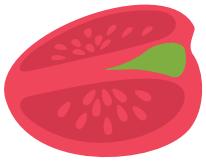


**mipaaf**  
ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali

FRUTTA E  
VERDURA  
NELLE SCUOLE

 **crea**  
Consiglio per la ricerca in agricoltura  
e l'analisi dell'economia agraria



# SCOPRI LE MERAVIGLIE DI FRUTTA e VERDURA

**CREA, gioca e impara**



collana *Quaderni crea*



Consiglio per la ricerca in agricoltura  
e l'analisi dell'economia agraria

*A cura di:*

Laura Gennaro<sup>1</sup>, Sibilla Berni Canani<sup>1</sup>, Fabrizia Maccati<sup>1</sup>, Andrés Peñalosa Barbero<sup>1</sup>.

*Con la collaborazione di:*

Cinzia Benincasa<sup>2</sup>, Sibilla Berni Canani<sup>1</sup>, Pasquale Buonocore<sup>1</sup>, Giuseppina Caracciolo<sup>2</sup>, Claudio Cervelli<sup>3</sup>, Laura De Benedetti<sup>3</sup>, Simona Fabroni<sup>2</sup>, Gianluca Francese<sup>3</sup>, Paolo Gabrielli<sup>1</sup>, Laura Gennaro<sup>1</sup>, Barbara Guantario<sup>1</sup>, Fabrizia Maccati<sup>1</sup>, Beatrice Nesi<sup>3</sup>, Andrés Peñalosa Barbero<sup>1</sup>, Stefania Simoncini<sup>4</sup>, Maria Vittoria Virdis, Paola Zinno<sup>1</sup>.

*Progettazione grafica e realizzazione:*

Loredana Minervino

ISBN 9788833850726

1. CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione
2. CREA – Centro di Ricerca Olivicoltura, Frutticoltura e Agrumicoltura
3. CREA – Centro di Ricerca Orticoltura e Florovivaismo
4. CREA – Centro di Ricerca Difesa e Certificazione

Misure di accompagnamento a Frutta e verdura nelle scuole a.s. 2019-2020, (D.M. 87753 del 13/12/2019 Mipaaf)

*Coordinamento:*

Laura Gennaro

*Direttore Centro CREA - Alimenti e Nutrizione:*

Elisabetta Lupotto

Programma di educazione  
alimentare promosso dal  
Ministero delle politiche agricole  
alimentari e forestali in  
cooperazione con





**mipaaf**  
ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali

FRUTTA E  
VERDURA  
NELLE SCUOLE

 **crea**  
Consiglio per la ricerca in agricoltura  
e l'analisi dell'economia agraria

# SCOPRI LE MERA VIGLIE DI FRUTTA e VERDURA

**CREA, gioca e impara**



# **Indice**

<b>Introduzione</b>	7
<b>Capitolo 1. Perché questo Quaderno</b>	9
1.1 L'Educazione Alimentare	9
1.2 Focus Programma: i prodotti	10
1.3 Focus Programma: le misure educative	12
1.4 Come si usa il Quaderno	13
<b>Capitolo 2. Frutta e verdura</b>	16
Actinidia (Kiwi)	20
Albicocca	22
Anguria	24
Arancia	26
Ciliegia	28
Clementina	30
Fico d'India	32
Fragola	34
Limone	36
Loto(Kaki e Cacomela)	38
Mandarino	40
Mela	42
Melone	44
Pera	46
Pesca	48
Piccoli frutti (Lamponi, Ribes, More, Mirtilli, Uva spina)	50
Susina	52
Uva da tavola	54
Carota	58
Cetriolo	60
Finocchio	62
Pomodorino da mensa	64
Zucche, zucchine	66
<b>Capitolo 3. I legumi in breve</b>	69
Legumi	70
<b>Capitolo 4. Le erbe aromatiche</b>	72
Alloro	74
Basilico	75
Erba cipollina	76
Maggiorana	77
Menta piperita	78
Origano comune	79
Prezzemolo	80
Rosmarino	81
Salvia	82
Timo	83

<b>Capitolo 5. Evitare lo spreco alimentare, una guida pratica</b>	85
<b>Capitolo 6. Unità didattiche</b>	93
Tabella schede didattiche	94
Alla conquista di frutta e verdura	96
Arcobaleno di frutta e verdura	98
Calcio moneta	102
CREA i tuoi biscotti	104
CREA il tuo Cipollino	106
CREA il tuo erbario	110
CREA il tuo piatto a 5 colori	114
CREA la tua maschera a tutta frutta	118
Esperimento in cucina: alla scoperta del metodo scientifico	128
Forza quattro	132
FRUTball	136
Frutta dal mondo	140
Il fagiolo magico	144
Il gioco delle forme	146
Il gusto dell'arte	148
La verdura riCREAtiva	150
Lascia il segno: colora la tua stagione	154
L'albero della vita	158
Magie e geometrie	160
Memoria...FRUTTuosa	162
Ops...Ho avuto una sVista	166
Passeggiando nell'orto	168
Scrivi il nome e colora	172
Tris vitaminico	182
<b>Glossario</b>	186
<b>Referenze</b>	192

# **Introduzione**

Il consumo di frutta, ortaggi e legumi della popolazione italiana risulta essere ben al di sotto delle raccomandazioni alimentari, in particolare nei bambini e nelle bambine.

Parallelamente, l'elevata prevalenza di sovrappeso e obesità infantile, rilevata periodicamente con il sistema di sorveglianza "Okkio alla salute" dell'Istituto Superiore di Sanità, ente del Ministero della Salute, costituisce un serio problema di sanità pubblica, su cui è necessario intervenire.

Numerosi studi scientifici, nazionali e internazionali, si interrogano su quali siano gli interventi più efficaci per modificare gli stili di vita nell'infanzia e nell'adolescenza, ed è opinione comune che la scuola, in considerazione del suo ruolo educativo e del tempo che gli alunni e le alunne passano a contatto con gli insegnanti, rappresenti un ambiente privilegiato per attivare con successo interventi interdisciplinari e percorsi mirati volti a promuovere il benessere e la salute della collettività.

La scuola permette infatti di raggiungere, per tempi prolungati, un elevato numero di ragazzi e ragazze di tutte le classi sociali e di diverse origini. Per questo, riferimenti all'educazione alla salute, al benessere e agli stili di vita salutari, nonché all'educazione alimentare si ritrovano costantemente nei testi del Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca (MIUR), come ad esempio le specifiche linee di indirizzo, in edizioni successive dal 2011, le Linee guida MIUR per l'educazione alimentare.

Anche il Ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali (MIPAAF) da anni evidenzia come prioritari i temi della corretta alimentazione all'interno del suo Piano di comunicazione, nei contenuti e nelle attività. Tra le tante modalità operative ri-

cordiamo la decisione, dal 2009, di aderire al Programma Europeo "Frutta e verdura nelle scuole", che ha come obiettivo centrale l'educazione alimentare, ovvero la sensibilizzazione dei bambini e delle bambine della scuola primaria e delle loro famiglie sull'importanza di un maggior consumo di frutta e ortaggi.

A partire dall'anno scolastico 2014/2015, il Mipaaf ha poi affidato al suo Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi della economia agraria (CREA) le Misure educative di accompagnamento al Programma Europeo, garantendo così a livello nazionale la diffusione di un messaggio educativo univoco sulle tematiche nutrizionali.

Le Misure educative sono coordinate, e svolte in gran parte, dal Centro CREA - Alimenti e Nutrizione (ex Istituto Nazionale della Nutrizione) per la sua specifica vocazione e le sue competenze in Educazione Alimentare: il Centro, infatti, fin dal 1963 promuove l'alimentazione equilibrata, anche attraverso la revisione periodica delle Linee guida per una sana alimentazione, documento di consenso elaborato da un'apposita commissione scientifica, costituita da prestigiosi studiosi del mondo dell'alimentazione e non solo.

È dunque dall'esperienza del Centro CREA - Alimenti e nutrizione che nasce questo quaderno didattico, nell'ambito delle Misure di accompagnamento al Programma Frutta e verdura nelle scuole.

Obiettivo principale è quello di sostenerre l'insegnante nel delicato momento della proposta alla classe della frutta e degli ortaggi che sono distribuiti grazie al Programma Europeo.

Schede di approfondimento sui singoli prodotti della strategia del Programma, corre-

date di attività cross-curricolari ludico-didattiche sulla frutta, la verdura ma anche i legumi e le piante aromatiche, aiuteranno a favorire la conoscenza dei prodotti vegetali, senza dimenticare la lotta agli sprechi.

Le attività sono strutturate in maniera da poter essere svolte dagli alunni e dalle alunne in classe tutti insieme oppure da casa, eventualmente con il coinvolgimento dei familiari, che viene sollecitato perché permette una maggiore efficacia della strategia educativa.

Ad ulteriore sostegno degli insegnanti, è stato deciso di usare un carattere di scrittura particolare, EasyReading, un font facilitante per tutti, ma pensato per i lettori dislessici.

Speriamo in questo modo di rendere ancora più semplice il delicato compito degli insegnanti di guidare i più piccoli (e le loro famiglie) verso una alimentazione più sana.

*Per ulteriori informazioni <http://www.fruttanellescuole.gov.it/> e [https://ec.europa.eu/agriculture/school-scheme\\_en](https://ec.europa.eu/agriculture/school-scheme_en)*

# **Capitolo 1.**

# **Perché questo Quaderno**

Questo Quaderno, "Scopri le meraviglie di frutta e verdura - CREA, gioca e impara", nasce con il preciso obiettivo di fornire agli insegnanti un supporto didattico per l'educazione alimentare, da utilizzare nel momento in cui i prodotti vegetali distribuiti nell'ambito del Programma Europeo "Frutta e verdura nelle scuole" arrivano in classe.

È costruito come una guida, per orientarsi tra le indicazioni della letteratura scienti-

fica sull'educazione alimentare e le specifiche del Programma, sia per la parte della distribuzione dei prodotti, sia per le Misure di accompagnamento, e fornisce informazioni, spunti didattici, e schede-attività per casa e/o per scuola, basate sull'esperienza e le conoscenze di un Ente di ricerca a vocazione specifica sull'agroalimentare.

## **1.1 L'EDUCAZIONE ALIMENTARE**

L'educazione alimentare è il primo strumento di prevenzione e tutela della salute.

Viene definito come l'insieme di TUTTE le attività che permettono una alimentazione equilibrata, consapevole e sostenibile, nel rispetto delle tradizioni, della cultura e delle dinamiche sociali. Non è un semplice insieme di lezioni di scienze in cui spiegare i gruppi alimentari e il loro ruolo sul nostro organismo; è invece trasversale alle materie di studio, tiene conto del contesto, promuove la conoscenza dei prodotti e del sistema agro alimentare, il rispetto dell'ambiente e il concetto di socialità complessiva del cibo.

Tra i suoi obiettivi, il più importante, in un'ottica di controllo del peso, di influenza sulla salute, e di impatto e sostenibilità ambientale, è quello di incentivare il consumo di frutta e verdura da parte di bambini e adulti.

Tutti i documenti di consenso, nazionali e internazionali, spingono in questa direzione, e l'Unione Europea ha pubblicato dei documenti su come promuovere il consumo di frutta e verdura nelle scuole, riassumendo i dati provenienti dalla letteratura scientifica: gli orti didattici, le sessioni di degustazione sensoriale e i giochi competitivi sono tra le attività considerate efficaci.

Le misure educative che il CREA progetta sono perfettamente in linea con le componenti elencate oltre a tenere in conto le particolarità connesse alla fascia d'età 6-10 anni degli alunni delle scuole primarie.

I bambini e le bambine, infatti, a questa età affinano i loro gusti e spesso si trovano a dover fronteggiare un processo di diffidenza verso il cibo che non conoscono, la neofobia alimentare. Questo fenomeno interessa circa il 20-30% di questa fascia di età ed è assolutamente naturale.

A volte possono anche essere particolarmente selettivi (fenomeno conosciuto come "pickiness"), ed essere portati a scegliere in modo mirato solo alcuni cibi, rifiutandone altri.

Questi atteggiamenti di rifiuto e/o selettività riguardano principalmente la frutta e la verdura e rischiano di ridurre la qualità e la varietà della dieta.

Insegnare ad apprezzare la ricchezza e la varietà della frutta e della verdura, e quindi a superare neofobia e selettività, non è semplice.

Mangiare è un atto cognitivo complesso, che combina processi psicologici, sensoriali ed emotivi collegati a caratteristiche culturali ed economiche dell'ambiente di appartenenza. Un'esposizione precoce e ripetuta, sessioni di assaggio proposto e mai forzato, in cui i bambini e le bambine possano esplorare con tutti e cinque i sensi una grande varietà di frutta e ortaggi colorati, con un approccio positivo, conoscitivo, non critico, sono strategie che si sono dimostrate efficaci.

Fin da piccoli devono poter conoscere, fare amicizia con le forme, i colori, le caratteristiche, le varietà, i profumi, anche senza che questo "studio" porti all'assaggio.

I bambini e le bambine mangiano volentieri ciò che per loro è familiare e l'aumento della **disponibilità** di frutta e verdura come merenda di metà mattina, grazie al Programma Europeo, va in questo senso.

Ma la semplice disponibilità non basta: l'adulto di riferimento deve dare il buon **esempio** e deve rispettare i tempi di ognuno, senza forzature. I piccoli infatti imitano i loro adulti di riferimento; le abitudini alimentari del nucleo familiare così come l'atteggiamento dell'insegnante influenzano le loro scelte e i loro comportamenti alimentari, in positivo (vedono mangiare con gusto un adulto, e vogliono imitarlo) e in negativo (vedono un adulto scartare un piatto o un ortaggio, e lo scartano anche loro).

Il nostro ruolo di adulti, educatori, genitori, insegnanti è quindi al contempo semplice e fondamentale: dobbiamo proporre, mostrarc ci interessati e curiosi, commentare con i bambini e le bambine le nostre scelte e i gusti, esplorare con loro le mille varietà offerte dal mondo di frutta e ortaggi, lasciare a loro il tempo necessario per la **conoscenza**, e quindi la volontà di apprezzare, assaggiare, senza mai forzare. E ogni singolo **assaggio** sarà un importante riconoscimento del prezioso lavoro svolto.

## 1.2 FOCUS PROGRAMMA: I PRODOTTI

Il Programma Europeo "Frutta e verdura nelle scuole" mira ad insegnare ai bambini, fin da piccoli, il piacere di mangiare frutta e ortaggi attraverso la distribuzione di questi prodotti come merenda di metà mattina e l'attuazione di misure educative.

A livello europeo, il Programma coinvolge in media 28 Paesi e 20 milioni di alunni e

alunne, mentre in Italia ogni anno i bambini della scuola primaria coinvolti sono tra gli 850.000 e 1 milione circa.

Il Programma in Italia è gestito dal MiPAAF in collaborazione con ISMEA per la comunicazione, e con il CREA, il suo Ente di ricerca nel settore agroalimentare, per la parte scientifica ed educativa.

Frutta e verdura sono distribuiti alle scuole primarie aderenti, a titolo gratuito per le famiglie e le scuole, nel rispetto di un calendario stabilito e che prevede, presso gli istituti aderenti, distribuzioni regolari (secondo uno specifico calendario proposto dal distributore aggiudicatario di ogni Regione ed approvato dal MiPAAF) e distribuzioni speciali, da effettuare nell'ambito di giornate dedicate ai Frutta day, delle misure di accompagnamento e di eventi speciali.

I Prodotti distribuibili dal programma sono elencati nella Strategia nazionale del Programma destinato alle scuole in Italia 2017-2023, che riporta anche i criteri di selezione e distribuzione e sono prevalentemente di qualità certificata: DOP, IGP, BIO, da produzione integrata. In occasione delle distribuzioni speciali possono essere proposti anche piccoli assaggi di legumi e frutta in guscio.

I prodotti distribuibili in Italia, nell'ambito del Programma "Frutta e verdura nelle scuole"

PRODOTTI FRUTTICOLI	
Actinidia* (Kiwi)	Mandarino
Albicocca	Mela
Anguria	Melone
Arancia	Pera
Ciliegia	Pesca
Clementina	Percoca e nectarina
Fico d'India	Piccoli frutti (Lamponi, Ribes, More, Mirtilli, Uva spina)
Fragola	Susina
Limone	Uva da tavola
Loto (Kaki e Cacomela)	
PRODOTTI ORTICOLI	
Carota	Cetriolo/cetriolini
Pomodorino da mensa	Zucche e/o zucchine
Finocchio	Orticoli freschi di IV gamma
PRODOTTI FRUTTICOLI TRASFORMATI	
Mousse di frutta 100%	Succhi di frutta 100 %
PRODOTTI ORTICOLI TRASFORMATI	
Legumi cotti in acqua o a vapore	Ortaggi cotti in acqua o a vapore

Sono esclusi dal Programma tutti i prodotti trasformati con aggiunta di zuccheri, grassi, sale, dolcificanti, nonché tutti i prodotti contenenti aromatizzanti e coloranti.

La distribuzione viene effettuata nel rispetto della stagionalità dei prodotti. La Strategia, infatti, tende a valorizzare il periodo di maturazione specifico di ogni

frutto o ortaggio, sia pure con le variazioni determinate dall'andamento stagionale, che può condizionare le disponibilità -soprattutto dei prodotti primaverili e estivi-, costringendo le aziende ad apportare variazioni del programma di distribuzione.

