

Cucina Etnica

23 | 01 | 2020

MENU' AMERICANO

Piatto Unico:

Panino al sesamo con
Hamburger di carne di bovino,

Insalata e ketchup

Patate al forno

Cookies americani al cioccolato

Merenda Infanzia: Frutta fresca

Ingredienti principali utilizzati:

- **Pane biologico** al sesamo
- Hamburger di produzione interna con **carne di bovino biologica**
- **Ketchup di produzione interna**



La cucina etnica, di fatto, non ha una definizione precisa, ma si può interpretare come l'insieme delle tradizioni culinarie di un popolo, ciò che più lo rappresenta sia dal punto di vista dei prodotti del territorio, sia dell'utilizzo che ne viene fatto. Il cibo etnico così come lo conosciamo, è suddiviso in tre macroaree, Oriente, Nord Africa e Sud America. A differenza della cucina occidentale e della **dieta mediterranea** in particolare, questi tre "stili" sono caratterizzati da un forte utilizzo di spezie e aromi. La cucina etnica va distinta dal cibo etnico, nel senso che se si parla di cucina, è possibile preparare un piatto americano, ad esempio, ma con prodotti italiani. Questo è il primo passo verso un approccio sano a un regime alimentare che non rientra nelle nostre tradizioni.