena? Forse non sarà come in altre parti del mondo, ma anche in Italia molti consumano cibo **frugale** e in modo disordinato. Un pezzo di pizza per la strada, un panino al bar, una pastasciutta **condita** con quello che c'è nel frigo. Oppure ancora peggio. Sono ormai centinaia i prodotti pronti venduti nei negozi: da **scongellare**, scaldare e mangiare.

Ma allora, dov'è la qualità del cibo italiano? La famosa cucina mediterranea? Si basa su un elevato consumo di pane, frutta e verdura. A questi alimenti si accompagnano i cereali, l'olio d'oliva e il pesce. Un bicchiere di vino si considera **addirittura** salutare, per gli **antiossidanti** contenuti nelle **bevande** alcoliche. Insomma, la cucina mediterranea è fatta di ingredienti leggeri e **salutari**, prodotti della terra e del mare.



Subscribe for the full length audio and magazine with the transcript, word explanations, notes and exercises.

INCONTRO ITALIANO

Incontro Italiano offre materiale digitale scritto e audio per conoscere l'Italia e migliorare il tuo italiano. In ogni numero proponiamo articoli, un'intervista e un dialogo con note, vocabolario ed esercizi per aiutare la comprensione

Visita il sito www.maxmondo.com per:

- ascoltare l'audio e scaricare la trascrizione e gli esercizi (a pagamento)
- iscriverti alla newsletter
- registrarti (gratis) e accedere allo spazio 'online extra' per trovare brevi video e audio con trascrizione

VOCABOLARIO

fin da piccoli: a partire dall'infanzia

culinaria: relativa alla preparazione dei cibi

un peccato: pena, cosa che provoca dispiacere

frugale: semplice

condita: insaporita

.....PER GLI ABBONATI IL VOCABOLARIO COMPLETO NELLA RIVISTA

Questo podcast è fatto di brevi pezzi del nuovo numero di Incontro Italiano. Incontro Italiano è anche una rivista in formato stampabile che contiene la trascrizione dell'audio, spiegazioni, vocabolario ed esercizi. Se ti piace quello che ascolti e vuoi sapere di più non perdere tempo, vai sul sito www.maxmondo.com e abbonati. Potrai facilmente scaricare la rivista e l'audio completo.



Iscriviti alla newsletter di Incontro Italiano!

100% in italiano

- Sommari dell'audio-rivista e di nuovi video sul sito
- Esercizi: Impara con la Newsletter
- Offerte speciali

CLICK TO SIGN UP FOR THE NEWSLETTER

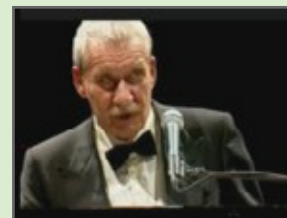
Per gli abbonati con ogni numero:

- Magazine 14+ pages
- Full audio 30+ minutes mp3



CLICK TO SUBSCRIBE NOW!

Online Extra Videos on the site with transcript and subtitles



Musica italiana - Paolo Conte con la canzone Max.



Non tutti sanno usare internet - Silvio Berlusconi e la rete



L'Istituto per il Restauro di Palazzo Spinelli Di Firenze - Centro di studi di rilevanza internazionale

Click Here! for the videos