### 1.3 FOCUS PROGRAMMA: LE MISURE EDUCATIVE

Oltre alla distribuzione di frutta e ortaggi l'UE richiede che i Paesi che aderiscono al Programma "Frutta e verdura nelle scuole" organizzino anche delle misure educative di accompagnamento.

Una parte viene svolta dai distributori, come ad esempio le visite alle fattorie didattiche, ma la parte principale in Italia è stata affidata dal Mipaaf al CREA, che con le diverse Sedi dei suoi Centri di ricerca è presente su gran parte del territorio nazionale, assicurando così uniformità e omogeneità delle misure educative proposte alle scuole in tutta Italia. In particolare, il Centro di Ricerca CREA per gli Alimenti e la Nutrizione, che ha una competenza specifica in educazione alimentare, ha il compito di coordinare tutte le misure educative sul territorio.

Le attività sono ideate e condotte in linea con gli obiettivi generali del Programma (la stagionalità, gli scarti, la biodiversità\*, ...), al fine di coinvolgere insegnanti, e soprattutto alunni e alunne, in attività focalizzate sulla conoscenza di frutta e verdura, con l'obiettivo di favorirne l'abitudine al consumo regolare.

Le misure sono in genere suddivise in:

- **La Scuola in campo:** ricercatori del CREA o dietisti incaricati dal CREA si recano nelle scuole dove incontrano classi e insegnanti (a volte anche le famiglie) per una sensibilizzazione sulle tematiche del Programma; inoltre, alcune classi possono recarsi nei centri CREA sparsi sul territorio italiano dove trovano materiali didattici, una merenda sensoriale a base di frutta e ortaggi, e attività ludico-didattiche che permettono loro di "toccare con mano" la terra, le piante e le meraviglie di orti e frutteti;
- **Le Olimpiadi della Frutta:** gli insegnanti con le loro classi partecipano ad un vero e proprio campionato nazionale via web sui temi della biodiversità\*, la stagionalità e la ricchezza sensoriale di frutta e ortaggi, gareggiando con tutte le altre classi d'Italia;
- **La Formazione degli insegnanti:** visto il ruolo cardine degli insegnanti, una misura è dedicata a loro con un percorso formativo in aula e materiali specifici (in alternativa è disponibile un percorso e-learning);
- **I Frutta day e gli eventi speciali:** vere e proprie feste della frutta, con la partecipazione delle classi e dove possibile anche delle famiglie.

Ogni anno vengono infine prodotti materiali dedicati agli alunni e le alunne e agli insegnanti, corredati di strumenti ludico-didattici pratici e funzionali.

Tutte le misure permettono di approfondire la conoscenza diretta dei prodotti, dei diversi sapori, dell'origine e della tipicità, la conoscenza e consapevolezza dell'intero sistema produttivo agricolo, dalla pianta al frutto fino alla tavola, senza dimenticare il recupero degli scarti.

Uno studio effettuato su un campione di scuole aderenti al Programma ha evidenziato un aumento di consumo di frutta e ortaggi da parte degli alunni e delle alunne degli insegnanti che avevano seguito il corso di formazione a loro dedicato e poi realizzato in classe alcune schede del pacchetto didattico.

## 1.4 COME SI USA IL QUADERNO

Il Quaderno vuole offrire ad ogni insegnante possibili spunti per lezioni o attività ludico-didattiche da proporre in classe, al momento dell'arrivo di un frutto o un ortaggio come merenda di metà mattina nell'ambito del programma, e non solo.

È articolato in diversi **capitoli**: **la frutta e gli ortaggi**, con specifiche schede relative ai prodotti della Strategia, **i legumi** -che possono essere presenti nelle distribuzioni speciali-, e **le erbe aromatiche**, senza dimenticare una parte sugli **sprechi**.

Ognuno dei prodotti della Strategia ha nelle pagine seguenti una precisa unità corrispondente, che include spunti per un approccio interdisciplinare. La conoscenza di ogni prodotto potrà quindi essere affrontata attraverso le scienze (come lo trovo, ovvero il tipo di pianta, il seme, le varietà), la geografia (dove lo trovo, da dove proviene), la storia (da quando esiste), la geometria (come si presenta), la lingua italiana (come lo percepisco, come mi sembra?), lo studio della cultura e delle tradizioni (come lo mangio) e infine un piccolo approfondimento sugli spre-

chi, da evitare il più possibile (come -non- lo spreco, ovvero come pulire senza sprecare o come recuperare se molliccio/troppo maturo). Le parole contrassegnate da un asterisco saranno spiegate nel glossario alla fine, in ordine alfabetico.

Dopo i prodotti della Strategia, una breve esplorazione del mondo dei legumi, che pure possono essere distribuiti a scuola, anche se una trattazione estesa di questi prodotti è stata svolta in un altro Quaderno CREA.

A seguire, è stato dato spazio a qualche pagina di approfondimento sul mondo delle erbe aromatiche, che è facile coltivare in casa e che permettono un allenamento sensoriale semplice e veloce. Infine, un capitolo sugli sprechi, con una piccola guida su come evitarli, dedicata a bambini e bambini.

A chiusura del Quaderno, un capitolo che racchiude una serie di schede-attività. Le attività proposte riguardano la frutta, gli ortaggi, le erbe aromatiche o i legumi e hanno l'obiettivo di avvicinare gli alun-

ni e le alunne a questi prodotti stimolando la loro curiosità e il loro ingegno in giochi creativi e divertenti.

Le attività possono essere svolte scegliendo se lavorare con frutta e/o ortaggi, legumi, erbe aromatiche, in classe e/o a casa, da soli, con i compagni o con l'aiuto dei familiari, e in funzione della materia di studio del momento, come descritto nella Tabella all'inizio del Capitolo dedicato.

Per fare un esempio, quindi, nel periodo della distribuzione dei prodotti del Programma alle scuole, se venisse consegnata una porzione di melone quando è in programma lo studio della geografia, si potrà approfittare per spiegare alle classi da quale parte

del mondo proviene questo frutto e in quali paesi è coltivato al giorno d'oggi, mostrandolo anche su una cartina. E per rimanere in tema, abbinare l'attività "Frutta dal mondo".

Se invece dovesse arrivare il kiwi e la lezione prevista è di geometria, si può scegliere la scheda "Il gioco delle forme", dopo aver chiesto agli alunni e alunne di osservare come si presenta questo frutto esternamente e una volta tagliato in due.

Tutte le unità-prodotto e le scheda-attività possono comunque essere utilizzate per dare il via a lezioni specifiche o a "compiti" da svolgere a casa, con l'aiuto dei familiari.

**NOME PRODOTTO**

**SCienze**

**STORIA**

**GEOGRAFIA**

**FRUTTA**

**GEOMETRIA**

**LINGUA ITALIANA**

**CULTURA E TRADIZIONI**

**EVITARE LO SPRECO**

**VERDURA**

LEGUMI

## **ERBE AROMATICHE**

 <p><b>Alloro</b>   LAURUS NOBILIS L...</p> <hr/> <p><b>PARENTEZA:</b> Lauraceae</p> <hr/> <p><b>CARATTERISTICHE:</b> L'alloro è un arbusto, un pregiato specie sotto forma di arbusto, ma in realtà si tratta di un solo e piccolo albero cespitoso. Le foglie coriacee persistenti sono molto aromatiche, con un profumo intenso che ricorda il basilico. I fiori sono bianchi e apprezzati per la loro bellezza.</p>	<p><b>OCIMUM BASILICUM L.   Basilico</b></p> <hr/> <p><b>PARENTEZA:</b> Lamiaceae</p> <hr/> <p><b>CARATTERISTICHE:</b> Pianta erbacea annuale, alta fino a 80 cm, con foglie opposte, ruvide, a volte indurate, di 2-5 centimetri di lunghezza. Il colore delle foglie varia dal verde pallido al verde scuro, a seconda della varietà. I fiori sono bianchi o rosa, con un profumo intenso e gradevole. I frutti sono i peperoncini, che hanno un sapore acido e piccante.</p>
<p><b>USO ALIMENTARE:</b></p> <p>L'alloro è stato da sempre una pianta essenziale d'uso per preparare antichi e potenti. Si usa soprattutto per aromatizzare i piatti, ma anche per preparare tisane e marmellate. Il suo sapore intenso e aromatico lo rende perfetto per le ricette più sofisticate.</p> <p><b>STORIA:</b></p> <p>L'antico romano che la sua foglia nasceva 3 giorni di trascorrere il fiume della Ninfa, riconosceva l'alloro come la migliore erba magica. Venne molto adorata come un sacro simbolo di fertilità e longevità. La leggenda racconta che chi mangiò nell'arco di tre mesi la sua corona diventò il segno del trionfo: i generosi «reigno nobis».</p>	<p><b>USO ALIMENTARE:</b></p> <p>È usata a scopo terapeutico da alcune riserve tradizionali dell'India, prima fra tutti i pelli dei ghepardini. La foglia viene utilizzata per preparare soups e a risciacquo per le malattie urinarie. È anche usata per la cura della pelle, perché ha proprietà toniche e purificanti.</p> <p><b>STORIA:</b></p> <p>Il basilico è una pianta originaria dell'Asia tropicale, in particolare dell'India. Si diffuse in Europa attraverso il Medio Oriente e fu introdotto in America con le prime spedizioni spagnole. Il termine «basilico» deriva dal greco βασιλικός, che significa «regale», e si riferisce alla bellezza e alla fragranza dei suoi fiori. Il basilico è stato considerato un simbolo di potere e ricchezza fin dall'antichità, quando veniva considerato un dono regal.</p>

## **GLOSSARIO**

## *CAPITOLO 1. PERCHÉ QUESTO QUADERNO*

# **Capitolo 2.**

## **Frutta e verdura**

Come ribadito da tutti i documenti di consenso sui temi di prevenzione e salute, la frutta e la verdura sono una componente essenziale dell'alimentazione sana.

Forniscono acqua, fibra, vitamine, minerali, sostanze bioattive e, se presenti nella dieta di grandi e piccoli in quantità adeguata, aiutano a prevenire numerose patologie cronico degenerative (malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, tumori).

Ma non è questo che interessa ai bambini o alle bambine, soprattutto quando, per vari motivi (neofobia, selettività, scarsa abitudine familiare) sono frenati nel consumo di questi prodotti, e non vogliono neanche assaggiarli; in questi momenti, l'ultima cosa che dobbiamo fare per invogliarli è dire loro che "fanno bene".

Il trucco sta nell'incuriosire, nel mostrare loro colori, varietà, forme e profumi, per consentire un avvicinamento che col tempo porterà all'assaggio e al consumo. L'esplo-razione del mondo vegetale attraverso diverse materie di studio e l'assaggio guidato con tutti e cinque i sensi, porterà alla scoperta di prodotti mai provati, di varietà sconosciute, e sarà più facile trovarne almeno uno, o una, che incontra i gusti personali e a cui proprio non si può dire di no.

Una volta presa confidenza con la frutta, si potrà iniziare a pensare alle porzioni: quelle consigliate sono almeno 5 al giorno, tra

frutta e ortaggi (l'OMS raccomanda un minimo di 400 g quotidiani). Le porzioni dovrebbero spaziare tra i cinque colori (bianco, giallo-arancio, rosso, verde, blu-viola) per consentirci di variare e assumere così tutti i nutrienti che il mondo vegetale ci può offrire.

**La "quantità" di una porzione**, per bambini e bambine, fa riferimento al palmo della loro mano.

- **Per i frutti grandi:** 1 fetta di cocomero, 2 fette di melone, ecc...
- **Per i frutti medi:** 1 mela, 1 pera, ecc...
- **Per i frutti piccoli:** 2 kiwi, 2 clementine, 2 albicocche, ecc...
- **Per i frutti più piccoli:** 1 manciata di fragole, di ciliegie, di more...

**Per gli ortaggi**, possiamo regolarci così:

- 1 manciata di carote grattugiate (3-4 se intere medie), 1 manciata di pomodori (2-3)
- 1 peperone, 1 finocchio,
- 2 carciofi, 2-3 zucchine, 2 manciate di insalata,
- mezzo piatto di broccolo, cavolfiore, spinaci, bietola...

A seguire, le schede di tutti i prodotti frutticoli o orticoli che possono essere distribuiti nell'ambito del Programma Europeo "Frutta e Verdura nelle scuole"

# PIU' FRUTTA E VERDURA

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



DARE IL BUON ESEMPIO AI BAMBINI



SCEGLIERE FRUTTA E VERDURA ANCHE COME SPUNTINO



MANGIARE FRUTTA E VERDURA DI COLORE DIVERSO



USARE FRUTTA E VERDURA COME INGREDIENTI PRINCIPALI DI TUTTE LE RICETTE



INTRODURRE PICCOLE QUANTITÀ DI FRUTTA SECCA\*  
\* NON SALATA O GLASSATA



RENDERE FRUTTA E VERDURA ACCESSIBILI AGLI ANZIANI

**CONSUMARE QUOTIDIANAMENTE**  
PIÙ PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA FRESCA, DANDO PREFERENZA A PRODOTTI DI STAGIONE E SENZA ESAGERARE CON I CONDIMENTI.

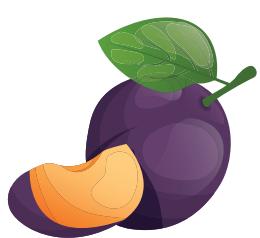
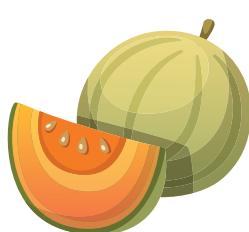
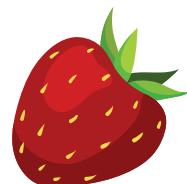
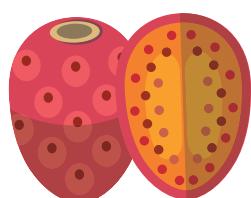
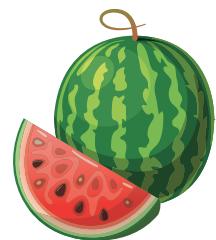
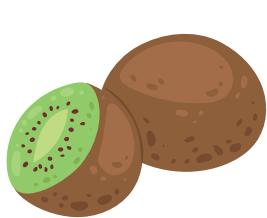
Le Linee guida:

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>



# Frutta

Actinidia | KIWI • Albicocca • Anguria • Arancia • Ciliegia • Clementina • Fico d'India • Fragola • Limone • Loto (Kaki e Cacomela) • Mandarino • Mela • Melone • Pera • Pesca • Piccoli frutti (Lamponi, Ribes, More, Mirtilli, Uva spina) • Susina • Uva da tavola





# Actinidia | KIWI



## COME LO TROVO

La pianta del kiwi è un arbusto rampicante vigoroso, a foglia caduca\* che necessita di sostegni per svilupparsi. È quindi fondamentale far crescere le piante nei pressi di un muro, di un filare o di una pergola.

Il frutto è una bacca\* commestibile prodotta da numerose specie di liane del genere *Actinidia*\*, famiglia delle Actinidiaceae. Le due principali varietà di questa bacca sono la verde, la più diffusa, e la gialla (kiwi gold).

Ne esistono anche altre, molto meno diffuse, come ad esempio il kiwi con la polpa rossa e la buccia color mattone. In generale, le varietà di kiwi possono essere classificate in 2 grandi gruppi, in base al tipo di fiori che presentano: le *pistillifere*, che producono fiori femminili in cui sono sviluppati solo i pistilli\* contenenti gli ovuli femminili (destinati ad essere fecondati dal polline e a produrre i semi), e le *staminifere*, che producono fiori maschili, nei quali sono sviluppati solo gli stami\*.

Questi organi contengono i granuli di polline, cioè le cellule sessuali maschili destinati a fecondare gli ovuli femminili.



## DA QUANDO LO TROVO

Questo frutto era considerato una prelibatezza dagli imperatori cinesi già 700 anni fa. All'inizio dell'800 arrivò in Inghilterra e nel '900 si diffuse in Nuova Zelanda. Avendo trovato proprio qui un ambiente abbastanza favorevole, si sviluppò moltissimo, tanto da prendere il nome dell'uccello simbolo della Nuova Zelanda. Da qui si diffuse poi in Europa e soprattutto in Italia.



## DOVE LO TROVO

I kiwi crescono bene in un clima temperato e al riparo dal vento e la posizione di penombra sembra essere quella ideale per il loro sviluppo; inoltre temono molto la siccità e prediligono gli ambienti piovosi.

Vengono raccolti tra settembre e ottobre e sono commercializzabili da novembre ad aprile, anche se in realtà si trovano sul mercato tutto l'anno grazie ai moderni metodi di conservazione. I maggiori produttori sono Cina, Italia, Nuova Zelanda, Cile, Grecia, Francia, Turchia, Giappone, Stati Uniti e Portogallo. L'Italia vanta una produzione pari al 35% dell'intera produzione mondiale. Il Lazio è la prima regione produttrice di kiwi, seguita da Piemonte, Emilia-Romagna, Calabria e Veneto.

## CURIOSITÀ

In Italia esiste un Kiwi che ha ottenuto il riconoscimento IGP\* (Indicazione Geografica Protetta), è il Kiwi Latina (Lazio), coltivato in 24 comuni nelle province di Roma e Latina.

## COME SI PRESENTA

La varietà verde ha la buccia marrone scuro con pelucchi e semi piccoli e neri disposti a raggiera intorno al centro della bacca; la forma è simile a quella di un uovo o di una piccola patata. La varietà gold ha forma più allungata e non ha pelucchi sulla buccia).

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

La presenza o meno di pelucchi fornisce al tatto sensazioni differenti. Se lo si taglia a metà vedremo, a seconda della varietà, la polpa verde brillante oppure gialla, più dolce, entrambe con semi piccoli e neri disposti a raggiera. Al gusto sono entrambe saporite e rinfrescanti.

## COME LO MANGIO

Il kiwi è buonissimo tal quale; in genere si taglia a fette sottili, ma è più divertente tagliarlo a metà e scavarlo con un cucchaino, come un gelato. È ottimo anche con la macedonia o negli spiedini di frutta.

## CURIOSITÀ

Il kiwi, come la mela, produce un gas che stimola la maturazione della frutta, l'etilene, e può essere usato per far maturare la frutta ancora un po' acerba come le banane, le arance e le pere, se messi molto vicini.

Il kiwi può rendere più tenera la carne perché contiene un enzima molto speciale, l'actinidina\*, assente in altri tipi di frutta, che spezza le catene di proteine\*. Puoi provare a sfregare entrambi i lati della carne con la buccia o con qualche fetta di kiwi, lasciando poi riposare per 20 minuti. La carne diventa meravigliosamente tenera, subito pronta per essere arrostita, al barbecue o cotta secondo preferenza.

## COME (NON) LO SPRECO?

Per non sprecare questi frutti, dopo averli acquistati si possono tenere per due settimane in frigorifero. Se comunque sono troppi o troppo maturi, sono ottimi per la preparazione di frullati. Possono essere anche congelati interi o schiacciati, e una volta scongelati potranno essere utilizzati per diverse preparazioni (salse dolci o agrodolci, frullati, coperture per tortini, ecc...). Anche la buccia è commestibile! Se non ti entusiasma l'idea della peluria sul kiwi, basta spazzolarla via prima di dare un morso. Come per le mele, le pere e qualsiasi altra frutta che mangi con la buccia, sciacqua il kiwi prima di mangiarlo.



# Albicocca



## COME LO TROVO

L'albero di albicocco appartiene alla famiglia delle Rosaceae e al genere *Prunus*. Ha chioma a ombrello, con tronco e rami sottili. Può raggiungere anche i 12-13 metri allo stato selvatico, ma viene in genere tenuto basso per agevolare la raccolta, a circa 3,5 metri di altezza. Le foglie sono ellittiche\*, con punte acuminate e bordo seghettato e piccioli\* rosso violaceo.

I fiori sono molto simili a quelli dei loro cugini ciliegio, susino e pesco: singoli, ma sbocciano a gruppetti all'attaccatura delle foglie e variano dal bianco puro ad un lieve colore rosato.

Esistono diverse varietà di albicocche, differenti per caratteristiche e sapore, e dai nomi buffi (Antonio Errani, Bella d'Imola, Boccuccia Liscia, Boccuccia Spinosa, Cafona, Fracasso, Monaco Bello, Ninfa, Palumella, Pelese di Giovanniello, Pellecchiella, Pisana, Portici, Ruby, San Castrese, Tardif de Bordaneil, Tyrinthos, Vitillo...).



## DA QUANDO LO TROVO

L'albicocco è una pianta originaria della Cina nordorientale, al confine con la Russia. La leggenda vuole che sia stato Alessandro Magno a scoprirla e, complice la sua autorevolezza, a favorirne la diffusione al di fuori delle terre d'origine.

Grazie agli antichi Romani e agli Arabi si diffuse nel bacino del Mediterraneo. Una delle prime varietà importate in Italia è quella che cresce sulle pendici del Vesuvio, vulcano ancora attivo che sovrasta Napoli.

## CURIOSITÀ

Secondo la cultura araba, sognare un'albicocca durante la sua stagione (tarda primavera/estate) annuncia fortuna in campo economico.



## DOVE LO TROVO

La pianta non patisce il freddo e sopporta temperature davvero rigide, tuttavia fiorisce molto presto rispetto a quasi tutti gli altri alberi da frutto e questo rende la produzione di albicocche vulnerabile alle gelate primaverili.

Per questo è più diffusa in climi caldi e asciutti, dove il rischio di gelate è minore e minori sono le precipitazioni. La Turchia, l'Iran e l'Uzbekistan sono i tre maggiori produttori di albicocche, mentre gli altri sette Paesi produttori di albicocche più importanti al mondo sono Algeria, Italia, Pakistan, Ucraina, Francia, Spagna e Giappone.

In Italia l'Emilia-Romagna, la Campania e la Basilicata sono le maggiori produttrici di albicocche, rappresentando ognuna circa il 25% della produzione nazionale.

---

## COME SI PRESENTA



Il frutto, di forma ovale e di dimensione tra i 3 e i 6 cm, ha un solco al centro. È di un colore giallo arancio a seconda della varietà, con lievi sfumature rosse e una buccia leggermente vellutata e polpa carnosa.

---

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?



Più ci si avvicina al punto giusto di maturazione, più il frutto è profumato e morbido al tatto. Le albicocche possono essere sbucciate, ma la buccia leggermente vellutata regala una sensazione unica al momento dell'assaggio.

---

## COME LO MANGIO



Le albicocche sono ottime nelle macedonie e per produrre la gelatina di albicocca, molto usata in pasticceria (un esempio la famosa torta Sacher). Sono ancora più dolci se consumate secche, ma il modo migliore per assaporarle è al naturale, aperte con le mani e gustate in tutto il loro aroma.

---

## CURIOSITÀ

I fiori, le foglie e le mandorle (che si trovano all'interno del nocciole) contengono una sostanza chimica che libera acido cianidrico ed è quindi velenosa. Per questo motivo non vanno mangiati.

I Romani chiamavano l'albicocca *armeniacum* cioè mela armena (perché da lì proveniva) o anche *praecox*, cioè precoce, perché maturava prima della pesca. Da questa radice è derivato il termine greco *praikokion*. Il nostro *albicocca*, così come l'*abricot* francese, l'*apricot* inglese e lo spagnolo *albaricoque* derivano invece dall'arabo *al-barquq*. Infine, *cresommola*, nome napoletano dell'albicocca, viene dall'origine greca del nome, ovvero da Chrysoun melon, che significa frutto d'oro, probabilmente a causa del colore acceso del frutto.

---

## COME (NON) LO SPRECO?



Come le pesche, le albicocche sono frutti da conservare a temperatura ambiente fino a piena maturazione; solo dopo possono andare in frigo. In ambiente freddo, infatti, non si sviluppano gli zuccheri che caratterizzano la loro dolcezza, la polpa diventa farinosa e si perde sapore. Se proprio ne abbiamo troppe, e molto mature, possiamo utilizzarle per farne una purea o frullati di frutta.



# Anguria



## COME LO TROVO

L'anguria è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Curcubitaceae, tipica dell'Africa meridionale e tropicale. Il fusto, erbaceo e rampicante, è sdraiato e raggiunge lunghezze considerevoli. Le foglie sono grandi, pelose, incise e trilobate\* e i frutti sono piuttosto pesanti e voluminosi. Ogni regione d'Italia ha il suo modo di chiamare questo frutto: il nome cocomero, prevalente in Italia centrale, deriva dal latino *cucumis* che vuol dire cetriolo; il nome anguria, comune in Italia settentrionale e in Sardegna, deriva invece dal greco antico *angoúrion*. Il nome melone d'acqua, diffuso in Italia meridionale, deriva dal francese *melon d'eau*, a sua volta dal latino *melo (-melonis)*.

## CURIOSITÀ

Esistono al mondo più di 1200 varietà di angurie, diverse tra loro per peso e colore: ci sono angurie che pesano 1 kg e altre addirittura 90 kg. Alcune hanno la polpa rossa e altre arancione, gialla o bianca.



## DA QUANDO LO TROVO

L'anguria ha una storia molto complessa che ha origine nell'antico Egitto, dove si rite neva che fosse un frutto magico, originato dal seme del dio Seth. Quando un faraone moriva, infatti, l'anguria veniva messa nella sua tomba affinché il re la potesse gustare nell'aldilà. Intorno al 1100, a seguito delle Crociate, l'anguria arrivò in Italia. La regione in cui se ne coltivano di più è la Sicilia, seguono la Lombardia, la Campania, la Puglia e l'Emilia-Romagna.



## DOVE LO TROVO

Le piante di anguria amano i climi caldi e non necessitano di troppe cure, crescono bene in terreni argillosi, fertili e ben drenati. Le angurie hanno bisogno di almeno 6 ore di sole diretto ogni giorno e i frutti sono disponibili esclusivamente nel periodo estivo, da maggio a settembre. Il primo produttore mondiale di angurie è la Turchia, seguita dall'Iran, l'Egitto e l'India. L'Italia è undicesima, e la produce specialmente in Lazio, Campania, Puglia e Lombardia.

## CURIOSITÀ

In varie zone della provincia di Reggio Emilia è coltivata l'Anguria Reggiana IGP\*, caratterizzata da una elevata dolcezza.



## COME SI PRESENTA

Ce n'è una per ogni gusto! Angurie mini, medie, di grandi dimensioni. Senza semi oppure con pochi o tanti semi di colore nero oppure bianchi dalla tipica forma a goccia. Possono essere tonde, tondo-ovali, ovali, allungate. Possono avere la polpa di colore rosso, giallo oppure bianco.

## CURIOSITÀ

In Giappone un agricoltore ha dato vita ad un'anguria dalla forma cubica e piramidale. La forma inusuale si ottiene facendo crescere i frutti all'interno di recipienti di vetro in modo da fargli assumere la forma del contenitore.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

La parte esterna dell'anguria, detta corteccia, scorza oppure buccia, ha un colore verde brillante striata da lastre verde chiaro o maculata da chiazze giallastre o bianche. La corteccia è abbastanza dura ma molto liscia al tatto. Proprio la sua levigatezza permette di individuare il momento giusto per la raccolta. Infatti, durante la maturazione, la corteccia da rugosa si fa sempre più liscia e cerosa.

## CURIOSITÀ

Sapevi che per scegliere una bella anguria succosa e zuccherina puoi usare l'udito? Avvicina l'orecchio su di essa e batti sulla sua corteccia. Se bussando fa un suono cupo è pronta!

## COME LO MANGIO

L'anguria si affatta e si mangia! Ci si può sbizzarrire con la fantasia tagliandola in grossi spicchi o in fette rotonde che a loro volta si possono tagliare a mezza luna o a triangolo. Mettendo a quest'ultimo uno stecchino alla base si ottiene la forma di un gelato. Si possono anche formare dei cubetti per la preparazione di spiedini oppure usare delle formine per avere tutte le figure che si vuole ed arricchire macedonie di frutta o insalate. In occasione di pranzi o feste estive si può tagliare la parte superiore dell'anguria, scavarla, svuotarla e usarla come contenitore di una sfiziosa macedonia. Realizzare un ghiacciolo frullando la polpa e versandola negli stampini da lasciar raffreddare in freezer è semplice e rinfrescante. Grazie al suo alto contenuto in acqua, l'anguria è ottima per preparare dei frullati con altra frutta meno succosa (ad esempio la banana) senza bisogno di aggiungere acqua né latte.

## CURIOSITÀ

In Turchia si mangia a colazione, abbinandola ad un formaggio tipo Feta! Perché non provare?

## COME (NON) LO SPRECO?

I semi si possono piantare, e la buccia? Oltre che essere compostata\*, la buccia può essere preparata sott'aceto oppure come marmellata per poter essere consumata come un dolce anche quando non è più estate. In Cina le scorze dell'anguria vengono saltate in padella e mangiate come snack.

# Arancia



## COME LO TROVO

L'arancio è una pianta sempreverde con foglie a lamina\* stretta. Ci sono due specie di arancio: l'arancio amaro (*Citrus aurantium*), utilizzato solo come portainnesto\*, e l'arancio dolce (*Citrus sinensis*), i cui frutti sono distinti in arancio biondo comune, arancio biondo ombelicato (Navel) e arancio pigmentato, principalmente rappresentato dalle arance 'Moro', 'Tarocco' (le più diffuse), e 'Sanguinello'.

## CURIOSITÀ

Le arance bionde ombelicate si chiamano così perché presentano un 'ombelico' all'interno del frutto, rappresentato da un frutto gemello, molto meno sviluppato, al polo opposto del picciolo\*.



## DA QUANDO LO TROVO

L'origine dell'arancio si colloca ad Oriente, fra il Nord-Est dell'India e la parte meridionale della Cina. L'arancio sarebbe poi arrivato nel I secolo in Europa lungo la via della seta, fitta rete di contatti fluviali, marittimi e terrestri attraverso cui avvenivano gli scambi commerciali fra Impero Romano e Impero Cinese. Probabilmente, la coltivazione rimase confinata soltanto in Sicilia per le condizioni climatiche favorevoli, diffondendosi poi nel continente soltanto fra il XV e il XVI secolo, ad opera di navigatori genovesi e portoghesi.

## CURIOSITÀ

In alcune aree della Sicilia le arance si chiamano ancora 'portuali' proprio perché la loro origine fu principalmente legata ai commerci marittimi e fluviali. Sul nome *purtuall* napoletano una teoria, risalente alla dominazione francese, sostiene che i soldati, distribuendo periodicamente arance gratis alla popolazione, esclamavano in Francese "*pour toi!*", da cui la risposta "*'e purtuà*" del gergo napoletano. Un'altra fa derivare la parola dal Greco *portokalòs*, che significherebbe, appunto, arancia. Questo spiegherebbe anche perché molte lingue orientali declinino *purtuall* come nome proprio dell'agrume.



## DOVE LO TROVO

I maggiori paesi produttori nel mondo sono il Brasile e gli Stati Uniti. Nell'area Mediterranea sono Spagna e Italia e nella nostra nazione le regioni maggiormente interessate sono Sicilia, Calabria, Basilicata, Puglia, Sardegna e Campania. Le arance pigmentate, tra le più buone, sono per lo più coltivate alle pendici del Vulcano Etna, tra Catania, Siracusa ed Enna, dove le caratteristiche del territorio rendono possibile l'ottimale colorazione dei frutti e il raggiungimento del giusto grado di dolcezza.



## CURIOSITÀ

In Italia esistono ben tre produzioni di arance con marchi di qualità, per le caratteristiche organolettiche e qualitative. Due di queste sono siciliane: l'arancia di Ribera DOP\* e l'arancia Rossa di Sicilia IGP\*; la terza è pugliese: l'arancia del Gargano IGP.

## COME SI PRESENTA

Il frutto dell'arancio, simile agli altri agrumi, si presenta generalmente di forma sferica ed è costituito da tre parti: polpa o endocarpo\* (spicchi che contengono il succo, circondati da una sottile membrana), albedo\* o mesocarpo\* (cellule spugnose di colore bianco) e flavedo\* o epicarpo\* (ovvero la buccia, con le sue innumerevoli vescicole contenenti l'olio essenziale).



## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

L'arancia ha una spessa scorza di aspetto rugoso, dovuto alla presenza delle ghiandole oleifere. Il frutto verde, una volta giunto a maturazione, diventa arancione intenso. Quando consumiamo un'arancia, il suo aroma tipico è dovuto alla percezione degli aromi contenuti nella polpa combinati con quelli dell'olio essenziale, che si sprigionano durante la sbucciatura.



## COME LO MANGIO

In generale, il frutto dell'arancio è ottimo e comodo come spuntino ed è tradizionalmente presente in molte preparazioni sia dolci che salate (antipasti, primi piatti, secondi piatti, contorni e dolci). Facilmente sbucciabile, può essere porzionato e consumato in spicchi, affettato e abbinato ad esempio al finocchio in insalata; allo stesso tempo, la sua spremuta è fresca, dal sapore dolce. Anche la buccia può essere consumata, candita, a cubetti o a listarelle. Inoltre, la buccia dell'arancia viene spesso 'grattugiata' per arricchire moltissime preparazioni gastronomiche che, grazie alla presenza degli oli essenziali, assumono il caratteristico aroma d'arancio.



## CURIOSITÀ

Gli oli essenziali contenuti nella buccia dell'arancia possono conservare al loro interno eventuali pesticidi. Per questo motivo se la ricetta, dolce o salata che sia, comprende la scorza d'arancia fra gli ingredienti, è preferibile impiegare frutti di arancio non trattati.



## COME (NON) LO SPRECO?

L'arancia è un frutto che non si spreca mai! Si possono recuperare i frutti troppo maturi, se non più adatti al consumo, come spremuta (o meglio, frullati) o per preparare una buonissima purea, mentre la buccia può essere candita.

# Ciliegia



## COME LO TROVO

Il ciliegio è una pianta della famiglia delle Rosaceae: può raggiungere altezze considerevoli e vivere anche 100 anni. Esteticamente è molto bello, in particolar modo quando fiorisce (in genere ad aprile). Famosissime sono le fioriture di ciliegio in Giappone, che attirano turisti da tutto il mondo, ma anche in Italia abbiamo delle spettacolari fioriture di ciliegi e a Vignola si tiene ogni anno una festa dedicata. Ci sono diversi tipi di ciliegio, ma importante è distinguere due specie: il ciliegio dolce (*Prunus avium*), che è il più diffuso in Italia e ha molte varietà (più di 1000!), e il ciliegio aspro (*Prunus cerasus*), che si divide in amarene, marasche e visciole.

## CURIOSITÀ

- Un comune albero di ciliegie ne produce ben 7000!
- La pianta di ciliegio è molto apprezzata anche per il legno, di colore rosso-bruno, con cui si realizzano mobili pregiati.



## DA QUANDO LO TROVO

Dalla città turca di Cherasonte (da cui *kèrasos*) i primi ciliegi si diffusero in tutta l'Asia. Nel bacino del Mediterraneo la pianta è presente da circa 3000 anni e in Italia fu il generale romano Lucullo a dare ordine ai suoi legionari di portare a Roma le ciliegie dolci, per sostituirle a quelle più aspre, le amarene. I soldati romani le mangiavano in missione, lasciando i noccioli in giro per far crescere alberi di ciliegie.

## CURIOSITÀ

- Il nome ciliegia deriva dal greco *kèrasos*, che poi ha originato il nostro *cerala*, il portoghese *cereja*, lo spagnolo *cereza*, il francese *cerise* e l'inglese *cherry*.
- Mangiamo le ciliegie sin dai tempi antichi, infatti alcuni archeologi hanno trovato noccioli fossilizzati nelle caverne europee.



## DOVE LO TROVO

Oggi la coltivazione di questo frutto è diffusa in tutto il pianeta, ma il 75% della produzione mondiale è in Europa. In Italia, l'85% della produzione si concentra in Puglia, Campania, Veneto, Lazio ed Emilia-Romagna, dove il terreno e il clima sono ottimi per la pianta.

## CURIOSITÀ

- Tre diverse produzioni di ciliegia hanno conseguito i marchi di qualità riconosciuti dall'UE: la siciliana Ciliegia dell'Etna (DOP\*), la veneta Ciliegia di Marostica (IGP\*) e la Ciliegia di Vignola (IGP) in Emilia-Romagna.
- La Turchia è il paese che ne produce di più: circa 535 mila tonnellate all'anno!

## COME SI PRESENTA

La ciliegia è una drupa\* ovoidale, tondeggiante o cuoriforme, di circa 1-2 cm di diametro, ma si può anche trovare con una forma a sfera leggermente allungata.

A volte, specialmente in conseguenza di alte temperature, può accadere che si formino frutti "gemelli", attaccati. È un fenomeno perfettamente naturale, che deriva dalla formazione di un pistillo\* doppio durante lo sviluppo del fiore; questo può dare origine a un vero e proprio frutto doppio, con due noccioli, oppure ad un frutto singolo con una appendice meno formata.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

Le varietà *tenerine* sono a polpa tenera di colore rosso scuro. Le *duracine*, invece, sono più grandi e hanno un colore rosso scuro o nero con polpa di colore rosso, oppure possono essere di colore rosso chiaro con polpa giallastra o tendente al rosa.

La consistenza peculiare e il sapore dolce e un po' aspro, insieme alla limitata disponibilità nel corso dell'anno, che ne aumenta la golosità, rendono la degustazione di questo frutto un'esperienza sensoriale unica.

## COME LO MANGIO

C'è un detto che recita "una ciliegia tira l'altra", e in effetti quando si cominciano a mangiare delle ciliegie sembra quasi impossibile riuscire a fermarsi. Lo sa bene chi ha la fortuna di poterle mangiare dall'albero!

Esistono però anche ricette di carne, o di sughi per la pasta, che prevedono l'uso delle ciliegie. In genere si usano per dare colore alle macedonie di frutta, per decorare dolci, per averle tutto l'anno sciropate, ma mangiarle fresche, al naturale, è il modo migliore di gustarle.

## CURIOSITÀ

Chi non è esperto nel denocciolarle può provare prendendo una bottiglia e un bastoncino di legno per gli spiedini. Posizionando la ciliegia sopra il collo della bottiglia e tenendola con una mano, sarà facile bucare con lo spiedino dalla parte meno appuntita: il nocciolo finirà così dentro la bottiglia.

## COME (NON) LO SPRECO?

Difficile sprecare le ciliegie, visto quanto sono buone. Ma anche i noccioli si possono utilizzare, ben puliti dai residui di polpa: si possono conservare per poi piantarli in inverno, oppure si possono raccogliere per creare dei cuscinetti antidolore da riscaldare o raffreddare a seconda delle necessità.



# Clementina



## COME LO TROVO

Il clementine o mandarino è un ibrido\* naturale tra il mandarino e l'arancio dolce. Alcuni autori lo hanno classificato come una specie a sé stante (*Citrus clementina*) perché la sua importanza commerciale lo ha reso uno degli agrumi più diffusi nel mondo con una moltitudine di selezioni coltivate. È una pianta sempreverde con foglie a lamina\* stretta, poco vigorosa rispetto ad altri agrumi, e di lento accrescimento. Vista la moltitudine di varietà precoci, a maturazione media e tardive, il calendario di raccolta dei frutti è esteso, da ottobre a febbraio.

## CURIOSITÀ

Il clementine appartiene ad un gruppo di agrumi definito per convenzione 'Tangor'. *Tang-* deriva da tangerine (nome anglosassone con cui spesso sono indicati alcuni mandarini) e *-or* deriva da orange (arancia in inglese), proprio perché è un ibrido tra mandarino e arancio.



## DA QUANDO LO TROVO

L'origine del clementine si colloca a Misserghin, una città dell'Algeria, intorno al 1900. Le fonti storiche maggiormente accreditate ritengono che sia stato isolato per la prima volta da un frate, Padre Clement Rodier, da una fortunata semina di mandarini. La diffusione della coltura ha contribuito a produrre, nell'arco di poco più di 100 anni, un notevole numero di selezioni, diversificate per epoca di maturazione, pezzatura, colore, tutte originate per mutazioni spontanee.



## DOVE LO TROVO

Nell'area Mediterranea i maggiori produttori sono Spagna, maggior paese esportatore nel bacino del Mediterraneo, Italia, Algeria e Marocco. Nella nostra nazione le regioni maggiormente interessate sono quelle del mezzogiorno ed in particolare Calabria, Basilicata e Puglia.

## CURIOSITÀ

In Italia esistono due produzioni di clementine ad indicazione geografica protetta. Il Clementine del Golfo di Taranto IGP\* e il Clementine di Calabria IGP, coltivato in un'area piuttosto estesa compresa fra le provincie di Reggio Calabria, Vibo Valentia, Crotone, Catanzaro e Cosenza in cui le condizioni del clima e del suolo permettono di ottenere frutti di qualità pregiata.

---

## COME SI PRESENTA



I frutti degli agrumi presentano tutti una struttura molto simile. Il frutto del clementine si presenta di media pezzatura e forma sub-sferica e, come gli altri agrumi, è costituito da tre parti: polpa o endocarpo\*, albedo\* o mesocarpo\* e flavedo\* o epicarpo\*. L'endocarpo è costituito da spicchi che, circondati da una sottile membrana, contengono le vescicole di succo. Il mesocarpo, molto sottile in questi frutti, è composto da cellule spugnose di colore bianco mentre la buccia, o flavedo, contiene innumerevoli vescicole contenenti l'olio essenziale. I frutti di clementine sono apireni\*, cioè senza semi, caratteristica che li rende molto appetibili, insieme alla facilità di sbucciatura.

---

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?



Il frutto del clementine presenta una sottile scorza che può avere un aspetto liscio o rugoso, a seconda della varietà. Il frutto immaturo presenta una colorazione verde con qualche tinta di arancione. Una volta giunto a maturazione, il colore diventa arancione intenso, per l'accumulo di sostanze carotenoidi. Il frutto è debolmente acido e gradevolmente dolce.

---

## COME LO MANGIO



Una volta privo della buccia, può facilmente essere porzionato e consumato in spicchi. È comodo da portare in borsa o nello zaino come merenda di metà mattina. Molto gradita ai più piccoli è anche la spremuta di clementine perché questo frutto è meno acido rispetto all'arancia. Infine, il succo centrifugato si presta bene alla produzione di gelatine perché il contenuto in acidi è molto basso.

---

## CURIOSITÀ

Come per l'arancia, gli oli essenziali contenuti nelle ghiandole oleifere della buccia possono concentrare al loro interno gli eventuali pesticidi impiegati per la ceratura\*, processo cui sono sottoposti i frutti di clementine una volta raccolti, prima del loro arrivo sul mercato. Per questo motivo è preferibile impiegare frutti non trattati se la ricetta, dolce o salata che sia, comprende la scorza fra gli ingredienti.

---

## COME (NON) LO SPRECO?



I frutti di clementine si conservano bene se mantenuti in frigorifero, dove conservano sapore e aroma caratteristici. Nel caso di frutti un po' troppo maturi, il frutto intero, opportunamente tritato, può essere impiegato per la produzione di dolcissime puree e salse alla frutta.



# Fico d'india



## COME LO TROVO

Il fico d'India è una pianta grassa della famiglia delle Cactaceae, che cresce nelle zone caratterizzate da clima caldo ed arido. Può raggiungere un'altezza di circa 3/4 metri, mentre le sue radici, generalmente molto estese, non superano i 30 cm di profondità. Dalle radici superficiali dipartono dei particolari fusti appiattiti, i cladodi, chiamati "pale", di forma ovale e colore verde brillante, con gruppi di spine lunghe circa 5 cm. I fiori, a forma di coppa, spuntano numerosi sui margini\* delle foglie, in bellissime tonalità giallo-arancio. Il fico d'India si può propagare per talea\*, se si interra parzialmente alla fine dell'inverno un ramo o una pala. Il frutto è una bacca\* carnosa, con numerosi semi racchiusi all'interno di un guscio carnoso e spinoso. Il colore dipende dalle varietà: giallo-arancione (varietà 'sulfarina'), rosso porpora ('sanguigna') e bianco ('muscaredda'). La forma è anch'essa molto variabile, non solo secondo le varietà ma anche in rapporto all'epoca di formazione: i primi frutti sono tondegianti, quelli più tardivi hanno una forma allungata.

## CURIOSITÀ

- Fico comune e fico d'India non hanno nulla in comune: provengono da due famiglie di piante differenti.
- Il fico d'India può essere allevato a scopo ornamentale anche in vaso e negli angoli rocciosi del giardino.
- Per ottenere frutti tardivi, più grandi e pregiati, vanno staccati i piccoli frutti della prima fioritura: la conseguenza di questa mutilazione è una seconda fioritura, da cui si sviluppano frutti più grossi che maturano in autunno, distinti con l'appellativo di *bastardoni*.



## DA QUANDO LO TROVO

L'immagine di questa pianta è divenuta il simbolo iconografico del Mediterraneo, ma ha origine in Messico, dove i frutti erano consumati dagli Aztechi; fece la sua prima apparizione in Europa grazie a Cristoforo Colombo che l'aveva portata in Spagna, ma sembra siano stati i Saraceni ad introdurre i fichi d'India in Italia allorquando, nell'827, sbarcarono a Mazara, in Sicilia, da cui partì la conquista musulmana dell'isola. Oggi questa pianta, per la sua capacità di resistere a terreni aridi e a periodi di siccità, può perfettamente acclimatarsi in tutte le regioni più calde del bacino del Mediterraneo.



## DOVE LO TROVO

Oggi il fico d'India è particolarmente diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo, nel Nord Africa, in California e Texas, nel Sud America ed in Medioriente, ma è presente un po' in tutte le zone miti ed aride del Mondo, persino in Namibia. In Italia i fichi d'India sono diventati elementi caratteristici del paesaggio siciliano, pugliese, calabrese e anche toscano.

## CURIOSITÀ

Il 90% delle coltivazioni del fico d'India sono concentrate in Sicilia, dove questo frutto ha avuto ben due riconoscimenti DOP\* (Denominazione di Origine protetta): il Ficodindia dell'Etna DOP e il Ficodindia di San Cono DOP.

## COME SI PRESENTA

La pianta del fico d'India è affascinante: ha "pale" al posto delle "foglie"; i fiori, di una bellezza rara, spuntano sul margine\* del cladodo. Il frutto è ricoperto da una buccia spinosa e può avere la forma tondeggianta o allungata. Visto da lontano, un fico d'India può sembrare avere tante mani, grandi, con i frutti al posto delle unghie.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

I bellissimi fiori del fico d'India hanno i petali\* lucidi e di colore giallo brillante. Il frutto, colorato, è carnoso e spinoso, e pieno di semi: ogni frutto può contenerne più di 300!

## COME LO MANGIO

Una volta sbucciato, il fico d'India si può mangiare a fettine. I semi possono essere ingeriti ma attenzione ai denti perché sono duri. Con i fichi d'India, inoltre, si possono preparare frullati, gelatine, marmellate e sciroppi. Anche i cladodi (le pale), ricchi in mucillagini\* e pectine\*, vengono mangiati freschi, grigliati o conservati in salamoia o sott'aceto. Con i cladodi si possono preparare perfino canditi e marmellate. Infine, un'antica ricetta salentina descrive come preparare delle squisite bucce di fico d'India impanate e fritte.

## CURIOSITÀ

Un tempo i contadini erano soliti consumarlo a colazione prima di iniziare l'attività nei campi; veniva anche offerto ai braccianti durante la vendemmia, per dare loro la giusta energia e sazietà ed evitare così furti di uva!

## COME (NON) LO SPRECO?

Del fico d'India non si butta via nulla: in Messico questa pianta viene utilizzata per l'allevamento del *Dactylopius coccus*, una cocciniglia\*, parassita dei cladodi, da cui si ricava un pregiato colorante naturale, il carminio\*. In agronomia è utile per la difesa del suolo, la realizzazione di siepi frangivento e la produzione di compost\*. In cosmetica viene utilizzata per la produzione di creme, saponi, shampoo. Dai semi viene estratto l'olio.



# Fragola



## COME LO TROVO

La fragola appartiene alla famiglia delle Rosaceae; tutte le attuali cultivar\* appartengono alla specie *Fragaria x ananassa*\*. È una pianta perenne, generalmente considerata erbacea, benché i piccoli e brevi fusti e le radici principali divengano parzialmente legnosi.

Il fusto è piccino e da esso partono lunghi piccioli\* che portano le foglie, palmate\* o pinnate\*, suddivise in fogliole\*. All'ascella delle foglie si formano le gemme che daranno origine a stoloni\* o infiorescenze\*. Lo stolone è un germoglio lungo, sottile, strisciante sul terreno. Alla sua estremità si forma una rosetta di foglie che, a contatto col terreno, emette radici formando una piantina con gli stessi identici caratteri della pianta madre.

Il fiore può essere "perfetto", contenente organi femminili e maschili (pistilli\* e stami\*), o "imperfetto" con soli organi maschili o femminili.

Ogni fiore perfetto è costituito dal calice\*, con 5 sepali\*, e dalla corolla\* con 5 petali\* bianchi, di forma variabile, da ellittici\* ad arrotondati od ovali. I fiori sono raccolti in infiorescenze.

Il frutto edule (bacca\*) è un "falso frutto"\*\* costituito dall'ingrossamento del ricettacolo dell'infiorescenza, sul quale sono inseriti gli acheni (i frutti veri).

Ha forma diversa a seconda della cultivar. Le varietà più coltivate in Italia sono: 'Florida Fortuna', 'Sabrina', 'Sabrosa' per gli areali del sud, 'Sibilla' e 'Brilla' per il centro Nord, 'Elsanta' e 'Clery' per gli areali di montagna.

## CURIOSITÀ

La parte centrale del frutto, o "cuore", può essere molto o poco sviluppata e si hanno frutti a "cuore vuoto" che è carattere negativo, o a "cuore pieno".



## DA QUANDO LO TROVO

Conosciuta ed apprezzata già dall'uomo preistorico, come testimoniano alcuni reperti, la fragola è nominata con elogi e menzioni nella Bibbia, nelle favole mitologiche ed in alcuni dei più antichi trattati di medicina e botanica.

Dobbiamo essere grati a Cristoforo Colombo se possiamo mangiare i frutti delle cultivar\* di fragola attualmente diffuse.

Infatti, la specie *Fragaria x ananassa* è stata originata dall'incrocio tra due specie di *Fragaria* diffuse nel continente americano, *F.chiloensis* e *F.virginiana*.

Poco più di due secoli fa, l'ufficiale francese Frazier aveva portato in patria dal Cile cinque piante pistillifere di *F.chiloensis* che aveva scelto per i frutti di grossa pezzatura. Una di queste piante venne fortuitamente coltivata a Brest, insieme ad altre staminifere di *F.virginiana*; i frutti prodotti vennero raccolti e gli acheni seminati, così l'avventura della *Fragaria x ananassa*\* ebbe inizio.

## DOVE LO TROVO



La fragola cresce bene con temperature non troppo elevate: 18-22°C di giorno, 10-13°C di notte. È coltivata in tutto il mondo, ma i maggiori produttori sono: Stati Uniti d'America, Spagna, Turchia, Messico, Corea, Polonia, Egitto, Giappone, Italia e Germania. In ogni paese ci sono diverse cultivar che si adattano meglio a quel determinato ambiente climatico. In Italia la troviamo principalmente in Campania, Basilicata e Sicilia seguite da Veneto ed Emilia-Romagna.

## COME SI PRESENTA



La fragola può avere diverse forme: reniforme (come un piccolo rene), sferoidale\* o conico-arrotondata, conica, conico-allungata, biconica, quasi-cilindrica, cuneiforme e ovoidale.

L'apice del frutto può essere appuntito, arrotondato, troncato, sdoppiato, fessurato

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?



La fragola matura è di colore rosso-aranciato, a seconda della cultivar, ma esistono anche fragole di colore bianco. Il sapore è dolce ma anche acido, l'aroma è caratteristico.

## COME LO MANGIO



Le fragole sono ottime tal quali, ma si possono mangiare nelle macedonie con altri frutti di stagione, sono usate, frullate fresche o cotte in sciroppo, per fare le mousse e i gelati e per decorare e condire yogurt, pancakes e torte. In alcune ricette è affiancata a piatanze salate, come nel caso del risotto alle fragole.

## COME (NON) LO SPRECO?



Per mangiare la fragola basta lavarla ed eliminare il calice, anche con le mani.

È un frutto delicato che si conserva per poco tempo anche in frigorifero quindi bisogna mangiarlo subito, altrimenti diventa morbido e iniziano a formarsi muffe. Se un frutto ha una piccola ammaccatura si può mangiare lo stesso mentre se è un po' ammuffito è meglio di no.

# Limone



## COME LO TROVO

Il limone (*Citrus limon*) è un ibrido\* fra il cedro e l'arancio amaro. Appartiene al genere *Citrus*, ordine Geranales. Si distingue dagli altri agrumi per la sua maggiore sensibilità alle basse temperature e alle gelate, pertanto può essere coltivato solo in ambienti con clima mite. È una pianta sempreverde, con foglie a lamina\* più o meno espansa, ed è una specie rifiorente: potendo avere più fioriture durante l'anno, può portare avanti più fruttificazioni, e quindi sulla pianta possono essere presenti frutti che si sono originati da fioriture diverse.

## CURIOSITÀ

I limoni 'verdelli' derivano da una fioritura estiva, indotta da una particolare tecnica chiamata 'forzatura del limone'. Questa tecnica, escogitata prima in Sicilia e poi adottata anche in altri paesi del mondo, consiste nel sospendere, in piena estate, quando le temperature sono molto alte, la somministrazione di acqua alla pianta. Quando la pianta avvizzisce e mostra un'iniziale appassimento, viene ripristinata l'irrigazione. In conseguenza di questo stress, la pianta emette numerosi fiori che daranno origine, l'estate successiva, alla fruttificazione dei 'verdelli'.



## DA QUANDO LO TROVO

Il limone ha origine tra il nord-est dell'India, il nord della Birmania e la provincia Cinese dello Yunnan. La coltura sarebbe poi giunta nel Mediterraneo, per la prima volta in Sicilia, agli inizi del XII secolo.



## DOVE LO TROVO

Il limone è tradizionalmente presente nei paesi del bacino del Mediterraneo, particolarmente Spagna, Italia, Turchia e Grecia. In Italia il limone è coltivato nelle zone costiere a clima più mite, principalmente in Sicilia, e poi in Calabria, Campania e Puglia. In America settentrionale la sua coltivazione è particolarmente importante in California, mentre l'Argentina è la prima nazione fra quelle dell'America Latina.

## CURIOSITÀ

In Italia esistono ben sette produzioni di limone ad indicazione geografica protetta. Il Limone Costa d'Amalfi IGP\* ed il Limone di Sorrento IGP in Campania, il Limone Femminello del Gargano IGP in Puglia, il Limone di Rocca Imperiale IGP in un'area piuttosto ristretta in provincia di Cosenza. Infine, il Limone di Siracusa IGP, il Limone Interdonato Messina IGP ed il Limone dell'Etna IGP sono prodotti in Sicilia.

## COME SI PRESENTA



Il frutto del limone si differenzia dagli altri agrumi per la sua conformazione da ovale ad ellittica\* con all'apice una tipica protuberanza chiamata umbone\*. Come gli altri agrumi, è costituito da tre parti: polpa o endocarpo\*, albedo\* o mesocarpo\* e flavedo\* o epicarpo\*. L'endocarpo è costituito da spicchi che, circondati da una sottile membrana, contengono le vescicole di succo. Il mesocarpo, generalmente molto spesso in questi frutti, è composto da cellule spugnose di colore bianco mentre la buccia, o flavedo, contiene innumerevoli vescicole contenenti l'olio essenziale.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?



A seconda della varietà la scorza è più spessa o più sottile, con un aspetto liscio o rugoso e con l'umbone\* più o meno pronunciato ed appuntito. Il frutto immaturo è verde, con qualche tinta di giallo. Una volta giunto a maturazione, diventa giallo intenso. I frutti possono avere dimensioni piccole o medio-grandi e possono essere ricchi di semi o esserne sprovvisti. L'elevata acidità rende difficile il consumo diretto del frutto.

## COME LO MANGIO



Il limone in cucina viene impiegato per lo più come ingrediente in preparazioni sia dolci che salate, per aromatizzare, con la scorza o con il succo, i piatti della tradizione culinaria nazionale. A Napoli, ad esempio, la buccia di limone grattugiata profuma le polpettine del sartù, mentre in Sicilia profuma il biancomangiare, una crema ottenuta con latte, amido e zucchero. Il limone inoltre viene spesso usato per condire le verdure o per contrastare il grasso delle fritture. In Sicilia si usano anche le foglie del limone per avvolgere polpette di carne od involtini di pesce prima di metterle alla griglia, in modo che catturino l'aroma di limone evitando, allo stesso tempo, la carbonizzazione. Tra tutti gli agrumi il limone mantiene, infine, il primato in pasticceria rientrando nella preparazione di creme, impasti, gelati, sorbetti, granite e gelatine.

## CURIOSITÀ

Come in tutti gli agrumi, gli oli essenziali contenuti nelle ghiandole oleifere della buccia possono conservare al loro interno eventuali pesticidi. È quindi preferibile impiegare frutti non trattati se la ricetta, dolce o salata, comprende la scorza di limone fra gli ingredienti.

## COME (NON) LO SPRECO?



I frutti di limone si conservano bene se mantenuti in frigorifero, in modo che conservino sapore e aroma caratteristici. Nel caso di frutti un po' troppo maturi, si possono recuperare preparando marmellate.



# Loto (Kaki e Cacomela)



## COME LO TROVO

Il nome scientifico del loto è *diospyros*, dal greco "frumento di Giove". È una pianta esotica della famiglia delle Ebenaceae, un albero bellissimo che può essere usato anche come pianta ornamentale grazie alla sua chioma ricolma di foglie caduche\* ovali e di uno splendido color verde brillante. In autunno le foglie assumono un colore dorato e i suoi rami sinuosi disegnano figure armoniose che creano un effetto visivo davvero scenografico. I kaki sono alberi che crescono molto lentamente raggiungendo 15-18 m di altezza. Sono molto longevi e possono vivere più secoli.

## CURIOSITÀ

- Il suo legno è ottimo come legna da ardere e le sue foglie, ghiacciate, sono meravigliose.
- Il cacomela produce frutti che si possono mangiare anche quando la polpa è ancora dura, a differenza del kaki normale.



## DA QUANDO LO TROVO

Il *Diospyros kaki* è tra le più antiche piante da frutto coltivate dall'uomo: originaria della Cina e importata, da noi e in America, verso la metà dell'Ottocento. In Italia fu introdotto nel 1880, ma inizialmente, era considerato solo come pianta ornamentale e fu molto utilizzato in parchi e giardini, in ogni parte d'Italia. Solo più tardi si diffuse l'abitudine di mangiarne i frutti e, di conseguenza, di intensificare la coltivazione. Verso il 1916 cominciarono a vedersi le prime piantagioni nel Salernitano, per poi estendersi in Sicilia, nell'areale di Acireale, e in seguito in Emilia-Romagna.

## CURIOSITÀ

La leggenda vuole che diversi alberi di kaki sopravvissero alla bomba atomica su Nagasaki e per questo viene anche chiamato "Albero della pace".



## DOVE LO TROVO

La coltura è diffusa in maniera sporadica su tutto il territorio, ma è importante solo in Campania ed Emilia-Romagna. La pianta predilige i climi caldo-temperati, si avvantaggia delle estati calde per poter ottenere frutti saporiti, ma resiste anche agli inverni freddi. Teme però le gelate primaverili e la siccità, perché le sue radici sono molto sensibili alla carenza idrica; occorre quindi che il suolo sia fertile, fresco e regolarmente inumidito, evitando il ristagno idrico. È sensibile anche al vento, soprattutto nel periodo della raccolta, quando le folate possono spezzare i rami carichi di frutti e ancora fogliosi.

---

## CURIOSITÀ

---

L'origine del nome è complessa: kaki è l'equivalente del suono, in lingua giapponese, con il quale si designa sia l'albero sia il suo frutto. Da noi, si utilizza più comunemente la variante "cachi o caki", che resta invariata che sia al singolare che al plurale; in alcune zone si usa anche il nome "diospero\*" o "loto".

---

## COME SI PRESENTA

---

La forma del frutto può variare, ma prevale quella arrotondata, molto liscia al tatto. I caki più dolci hanno buccia sottile, quasi trasparente e intatta, e la polpa tenera.

---

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

---

Il colore della buccia a maturazione di raccolta è giallo più o meno aranciato nella maggior parte delle cultivar\*, mentre diviene rossastro in altre. I caki, quando sono molto maturi, hanno la polpa di consistenza morbida, cremosa e gelatinosa, e un sapore molto dolce. Quando sono ancora acerbi, invece, hanno un sapore acre che "lega" la lingua, si dice che "allappano". I responsabili di questa fastidiosa sensazione sono i tannini: si tratta di sostanze dall'elevato potere astringente, presenti nei frutti poco maturi in concentrazione decisamente elevata. Il cacomela ha, invece, la consistenza molto simile ad una mela, dalla polpa soda e croccante ma dal sapore vanigliato.

---

## COME LO MANGIO

---

È un frutto che non può mancare sulla tavola autunnale. È buonissimo crudo, mangiato con il cucchiaino o come ingrediente di macedonie o frullati, da accompagnare con lo yogurt bianco.

---

## CURIOSITÀ

---

Nonostante molte varietà siano apirene\*, a volte si trovano i semi. Tagliandoli a metà dal lato lungo, il germoglio bianco all'interno può assumere la forma di una posata: un coltello, una forchetta o un cucchiaio!

---

## COME (NON) LO SPRECO?

---

Il cachi è buono quando è completamente maturo. Per accelerare la maturazione in modo naturale, basta conservarlo vicino a banane, pere o mele. Se proprio ne abbiamo tanti, e tutti maturi... con i caki si ottengono marmellate o, meglio, dolcissime puree, senza aggiungere zucchero, che possiamo conservare congelate in monoporzioni, per averle sempre pronte all'uso per condire yogurt o fette di pane a colazione o merenda!



# Mandarino



## COME LO TROVO

Il mandarino è una pianta sempreverde con foglie a lamina\* stretta. La pianta è sensibile al clima, non tollera caldi e freddi intensi e teme i venti molto forti che possono danneggiare i fragili germogli. Da un punto di vista tassonomico il mandarino appartiene al genere *Citrus* che appartiene all'ordine Geriales. Il gruppo dei mandarini è il più complesso fra tutti gli agrumi perché comprende numerose specie al suo interno. Semplificando, all'interno del gruppo possono essere distinti: il mandarino mediterraneo (*Citrus deliciosa*), il mandarino King (*Citrus nobilis*), il mandarino comune (*Citrus reticulata*), il mandarino satsuma (*Citrus unshiu*) e numerosi altri ibridi\* che vengono identificati come 'mandarino-simili'. Quest'ultimo gruppo è sicuramente il più interessante perché comprende varietà che presentano caratteri comuni, come la facilità di sbucciatura e l'assenza di semi, ma, allo stesso tempo, molte differenze nella forma, colore e dimensione dei frutti oltreché nell'epoca di maturazione. Contando su una moltitudine di varietà precoci, a maturazione media e tardivi, questi frutti sono sempre presenti sul mercato, in quasi tutti i mesi dell'anno.

## CURIOSITÀ

Il nome 'tangerino', originariamente attribuito in Inghilterra ai mandarini importati dalla città di Tangeri in Marocco, oggi viene spesso usato per identificare i mandarini a buccia color rosso-arancio.



## DA QUANDO LO TROVO

L'origine del mandarino si colloca ad Oriente, nel Sud-Est Asiatico, in un'area che si estende fra il Nord-Est dell'India, la penisola indocinese e la Cina meridionale. L'introduzione in Occidente avvenne presumibilmente agli inizi del 1800 quando Sir Abraham Hume, un lord inglese, per primo lo portò in Gran Bretagna; da lì giunsero in Sicilia e a Malta.



## DOVE LO TROVO

A livello mondiale i maggiori Paesi produttori sono in Asia, con la Cina in testa. Nell'area Mediterranea i maggiori produttori sono Spagna ed Italia. Nella nostra nazione le regioni maggiormente interessate sono quelle del mezzogiorno ed in particolare Sicilia, Calabria e Basilicata.



## COME SI PRESENTA

Il frutto del mandarino si presenta generalmente di forma sferica ma leggermente appiattita sopra e sotto e, come gli altri agrumi, è costituito da tre parti: polpa o endocarpo\*,



albedo\* o mesocarpo\* e flavedo\* o epicarpo\*. L'endocarpo è costituito da spicchi che contengono le vescicole di succo. Il mesocarpo, molto sottile in questi frutti, è composto da cellule spugnose di colore bianco mentre la buccia, o flavedo, contiene innumerevoli vescicole contenenti l'olio essenziale.

---

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?



Il frutto del mandarino presenta una sottile scorza di aspetto rugoso, dovuto alla presenza delle ghiandole che contengono gli oli essenziali. Il frutto immaturo è verde con qualche tinta di arancione. Una volta giunto a maturazione diventa di colore arancione intenso per l'accumulo di sostanze carotenoidi. Il frutto è debolmente acido e gradevolmente dolce. Per gustare il profumo tipico di mandarino basta strofinare energicamente la buccia con le dita o, una volta sbucciato il frutto, spezzare la buccia in più parti. Chiudendo gli occhi e odorando l'essenza gradevole che si sprigiona... sembrerà di essere in un agrumeto!

---

## COME LO MANGIO



Il mandarino è un frutto facilmente sbucciabile e, una volta privo della buccia, può facilmente essere porzionato e consumato in spicchi. La presenza dei semi dipende dalla varietà. La scorza viene spesso 'grattugiata' per arricchire l'aroma di moltissime preparazioni gastronomiche che, grazie alla presenza degli oli essenziali, assumono il caratteristico aroma di mandarino.

## CURIOSITÀ

Gli oli essenziali contenuti nelle ghiandole della buccia possono conservare gli eventuali pesticidi impiegati per la ceratura\* dei frutti, processo cui sono sottoposti i frutti di mandarino una volta raccolti, prima del loro arrivo sul mercato. Per questo motivo è preferibile impiegare frutti non trattati se la ricetta, dolce o salata che sia, comprende la scorza fra gli ingredienti.

---

## COME (NON) LO SPRECO?



I frutti di mandarino si conservano bene se mantenuti in frigorifero, in modo che conservino sapore e aroma caratteristici. Nel caso siano tanti, e troppo maturi, possono essere preparate delle dolcissime marmellate o puree senza zuccheri aggiuntivi, che andranno conservate in congelatore, magari in monoporzioni.



# Mela



## COME LO TROVO

Il melo appartiene alla specie *Malus domestica*, famiglia delle Rosacee. È una delle più diffuse piante da frutto coltivate. È un piccolo albero deciduo, cioè che perde le sue foglie per buona parte dell'anno. Le foglie sono alterne e semplici, a lamina\* ovale, leggermente seghettate.

I fiori sono formati da un calice\* che persiste nei giovani frutti, ma in alcune specie è caduco\* alla maturazione del frutto o poco prima; i petali\* sono 5, di colore bianco-rosato esternamente e bianco internamente e sono riuniti in infiorescenze\* a corimbo\*. La fioritura inizia dal fiore centrale del corimbo, dura 10-15 giorni e avviene ad aprile. Il frutto, detto pomo, si forma dall'accrescimento del ricettacolo fiorale ed è perciò un "falso frutto"; il frutto vero, derivato dall'accrescimento dell'ovario\*, è il torsolo, che ha una consistenza più coriacea rispetto alla polpa. Le cultivar\* di melo in commercio sono tantissime; alcune tra le più diffuse in Italia sono: 'Golden Delicious' (buccia gialla), 'Red Delicious' (buccia rossa), 'Fuji' (buccia rossa striata), 'Granny Smith' (buccia verde), 'Pink Lady' (buccia rosa).



## DA QUANDO LO TROVO

La mela evoca una lunga e interessante serie di leggende, aneddoti e fatti storici molto noti: partendo da Eva, si ricorderanno Paride, Biancaneve, Guglielmo Tell e Newton! Così come per altre specie vegetali coltivate o spontanee, l'origine del melo si perde nella notte dei tempi e i possibili centri di origine sono spesso sfocati. Fin dai tempi preistorici il melo sarebbe comunque stato presente, selvatico o coltivato, in un'ampia area asiatica compresa tra il mar Caspio e l'Oceano Atlantico, ma l'evoluzione dei meli botanici risalirebbe al Neolitico.



## DOVE LO TROVO

Il melo è uno degli alberi da frutto più importanti e diffusi al mondo: è il primo, come produzione, fra gli alberi a foglia caduca.

La produzione mondiale supera i 70 milioni di tonnellate, con la Cina primo produttore (45% dell'intera produzione mondiale), seguita da Stati Uniti, Turchia ed Italia, dove è coltivata in Veneto, Emilia-Romagna, Piemonte e Valle d'Aosta, ma principalmente in Trentino Alto Adige, dove la mela è ormai un simbolo del territorio.

## CURIOSITÀ

Ben 6 i riconoscimenti a questa eccellenza del made in Italy: un DOP\* (Denominazione di Origine Protetta) per la "Mela Val di Non" e 5 IGP\* (Indicazione Geografica protetta): "Mela di Valtellina", "Mela Rossa di Cuneo", "Mela Annurca Campana", "Mela Alto Adige" e "Mele del Trentino"

## COME SI PRESENTA

Le principali forme delle mele sono: appiattita, ellisoidale, sferoidale, tronco-conico oblunghi\*, tronco-conico breve.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

La mela può essere di diverse forme e colori, dal giallo di Golden delicious, al rosso di Red delicious, al verde di Granny Smith al Rosa di Pink Lady...giusto per citare le più note, perché le varietà sono tantissime, con altrettante sfumature di colori.

La buccia contribuisce alle sensazioni piacevoli, anzi, la porzione più ricca di sapore è proprio quella che la sbucciatura rimuove.

Dal primo morso sentiamo la croccantezza, che ci dice già molto di quello che ci aspetta: quel croc comunica immediatamente se la mela è "fresca". La polpa è succosa e dal sapore dolce e acidulo più o meno marcato che varia con le varietà così come il suo aroma.

## CURIOSITÀ

Alcune mele hanno la polpa rossa o rosata, come "Abbondanza rossa" e "Red Love".

## COME LO MANGIO

Le mele sono prevalentemente utilizzate per il consumo fresco e la commercializzazione dei frutti è favorita dalla costante disponibilità del prodotto, dovuta principalmente alla buona conservabilità che le varietà presentano. Moltissime ricette, però ne utilizzano la polpa per dare freschezza e un aroma delicato, dalle insalate ai risotti ai piatti di carne. Le mele sono molto utilizzate anche dall'industria di trasformazione, principalmente come puree, fette essiccate, fette (o cubetti) surgelate, fette pronte per il consumo (IV gamma).

## COME (NON) LO SPRECO?

Le mele, grazie allo sviluppo della tecnologia di frigo-conservazione, si conservano come appena raccolte fino a 12 mesi, senza ricorrere a conservanti. Possono essere lavate con sola acqua e mangiate anche con la buccia, così buttiamo soltanto il torsolo.

## CURIOSITÀ

La mela è un frutto climaterico\*. Produce etilene, un ormone vegetale, che accelera la maturazione. Per questo, chiudere in un sacchetto o tenere molto vicini una mela e un altro frutto, consente una più rapida maturazione del secondo.



# Melone



## COME LO TROVO

Il melone appartiene alla stessa famiglia della zucca e dello zucchino, le Cucurbitacee, che hanno la caratteristica di svilupparsi distese lungo il terreno. Il nome scientifico della pianta è *Cucumis melo* e il frutto si chiama peponide\*. Le radici sono fibrose; il fusto è peloso, ramificato con cirri\*; le foglie, lunghe 10 cm, sono alterne e opposte ai cirri; i fiori sono di colore giallo. Il suo seme inizia a germinare sopra ai 24 gradi pertanto il melone cresce in climi caldi, con temperatura intorno ai 30 gradi, teme le gelate e se la temperatura scende sotto i 14 gradi non cresce. Diverse sono le varietà coltivate in Italia: il melone Retato (4 diversi tipi), il melone Long life (4 diversi tipi), il melone Cantalupo (2 diversi tipi), il melone Invernale (4 diversi tipi) e il melone Siciliano (8 diversi tipi).

## CURIOSITÀ

Nonostante la copiosa fioritura che dura tutta l'estate, solo il 10% dei fiori diventano frutti.



## DA QUANDO LO TROVO

L'origine di questo frutto è misteriosa: chi sostiene provenga dall'Africa e chi dall'antica Persia; chi pensa sia originario dell'India e chi dei deserti dell'Iran. In tutti i casi, il melone veniva coltivato dagli egizi già nel 600 a.C. e furono proprio loro a diffonderlo nel bacino del Mediterraneo. In Italia si conobbe questo frutto in età cristiana e, durante il Rinascimento, gli orticoltori del Lazio lo iniziarono a coltivare per i Papi.

## CURIOSITÀ

Durante l'Impero Romano il melone si diffuse molto velocemente, ma veniva utilizzato come verdura. Era considerato molto pregiato e se il suo peso superava i 200 grammi il produttore doveva pagare una tassa



## DOVE LO TROVO

La Cina è il principale produttore di meloni nel mondo. È seguita, ma a lunga distanza, da Turchia, Iran, Egitto, India, Usa e Spagna. In Italia troviamo questo frutto coltivato soprattutto in Sicilia, e a seguire in Lombardia, Campania, Puglia e Veneto. Si producono meloni anche nelle province di Ferrara, Modena, Bologna, Cremona e Mantova, dove tra l'altro è presente l'unica IGP\* che riguarda il melone in Italia.

## CURIOSITÀ

- Il melone Cantalupo, rotondo a polpa aranciata e molto saporita, si chiama così perché veniva coltivato nella residenza papale estiva di Cantalupo, vicino Roma.
- Il marchio Melone Mantovano IGP\* indica i meloni delle due varietà botaniche di *Cucumis melo*: *Cantalupensis* (melone Cantalupo) e *Reticulatus* (melone Retato).

---

## COME SI PRESENTA

I meloni sono tantissimi, tra quelli estivi e quelli invernali. Sono in genere voluminosi e di varie forme; sulla buccia sono visibili delle divisioni "a fette". Tra i più conosciuti ci sono: il melone Retato, facilmente riconoscibile dalla buccia reticolata, con forma ovale o tondeggiante; il melone Cantalupo, di forma ovale, con superficie più o meno liscia o verrucosa; il melone d'inverno, più allungato, rugoso; il melone amaro di forma allungata e buccia coperta di bitorzoli.



---

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

Ogni melone può regalare colori, profumi, e consistenze differenti: il melone Retato è forse il più profumato; la polpa è in genere succosa, arancione con sfumature giallo-verdi, a differenza della polpa del Cantalupo che è di un arancione più deciso. Il melone d'inverno ha la buccia gialla o verde, ma la polpa all'interno è sorprendentemente bianca, anch'essa succosa e a volte con aroma vanigliato. In generale, sono frutti molto profumati, infatti il loro odore può impregnare l'interno del frigorifero. Ma attenzione, il melone fresco è profumato, quello troppo maturo invece ha odore di etere, sa "di medicinale"

---

## CURIOSITÀ

Per capire se un melone è buono, dobbiamo osservare che sia compatto, con le estremità morbide al tatto, e con un buon profumo.



---

## COME LO MANGIO

Il melone è un frutto-jolly che si presta alle preparazioni culinarie più svariate: con il prosciutto è un classico, ma può arricchire insalate, macedonie, risotti! Può essere usato a cubetti per la preparazione di spiedini oppure, frullato, per la preparazione di sorbetti e gelati. Il melone può essere semplicemente mangiato tal quale perché è buonissimo!



---

## CURIOSITÀ

Nell'antichità il melone era piccolo e senza dubbio molto meno zuccherino; si mangiava con pepe ed aceto condito come un'insalata.



---

## COME (NON) LO SPRECO?

La buccia e i semi finiscono quasi sempre nel bidone dell'umido o nel compost\*, ma i semi possono invece essere seminati, oppure possono essere tostati e mangiati croccanti e profumati. Si può anche cuocere la buccia, al forno!

# Pera



## COME LO TROVO

Il pero appartiene al genere *Pyrus* alla famiglia delle Rosaceae. L'albero è caratterizzato da una elevata vigoria e può raggiungere un'altezza pari a 15-18 m, ma in genere l'altezza viene contenuta per ottimizzare la produzione. Le foglie hanno forma variabile da ovale ad ellittica\* con margine\* appuntito, di colore verde scuro e di consistenza coriacea. I fiori sono formati sia dagli organi maschili (stami\*) che da quelli femminili (pistilli\*), sono raccolti in grappoli a corimbo\* e sono tipicamente di colore bianco, a volte rosa. Il tronco è liscio nei primi anni di crescita, ma successivamente presenta profonde e numerose spaccature della corteccia in sezioni quadrangolari. Le varietà di pero più diffuse in Italia sono 'Abate Fétel', 'William's', 'Conference', 'Decana del Comizio', 'Kaiser', 'Max Red Bartlett', 'Coscia' e 'Carmen'. Le pere vengono raccolte dai mesi estivi (fine giugno) fino a quelli autunnali (ottobre-novembre), in funzione della varietà.

## CURIOSITÀ

Il frutto è un pomo ed è un falso frutto\* poiché si ottiene dall'ingrossamento del ricettacolo fiorale; il frutto vero è il torsolo.



## DA QUANDO LO TROVO

Attraverso reperti paleontologici si è potuto stabilire che il pero in Italia era conosciuto fin dai tempi più antichi. Forse già 4000 anni fa l'uomo si cibava dei frutti di questo albero. Da dati di letteratura sappiamo che l'albero viene coltivato già da 3000 anni in Cina, mentre in Europa le prime informazioni possono essere rintracciate nell'Odissea di Omero, e Plinio il Vecchio introduce descrizioni di alcune varietà e dei metodi di propagazione adottati.



## DOVE LO TROVO

La sua coltivazione è diffusa dalla pianura fino alle zone montane dai 200 ai 1200-1400 metri. All'interno del genere *Pyrus*, molte sono le specie che producono frutti commestibili e, tra di esse, 3 sono le specie maggiormente diffuse: il pero Europeo (*Pyrus communis*) diffuso in Europa, Africa, Americhe e Oceania, il pero Giapponese (*Pyrus pyrifolia*) chiamato Nashi, diffuso principalmente in Giappone e nella Cina settentrionale e il *Pyrus x bretschneideri* diffuso in Cina Centrale e meridionale.

## CURIOSITÀ

In Emilia-Romagna si coltiva il 70% dei frutti prodotti in Italia. Nei territori di Modena, Ferrara, Bologna, Reggio Emilia e Ravenna cresce la Pera dell'Emilia-Romagna, che nel 1998 ha ottenuto il riconoscimento europeo di IGP\* (Indicazione Geografica Protetta). L'altra pera IGP italiana, la Pera mantovana, è invece coltivata in Lombardia.

## COME SI PRESENTA

La pera può avere diverse dimensioni: può essere piccolissima e pesare circa 20-30 g, come le perine estive ('S.Giovanni', 'Moscatelle' e 'Bella di Giugno'), ma alcune pere possono raggiungere anche 300-350 g ('Abate Fétel' e 'Falstaff'). Il frutto può avere diverse forme: sferoidale\*, turbinato\*, doliforme\*, cidoniforme\*, maliforme\*, calebassiforme\* e piriforme\*.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

La buccia delle pere è verde e a maturazione può diventare gialla o verde-gialla, ma può essere anche rossa. Spesso sulla buccia può esserci un po' di colore marroncino vicino al peduncolo\* o alla base del frutto, che si chiama ruggine; in alcuni frutti può ricoprire l'intera buccia. La polpa è di colore bianco, bianco-crema o giallina. Quando la mordiamo può essere croccante come una mela o fondente con molto succo; se mangiamo la parte vicino al torsolo, possiamo sentire dei pallini piccolissimi che si chiamano sclereidi\* e sono un po' fastidiosi. Il suo sapore è dolce e spesso ha un aroma particolare.

## CURIOSITÀ

Esistono delle pere che si chiamano Cocomerine perché dentro sono rosse come l'anguria. Sono delle piccole pere tipiche dell'appennino Tosco-Emiliano e si consumano fresche fino a settembre.

## COME LO MANGIO

Ci sono pere per tutti i gusti, più o meno dolci, più o meno crocanti, e si possono mangiare tal quali o tagliate a spicchi. Il proverbio "al contadino non far sapere quant'è buono il formaggio con le pere" ricorda il perfetto abbinamento della frutta, in particolare le pere, al formaggio, e infatti spesso questo frutto si usa anche come ingrediente di insalate o altri piatti salati.

La pera viene molto usata anche per fare delle puree (per condire piatti dolci e salati), la macedonia e i dolci (è ottima semplicemente con il cioccolato fuso).

## COME (NON) LO SPRECO?

Le pere si possono conservare come appena raccolte fino a 7-8 mesi, senza ricorrere a conservanti. In genere hanno la buccia abbastanza spessa, quindi le mangiamo a fette, eliminando buccia e torsolo. Ma ce ne sono alcune, più piccole e che maturano in estate, che hanno buccia sottile e poco torsolo e quindi si possono mangiare togliendo soltanto il peduncolo\*.

## CURIOSITÀ

La pera è un frutto climaterico\* e continua a maturare anche dopo la raccolta.



# Pesca



## COME LO TROVO

Il pesco è un albero che appartiene alla famiglia delle Rosacee. È un albero che può raggiungere i 4-8 metri di altezza; ha una corteccia di colore marrone e i giovani rami sono di colore verde che sfuma al rosso. Le foglie sono lanceolate appuntite e i fiori, all'apice dei rami giovani, sono di un bellissimo colore rosa intenso, celebrato da poeti e cantanti.

La pesca può avere la buccia liscia o vellutata e il nocciole può essere attaccato alla polpa oppure staccato e in questo caso si dice che "spicca".

Questa caratteristica aiuta a distinguere le numerose varietà: "polpa gialla" con polpa succosa e profumata, nocciole staccato (libero) e buccia vellutata; "polpa bianca" con polpa bianca e filamentosa e nocciole staccato o aderente; "nettarine" o "pesche noci" o "noci pesca", con polpa sia gialla che bianca e buccia liscia e rossastra con nocciole sia attaccato che staccato; "pesche saturnina" o "tabacchiera", schiacciate, con polpa bianca e molto profumate; e infine "percoche", che per l'intensità di sapore e profumo e per la compattezza della polpa sono adatte alla produzione dei derivati (succhi, passati, polpa e frutta sciropata), ma sono buonissime anche mangiate fresche.



## DA QUANDO LO TROVO

Il pesco è originario della Cina ma prima di arrivare in Europa giunse in Persia; qui prese il nome della specie con significato di "della Persia" (ancor oggi presente in molti dialetti italiani come nel romanesco "persica", nel genovese "persiga", nel veneto "pèrsego" o ancora nel sardo "pessighe")

Durante la spedizione contro la Persia, Alessandro Magno rimase affascinato da questo albero che notò nei giardini del Re Dario III e lo portò a Roma; da lì successivamente si diffuse nel bacino del Mediterraneo.

In Cina fu considerato simbolo di immortalità; in Egitto invece la pesca era sacra ad Apocrate, dio del silenzio e dell'infanzia, tanto che ancora oggi si usa paragonare le guance dei bambini morbide e carnose alle pesche.



## DOVE LO TROVO

I maggiori produttori di pesche sono la Cina, l'Italia, la Spagna, la Grecia, la Francia e l'Argentina. In Italia i peschi vengono coltivati sia al nord che al sud, ma l'ambiente ideale è quello soleggiato e leggermente ventilato, per evitare i danni causati da gelate tardive o quelli dall'eccessivo caldo estivo. Le regioni italiane che vantano la maggior produzione sono la Campania e l'Emilia-Romagna.

La maturazione dei frutti avviene da metà maggio nelle zone meridionali fino alla fine di settembre per le cultivar\* più tardive.

## CURIOSITÀ

Ci sono diverse pesche, in Italia, che hanno ricevuto un marchio di certificazione: la Pesca scabivona IGP\* e la Pesca di Leonforte IGP in Sicilia, la Pesca di Verona IGP in Veneto e la Pesca Nettarina di Romagna IGP in Emilia-Romagna

## COME SI PRESENTA



La pesca è un frutto rotondeggianto della grandezza di una palla da biliardo, diviso da un solco longitudinale, in quasi tutte le varietà; fa eccezione la pesca tabacchiera, che ha una particolare forma schiacciata e concava.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?



La pesca è un frutto carnoso, succoso e zuccherino e la polpa è molto profumata e dolce. Ha la buccia sottile e liscia e un colore che va dal giallo al rosso carminio\* nella nectarina, mentre la buccia si presenta vellutata nelle altre varietà, con il colore che va dal giallo al color salmone e al bianco. Il profumo delle pesche mature è molto intenso. I più esperti (o i più golosi) riconoscono le diverse varietà anche solo con l'olfatto, dalla loro componente aromatica.

## COME LO MANGIO



La pesca può essere mangiata tal quale, con la buccia (ben lavata!) o senza. Può essere utilizzata per fare delle coperture per tortini, per frullati, macedonie o spiedini di frutta o anche per aromatizzare il tè.

## CURIOSITÀ

Le foglie, i fiori e le mandorle che si trovano all'interno del nocciole contengono una sostanza chimica che libera acido cianidrico ed è quindi velenosa. Per questo motivo non vanno mangiati.

## COME (NON) LO SPRECO?



Le pesche possono essere conservate in frigorifero per qualche giorno. Se diventano troppo mature si possono fare delle ottime marmellate oppure delle torte. Si possono anche congelare a pezzetti per farci poi dei sorbetti o farle ripiene o anche sciropate.



# Piccoli frutti (Lamponi,



## COME LO TROVO

Con il termine generico di "piccoli frutti" si indicano diverse specie: il lampone, il rovo, il mirtillo, il ribes e l'uva spina. Tutte queste piante hanno in comune solo le ridotte dimensioni dei loro frutti ma ognuna appartiene a una famiglia botanica diversa ed ha esigenze ambientali e caratteristiche proprie. Lamponi e more, tra cui anche i gelsi, sono del genere *Rubus*, i mirtilli appartengono al genere *Vaccinium*, ribes e uva spina sono del genere *Ribes*. Le piante di piccoli frutti durano molti anni: dai 10 anni del lampone ai 15 della mora, fino ad oltre 50 per il mirtillo americano; in Italia (Piemonte) esistono piante importate negli anni '60 che sono ancora vive!

## CURIOSITÀ

La definizione di frutti di bosco fa parte della storia delle nostre montagne. Oggi è entrato nel lessico comune il termine piccoli frutti. I francesi li chiamano "*Petits Fruit*", gli inglesi "*Berry*" e i tedeschi "*Beeren*".

- Le foglie del gelso sono l'alimento primario del baco da seta.
- Alcuni frutti di bosco, come il lampone, la mora di gelso e la mora di rovo sono delle infruttescenze\* cioè un insieme di tanti frutticini.



## DA QUANDO LO TROVO

More e lamponi erano apprezzati già dai Romani: secondo Plinio il Vecchio il monte Ida era ricchissimo di lamponi e una leggenda ne spiega l'origine del nome botanico, *Rubus idaeus*. Un giorno la ninfa Ida trovò Zeus in lacrime e, per calmarlo, pensò di offrirgli dei lamponi; ma nel coglierli si punse con le spine della pianta e il sangue scaturito tinse di rosso i frutti, fino ad allora bianchi. Anche il rovo appartiene alla specie *Rubus* (dal latino *ruber*, rosso): per i Greci era nato dal sangue versato dai Titani durante la lotta contro gli Dei. Secondo un'altra leggenda fu il diavolo a dar vita alla pianta con le sue bacche nere, in un fallito tentativo d'imitare Dio, che aveva creato il corbezzolo dai frutti scarlatti. Il succo di mirtillo veniva infine utilizzato dai Celti per colorare i tessuti. Nel Medioevo iniziò la domesticazione di molte delle specie protagoniste del nostro racconto.

## CURIOSITÀ

- La coltivazione e l'uso del ribes si sono diffusi in tutta Europa solo durante il Medioevo, mentre non era conosciuto presso gli antichi Romani e nell'antica Grecia.



## DOVE LO TROVO

I piccoli frutti hanno proprie esigenze ambientali e non sono adatti a tutte le aree. In generale richiedono ambienti a clima temperato e non troppo arido. Lo dimostra anche la distribuzione delle superfici coltivate in Italia che risultano concentrate in Piemonte e Trentino Alto Adige.

# Ribes, More, Mirtilli, Uva spina)

## COME SI PRESENTA

I piccoli frutti sono un'esplosione di forme e di colori.

Alcuni sono molto delicati e vanno manipolati con cura, altri, come il lampone e la fragola, sono più resistenti. Il lampone può avere varie forme, ma quella più comune è la conico-allungata.

Le more e i gelsi si presentano come piccole sferette tonde o allungate di colore nere, rosse e gialline, costituite a loro volta da un agglomerato di pallini.

I frutti del ribes si presentano a grappolini di sferette rosse o nere. I mirtilli hanno forma sferica e di colore rosso oppure nero.



## COME LO PERCEPISCO/SENTO?



Il sapore dei piccoli frutti è in generale dolce tendente all'acidulo. Il lampone ha un sapore dolce, gradevolmente aromatico e profumato.

Le more, rosse e nere, hanno la polpa consistente e un sapore dolce moderatamente acido; i gelsi sono invece molto dolci.



## COME LO MANGIO

Uno dei più grandi divertimenti e piaceri estivi è raccogliere e subito assaporare more, lamponi e fragole lungo passeggiate in montagna o in campagna. Vengono infatti molto apprezzati freschi le fragole, il mirtillo gigante americano, il lampone rosso, la mora, il ribes e l'uva spina. I frutti di mora, di lampone, di fragola e di ribes nero sono indicati anche per la produzione di succhi. Per le loro bellissime e coloratissime forme, sono ottimi per guarnire piatti dolci, insalate, piatti di carne e pesce, e quanto altro vi può suggerire la vostra fantasia.

## CURIOSITÀ

Durante la Seconda guerra mondiale veniva consigliato ai piloti dell'Aviazione di mangiare gelatina di mirtilli per migliorare la visione notturna.



## COME (NON) LO SPRECO?

Se non utilizzati per tempo, i piccoli frutti possono essere facilmente congelati ed usati all'occorrenza per arricchire macedonie o insalate.



# Susina



## COME LO TROVO

Il susino è una pianta appartenente alla famiglia delle Rosaceae e al genere *Prunus*. Il termine *susino* è alquanto generico e con esso si è soliti indicare varie specie di *Prunus* che si raggruppano in tre grandi categorie secondo un criterio geografico: susini asiatico-europei (susini europei, siriaci e mirabolani e altre specie selvatiche); susini cinogiapponesi (e relativi ibridi\*) e susini americani. Le susine sono drupe\* di medie dimensioni, caratterizzate dalla buccia pruinoso\*, sottile ma resistente, la polpa carnosa e il noccioolo. Le specie di maggiore interesse commerciale sono il susino europeo (*Prunus domestica*) e il susino cinogiapponese (*P. salicina*). Gli alberi dei susini europei sono di dimensione piuttosto elevata e senza spine e la chioma ha un portamento globoso\*. Le foglie sono grandi, spesse e abbastanza tomentose\* nella pagina inferiore e i fiori sono solitari. La fioritura è più tardiva (fine marzo – aprile) rispetto alle cultivar\* del gruppo cinogiapponese (marzo-inizio aprile) e quindi sono piuttosto resistenti al freddo invernale e alle gelate tardive. Le cultivar di questa specie sono raggruppati in 5 tipi: Regina Claudia, Prugne vere, Gocce d'oro, Imperatrice o Diamantine blu e Lombarde. Per quanto riguarda il susino cinogiapponese, l'albero è di media dimensione, le foglie possono essere da oblunghe\* a obovate\*, sottili e con apice appuntito, spesso assumono una colorazione rossastra in primavera. I fiori sono riuniti in gruppi e la fioritura è precoce e abbondante.



## DA QUANDO LO TROVO

Secondo alcuni autori il susino europeo (*P. domestica*) cresce spontaneo nel Caucaso, in Persia e in Anatolia, mentre la sua importazione in Europa risalirebbe al 1800. Per altri autori è un ibrido tra il mirabolano (*P. cerasifera*) e il prugnolo selvatico (*P. spinosa*). Secondo altri ancora, sarebbe una specie indigena dell'Europa centrale e la sua origine spontanea risalirebbe a prima dell'età neolitica. Il susino cinogiapponese è invece originario della Cina ed è giunto in Europa più di recente.



## CURIOSITÀ

La parola prugna deriva, probabilmente dalla radice indoeuropea *prus*, bruciare, da cui deriva anche il greco *pyrsòs*, rosso, colore del fuoco ardente.

## DOVE LO TROVO

I maggiori produttori di susine al mondo sono la Cina, la Romania, gli USA, la Serbia, l'Iran, la Turchia, il Cile, l'India e l'Italia. Le regioni italiane che maggiormente producono susine sono l'Emilia-Romagna, la Campania, il Lazio, le Marche, il Piemonte e il Trentino.

## CURIOSITÀ

La susina è diffusa in tutta Italia ma in Trentino è certificata la 'Susina di Dro' DOP\* che, riguarda il frutto fresco delle cultivar di susine appartenenti al gruppo delle susine europee.

## COME SI PRESENTA



I frutti delle cultivar euroasiatiche hanno pezzatura variabile da piccola a molto grossa, di svariate forme da appiattite a ellisoidali. I frutti delle varietà appartenenti ai susini cinogiapponesi sono in genere di grossa pezzatura, e di forma ovale o sferica.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?



Per le cultivar europee il colore della buccia varia dal bianco-giallastro al verde, rosso, viola, blu più o meno scuro, quasi nero e la polpa varia dal verde al giallo, può essere più o meno consistente, aderente o staccata dal nocciolo, il sapore è dolce.

I frutti delle cultivar cinogiapponesi hanno il colore della buccia che varia dal giallo al rosso lucente e la polpa è gialla talvolta venata di rosso o completamente rossa (polpa sanguigna), la consistenza può essere tenera o soda, generalmente è più acquosa rispetto ai frutti delle cultivar europee. Hanno un sapore appena più acidulo.

## CURIOSITÀ

I frutti di forma ovale o sferica (cinogiapponesi) maturano da giugno a fine settembre a seconda delle varietà mentre quelle ellisoidali (europee) maturano da giugno ad agosto.

## COME LO MANGIO



Le susine sono ottimi e comodi spuntini; possono essere consumate tal quali, dopo averle lavate. Si prestano alla produzione di marmellate e si accompagnano inoltre perfettamente a piatti salati a base di carne e salumi. Il piatto più famoso forse è l'arrosto natalizio ripieno di prugne secche.

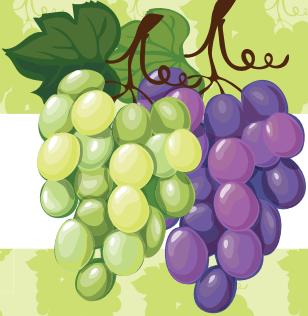
## CURIOSITÀ

In Giappone sono diffuse le prugne Umeboshi, che si utilizzano come accompagnamento del riso, per via del loro sapore acido ed estremamente salato

## COME (NON) LO SPRECO?



La susina è un frutto climaterico\*, dopo la raccolta continua la maturazione e si conserva in frigorifero per alcuni giorni. Alcune cultivar Europee (Prugne Vere) hanno la polpa che si stacca facilmente dal nocciolo, e si presta quindi ad essere essiccati, per essere conservata più a lungo.



# Uva da tavola



## COME LO TROVO

L'uva da tavola è divisibile in due specie entrambe appartenenti alla famiglia delle Vitaceae: la *Vitis vinifera* e la *Vitis Labrusca*. Dalla *Vitis vinifera* derivano tutti i vitigni\* destinati alla produzione di uva da vino e di uva da tavola mentre dalla *Vitis labrusca* solo l'uva da tavola. La vite è un arbusto rampicante con portamento irregolare; è una specie caducifoglie\*, che entra in riposo vegetativo durante l'inverno. Le foglie, dotate di un lungo picciolo\*, sono grandi e palmate\*, di colore verde più o meno intenso a seconda della varietà, mentre la pagina inferiore è più chiara e può essere ricoperta di peli. L'infiorescenza\* della vite è un grappolo composto, costituito da un asse centrale detto raspo\* o rachide\*, sul quale si inseriscono ramificazioni laterali, dette racimoli\*, che portano i fiori. Il frutto, l'acino\*, è una bacca\* ed è portata da un pedicello\* che lo collega ai racimoli.



## DA QUANDO LO TROVO

Questa pianta ha una storia di oltre 100 milioni di anni; si è evoluta in molte specie, la maggior parte delle quali non è sopravvissuta alle ere preistoriche. La vite è infatti una delle specie coltivate per prime dalle antiche civiltà e, successivamente, da Sumeri, Assiri, Babilonesi ed Egiziani. Dopo la selezione delle varietà conseguente all'ultima glaciazione, si diffuse nella zona compresa dal Caucaso verso l'Egitto per poi estendersi verso il Mediterraneo e, quindi, in Europa settentrionale. In Italia la diffusione della vite si è avuta nel sud e nelle isole ad opera dei Greci e nel centro-nord ad opera degli Etruschi. I grandi viaggi che caratterizzarono la fine del XV e l'inizio del XVI secolo consentirono la diffusione del materiale vegetale da e verso le Americhe.



## CURIOSITÀ

La *Vitis vinifera* è originaria dell'Europa e dell'Asia occidentale mentre la *Vitis labrusca* è originaria dell'America del nord.

## DOVE LO TROVO

L'uva è uno dei frutti più apprezzati e cercati in tutto il mondo, sia essa bianca, nera-violacea o rosata. Il Cile è il primo produttore al mondo di uva da tavola, seguita da Italia, Stati Uniti e Sud Africa. In Italia l'80% dell'uva da tavola viene prodotta in 2 regioni: in Puglia nelle provincie di Taranto, Bari e Barletta-Andria-Trani, e in Sicilia nelle provincie di Ragusa, Agrigento e Catania. Oggi la richiesta più importante di uva all'estero riguarda l'uva da tavola senza semi: i produttori locali ne esportano in grande quantità, in particolar modo in America e nel nord Europa.



## CURIOSITÀ

Tre uve in Italia possono fregiarsi del marchio IGP\*, due sono siciliane, l'Uva da tavola di Canicattì IGP e l'Uva da tavola di Mazzarrone IGP, e una è pugliese, l'Uva di Puglia IGP.

## COME SI PRESENTA

L'uva è un'infruttescenza\*, cioè un raggruppamento di frutti, detto grappolo. Il grappolo è composto da un raspo\*, e da numerosi acini (detti anche chicchi, o più propriamente bacche), dalle forme sferiche o ovali e la buccia ricoperta da una sostanza cerosa detta pruina\*.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

Il chicco d'uva ha la buccia che può assumere tanti colori, da chiaro (verde-giallastro, giallo, giallo dorato) nel caso dell'uva bianca, a scuro (rosa, viola o violetto bluastro) nel caso dell'uva nera. La polpa è formata da grosse cellule a parete sottile con al centro 4 semi o vinaccioli.

## COME LO MANGIO

L'uva è buonissima fresca e rende macedonie e insalate ancora più ricche. Quando ne abbiamo tanta possiamo utilizzarla per la preparazione e la guarnizione di dolci. Negli ultimi anni è stata spesso scelta dagli chef per realizzare piatti di alta cucina ed esperimenti gastronomici. La varietà di uva che più si presta ad abbinamenti insoliti è l'uva fragola: viene usata per ricette originali e gustose, come il risotto o il gelato, ed è perfetta se abbinata alla carne di cacciagione, come il cinghiale, o con la carne di maiale e di vitellino. Tutte le varietà di uva da tavola si abbinano alla perfezione con le mandorle e con il pollo, e sono ideali per preparare crostate, ciambelle e focacce dolci.

## CURIOSITÀ

Il succo dell'uva viene comunemente usato come dolcificante nei succhi 100% frutta.

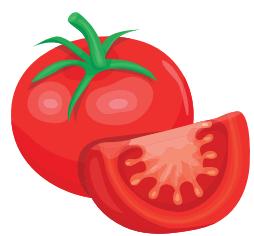
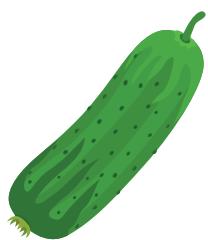
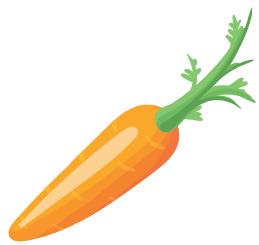
## COME (NON) LO SPRECO?

Gli scarti dell'uva possono essere utilizzati come fertilizzanti\* e biomasse. Da raspi\* e vinacci e si possono estrarre sostanze antiossidanti da utilizzare in campo alimentare, cosmetico e farmacologico. A casa dobbiamo fare attenzione a consumare i chicchi quando ancora sono sodi. Altrimenti, li possiamo utilizzare per un frullato o per la preparazione di puree da congelare in monoporzioni, senza bisogno di aggiungere zucchero, vista la loro dolcezza.



# **Verdura**

Carota • Cetriolo, Cetriolini • Finocchio • Pomodorino da mensa • Zucche, Zucchine



# Carota



## COME LO TROVO

La carota (*Daucus carota*) è una pianta erbacea biennale dal fusto di colore verde appartenente alla famiglia delle Umbelliferae (o Apiaceae). Può arrivare fino ad un'altezza di 1 metro. I fiori sono piccoli di colore bianco mentre al centro dell'ombrella\* si trova un piccolo fiore rosso. Esiste sia allo stato selvatico in zone calde, per cui viene considerata come infestante (varietà *typicus*), che coltivato in tutte le zone temperate (varietà *sativus*). I frutti che si formano sono detti diacheni\* e, per aiutare la disseminazione, presentano una struttura aculeata per attaccarsi al pelo degli animali. La parte commestibile è la radice o fittone\*, che può presentare diversi colori, arancione, bianco, viola, nero e giallo, con diversi sapori. Si può seminare da marzo a giugno e si trova praticamente tutto l'anno, perché si conserva molto bene.

## CURIOSITÀ

Il fiore rosso al centro della struttura fiorale e la presenza di piccole ghiandole profumate sono strategie sviluppate dalla pianta per attirare gli insetti impollinatori.



## DA QUANDO LO TROVO

La storia della carota non è ben nota. Le notizie più certe risalgono a 5000 anni fa, quando le prime carote commestibili, di colore giallo e viola, sono apparse in Afghanistan. Col passare del tempo, il consumo di carote ha raggiunto anche i paesi europei. La carota viola, fino al 1700, era la più consumata (nonostante avesse un sapore non ottimale e avesse il difetto di colorare i piatti di viola), ma fu abbandonata e utilizzata solo come alimentazione per gli animali. Grazie al lavoro degli orticoltori olandesi, al posto della carota viola si diffuse rapidamente la carota arancione, così come noi la conosciamo, in onore della famiglia reale d'Orange-Nassau.



## DOVE LO TROVO

La carota è molto diffusa in Asia, Europa e Africa settentrionale. I principali produttori di carote sono la Cina, l'Uzbekistan, la Russia e gli USA.

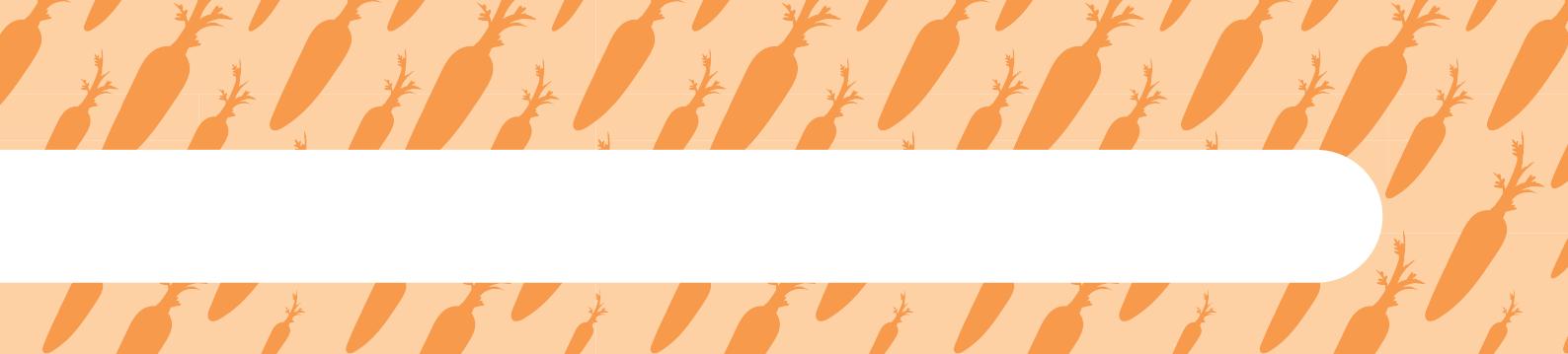
## CURIOSITÀ

In Italia, due sono le varietà di carota che hanno conseguito il riconoscimento del marchio IGP\* dall'Unione Europea: la Carota dell'Altopiano del Fucino, in Abruzzo, e la siciliana Carota Novella di Ispica.



## COME SI PRESENTA

L'osservazione e studio di una sezione trasversale o longitudinale di una carota può convertirsi in una vera e propria lezione di scienze e di geometria!



La parte edibile, il fittone (di solito arancione), si presenta come un cilindro che può essere lungo da 4 cm (peso 30 grammi) fino a circa 32 cm (peso fino a 150 grammi), con un diametro di circa 2 cm. Le cosiddette "carota baby" che si utilizzano come spuntino o come ingredienti per diversi piatti sono in realtà una soluzione per la lotta agli sprechi. Carote in perfette condizioni ma che, per una loro forma "strana" sarebbero rifiutate dai consumatori, vengono "ritagliate" per confezionare questo nuovo prodotto. A volte, possiamo trovare le carote ancora legate al ciuffo di foglie, che può essere utilizzato per altre preparazioni o piatti.

---

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

Al gusto la carota si presenta dolce e delicata. Al tatto la carota fresca risulta essere dura e dalla consistenza croccante, percepita bene anche con l'udito, mentre più in là diventa più elastica e molle al tatto. La ricchezza di colori (arancione, bianco, viola, nero e giallo) permette di esplorare l'enorme varietà di sapori e aromi delle diverse cultivar.



---

## COME LO MANGIO

Buonissime crude e da sole come spuntini, si aggiungono molto spesso alle insalate. Tagliate invece a bastoncini o listarelle si consumano in pinzimonì o accompagnate da salse o creme.

Le possiamo mangiare anche cotte, in zuppe, minestre, vellutate, o creme... E anche cucinate a rondelle o cubetti saltate in padella o arrostite al forno... Sono sempre buonissime e danno un bellissimo colore ai nostri piatti.

Ma la buccia, si deve proprio togliere? Di solito si sbucciano le carote per tante preparazioni, ma in realtà sarebbe bene abituarsi a non sbuciarle, e piuttosto lavarle e pulirle con abbondante acqua e raschiare solo leggermente la superficie con un coltello.



---

## COME (NON) LO SPRECO?

Della carota potremmo mangiare tutto tranne il colletto, senza bisogno di sbuciarle. Se invece lo si fa, ricordiamo che le bucce si possono utilizzare per preparare i brodi vegetali, insieme ad altre verdure e ortaggi. Per questi brodi, si possono anche aggiungere le foglie del ciuffo. Le carote che non sono più croccanti si possono recuperare per i piatti cotti, o al limite, aggiungerle anche al brodo vegetale.

Se le carote avanzate proprio non sono più recuperabili, sono ottime per il compostaggio, anche a casa (vedere il Capitolo 5 Evitare lo spreco alimentare, una guida pratica)



# Cetriolo, Cetriolini



## COME LO TROVO

La pianta del cetriolo, il cui nome scientifico è *Cucumis sativus*, appartiene alla famiglia delle Curcubitaceae. La pianta presenta un fusto a coste, è rampicante, e può svilupparsi in orizzontale o in verticale.

Le foglie sono molto grandi, con un lungo picciolo\* e i fiori sono gialli. Il frutto, il cetriolo, è verde e la sua forma è allungata, simile a quella dello zucchino, ma con la buccia più spessa ed edibile; nella parte centrale del frutto vi sono i semi, di colore bianco. La varietà di cetriolo più diffusa è quello lungo e verde, il "cetriolo di Polignano".

Altre varietà sono più piccole e con la buccia spinosa, come il Verde di Parigi e il White Wonder, utilizzati come sottaceti.

Tra le altre varietà possiamo trovare: il cetriolo "Mezzo lungo" e quello "Olandese", entrambi caratterizzati dalla buccia liscia, leggermente solcata e senza spine, di colore verde scuro; il cetriolo "Piccolo di Parigi", caratterizzato da frutti cilindrici, dalla polpa soda e bianca, ideale per sottaceti, e il "Cetriolino bianco" da sottaceti; il cetriolo "Tortarello", che produce un frutto bianco, senza spine e leggermente peloso.



## DA QUANDO LO TROVO

Il cetriolo, coltivato già in Mesopotamia, è stato molto apprezzato da Egizi, Greci e Romani. È elencato tra i cibi dell'antica Ur (uno dei primi insediamenti della bassa Mesopotamia) e la leggenda di Gilgamesh (divinità del vicino oriente antico) descrive persone che mangiano cetrioli.

È anche menzionato nella Bibbia come uno degli alimenti consumati dagli israeliti in Egitto. Dalle fonti sulla vita di Tiberio nell'antico Impero Romano, veniamo a conoscenza dell'affezione che l'imperatore aveva per questo ortaggio; pare non potesse mancare sulla sua tavola neppure d'inverno, e utilizzando un sistema simile all'odierna serra, poteva goderne ampiamente anche fuori stagione.

Anche Carlo Magno poteva vantare una cospicua produzione di cetrioli nei suoi giardini nell'VIII secolo.



## DOVE LO TROVO

Cina, Russia e Turchia sono le tre nazioni più produttive al mondo; una cospicua produzione interessa anche nazioni come Iran, Ucraina, Uzbekistan e Messico.

In Italia si coltiva in tutta la nazione. La raccolta del cetriolo si effettua dopo circa 3 mesi dalla semina, quando il frutto è ancora immaturo e presenta un colore verde brillante, e perdura per almeno 1-2 mesi.

## COME SI PRESENTA



Quella del cetriolo è una pianta caratterizzata da grandi foglie palmate\* e ruvide, al di sotto delle quali crescono i frutti.

Il frutto ha una forma approssimativamente cilindrica e oblunga\* con le punte rastremate\*, la buccia è di solito di colore verde scuro e presenta delle piccole protuberanze sulla superficie.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?



Il cetriolo appare più spesso di un verde scuro, la sua buccia un po' bitorzoluta lo rende al tatto ruvido e sodo e dal profumo sordo. Tagliandolo per lungo ci troviamo di fronte alla polpa interna chiara, con i semi; l'odore si fa più forte, ci ricorda l'estate: è infatti un ortaggio molto fresco perché mantiene al suo interno una temperatura più bassa di quella esterna.

Il sapore è deciso, la sensazione di fresco passa dalla lingua alla bocca intera. È molto dissetante, dal momento che contiene una importante quantità di acqua.

## COME LO MANGIO



Scegliere bene un cetriolo è importante, basterà osservare il suo aspetto: da prediligere i cetrioli più lisci e con la buccia tesa, con le estremità sode e il frutto non troppo piccolo né troppo grande. Il cetriolo è ottimo da consumare crudo perché rinfrescante, perfetto per il periodo estivo e per creare e arricchire gustosi piatti.

Mescolato con pomodori o altre verdure dà forma a una gustosissima insalata, ma se ne possono fare anche delle minestre, calde o fredde.

È l'ingrediente fondamentale per la salsa tzatziki (salsa greca), che viene tipicamente utilizzata come condimento per diversi piatti e può essere accompagnata da crostini o dalla pyta greca.

## COME (NON) LO SPRECO?



I cetrioli non necessitano di grandi operazioni per essere puliti e tagliati; bisogna, infatti, semplicemente sbuciarli e, se molto grossi, eliminare i semi che contengono nella parte centrale per procedere poi al taglio desiderato. La buccia, che è edibile, può ancora essere utilizzata: tritata finemente e unita a yogurt e condimenti a piacere diventerà anch'essa una salsa cremosa per arricchire molti piatti.

# Finocchio



## COME LO TROVO

Il finocchio è una pianta erbacea mediterranea della famiglia delle Umbelliferae (o Apiaceae). Quello che troviamo sulle nostre tavole è il finocchio dolce, una varietà di produzione orticola, una pianta annuale o biennale con radice a fittone\* che può raggiungere gli 80 cm di altezza. La raccolta dei grumoli\*, un insieme di "coste" carnose bianche, avviene in tutte le stagioni, secondo le zone di produzione ed è possibile dopo circa 90 giorni dalla semina. Richiede frequenti e abbondanti irrigazioni e preferisce un clima temperato di tipo mediterraneo. Le varietà del finocchio coltivate sono 6: Bianco Perfezione; Bianco dolce di Firenze; Finocchio di Parma; Finocchio di Fracchia; Gigante di Napoli; Grosso di Sicilia.

## CURIOSITÀ

Il grumolo del finocchio, se lo lasciassimo da solo crescere e maturare nel terreno, diventerebbe verde. Man mano che si accresce, infatti, fuoriesce dal terreno e viene colpito dai raggi del sole; le radiazioni luminose causano la produzione della clorofilla, per cui il grumolo diventa verde, ma cambia anche il suo sapore, non più fresco e delicato ma amaro e duro.

Pertanto, come avviene per altri ortaggi (sedano, asparago, porro, radicchio, ecc) il finocchio, 15-20 giorni prima della sua raccolta, viene sottoposto ad una particolare attenzione da parte del coltivatore, il rincalzo, ovvero la copertura del grumolo con teli o terreno in maniera tale da creare una protezione dai raggi del sole.



## DA QUANDO LO TROVO

La storia del finocchio è molto antica. Si narra che il finocchio selvatico storicamente più famoso, infatti, sia cresciuto in Grecia, nella pianura di Maratona (proprio dove si svolse la famosa battaglia tra Ateniesi e Persiani; *marathon* in greco significa, appunto, finocchio). La pianta in questa zona era molto conosciuta e apprezzata, ma solo con i Romani si è diffusa in tutta Europa.

Plinio il Vecchio racconta dei benefici del finocchio, ricordando che i serpenti secondo le sue osservazioni "si sfregano contro questa pianta, dopo aver cambiato la pelle, per riaccquistare la vista grazie al suo succo".



## DOVE LO TROVO

L'Italia produce l'85% della produzione mondiale. La produzione maggiore è tra Campania e Puglia poi seguono le altre Regioni.

## COME SI PRESENTA



Il grumolo è una struttura compatta e soda costituita dall'insieme delle guaine fogliari, che si presentano di colore biancastro, carnose, strettamente appressate le une alle altre attorno a un brevissimo fusto conico.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?



Il suo sapore è molto delicato e fresco, croccante al palato e con delle note dolci che ci ricordano quello della liquirizia!

## CURIOSITÀ

L'espressione "lasciarsi infinocchiare" deriva dall'abitudine antica degli osti di offrire spicchi di finocchio a chi si presentava per acquistare il vino. Infatti, il grumolo contiene sostanze aromatiche che modificano leggermente la percezione dei sapori, ad esempio rendendo saporito il successivo assaggio di un vino di qualità scadente.

## COME LO MANGIO



Numerose sono le ricette che prevedono l'uso di questo ingrediente prezioso e che incontra i gusti di tutti! Comunemente lo ritroviamo nelle insalate, da solo con qualche condimento (olio, aceto...) o accoppiato a succosi spicchi di arancia e foglioline di menta o insieme ad altre verdure e ortaggi (pomodori, lattuga e altro secondo i gusti).

Può essere, però anche cotto, al forno, gratinato, con l'aggiunta di formaggio o sotto forma di delicata vellutata, e per condire ottimi risotti. In ogni caso, il più apprezzato è sicuramente il finocchio crudo consumato come spuntino!

## COME (NON) LO SPRECO?



Il finocchio è un ortaggio che si conserva a lungo, anche quasi un mese, purché in un luogo fresco. La prima accortezza da avere per conservarlo correttamente è assicurarsi che il grumolo sia completamente asciutto e che non vi sia alcun residuo di terra che possa contenere umidità, favorendo il marciume dell'ortaggio.

Il luogo ideale per la sua conservazione deve essere buio, fresco e non troppo umido, con una temperatura tra i 3 e i 6 gradi. In frigorifero, i finocchi possono durare anche fino a venti giorni purché i grumoli siano integri. Al contrario, il finocchio cotto può essere conservato in frigo in contenitori dedicati per un massimo di paio di giorni.



# Pomodorino da mensa



## COME LO TROVO

Il pomodoro appartiene alla famiglia delle Solanaceae (la stessa di patate, melanzane e peperoni). La pianta cresce da 1 a 3 mt di altezza e si può presentare ramificata o eretta, con peli sia sul fusto che sulle foglie. Il fiore ha forma a calice ed è giallo. La bacca\* del pomodoro, ossia il frutto, può presentarsi in varie forme a seconda della varietà. In genere, viene seminato in marzo/aprile mentre la raccolta dei frutti avviene durante il periodo estivo. La coltivazione può avvenire anche in strutture protette (serre) che riparano la pianta dallo sbalzo delle temperature e dalla grandine, e per questo lo possiamo mangiare tutto l'anno. Le varietà coltivate sono distinte o in base alla forma della bacca (tonda, a peretta, ovale, costoluta e a grappolo) o alla sua utilizzazione (pomodori da mensa, da concentrati, da succhi e da pelati). Le varietà che mangiamo sono numerose: ad esempio, Cuore di bue, Ciliegino, Pachino, San Marzano, Nero di Crimea e Datterino.

## CURIOSITÀ

Quando arrivò in Europa, la pianta di pomodoro era considerata velenosa, perché simile ad una specie già conosciuta e ritenuta tale, l'erba morella (*Solanum nigrum*). Per associazione si ritenne che anche il pomodoro non fosse commestibile e probabilmente in passato fu anche così: i pomodori potrebbero aver avuto una maggiore quantità di glicocalcaloidi\*, per cui i frutti non erano facilmente digeribili. La pianta venne migliorata in seguito, per qualità e per estetica, e già nel 1572 troviamo citati pomodori di colore rosso.



## DA QUANDO LO TROVO

Il pomodoro arriva da molto lontano, dalla zona dell'America centrale, del Sudamerica e della parte meridionale dell'America Settentrionale. Gli Aztechi, un'antica civiltà dell'attuale Messico, lo usavano molto in campo alimentare: la salsa di pomodoro, infatti, era parte integrante della loro cucina. Lo chiamarono *xitomatl* (per loro il termine *tomatl* indicava vari frutti simili fra loro, in genere sugosi); la parola inglese "tomato" e l'analogo "tomate" usato in francese, spagnolo e portoghese, sono termini che derivano dalla parola azteca. Fu l'esploratore Cortes a portare i pomodori in Spagna, nel 1540. In Italia arrivarono poco dopo: è noto infatti l'arrivo di un cesto di pomodori nel 1548 presso la corte di Lorenzo il Magnifico. La diffusione sul territorio italiano non fu così semplice e immediata, ma ricevette una forte spinta grazie all'impresa dei Mille di Giuseppe Garibaldi, che permise un aumentato interesse per il pomodoro anche nelle regioni del Nord.

## CURIOSITÀ

Il nome attuale deriva da: "pomo d'oro". I pomodori, infatti, erano originariamente di colore giallo anche se le selezioni varietali nei secoli hanno reso la bacca di colore rosso.

## DOVE LO TROVO



Negli ultimi 200 anni è diventata una delle più importanti colture da orto e sono state selezionate moltissime cultivar\*, adeguando la pianta ai più disparati climi e terreni. I principali Paesi produttori nel mondo sono gli USA, seguiti da Italia e Cina, che insieme coprono più della metà del totale. In Italia è largamente coltivato, sia al Nord che in tutto il Centro-Sud, in orti, nelle serre e in pieno campo.

## COME SI PRESENTA



La bacca\* si presenta di colore rosso, con una forma che può essere tondegggiante oppure allungata, ma anche a peretta, costoluta e a grappolo.

## COME LO PERCEPISCO/SENTO?



Il pomodoro ha un sapore piacevole tendente al dolce o agrodolce che varia a seconda della cultivar\* e del grado di maturazione. La sua polpa risulta carnosa e succosa, la buccia è liscia. Al taglio, le sezioni del pomodoro mostrano geometrie interessanti, diverse in funzione della varietà.

## COME LO MANGIO



Il pomodoro può essere mangiato sia fresco che cotto. Fresco è un ottimo contorno: in combinazione ad altre verdure, come insalate, finocchi, cetrioli, ecc, ma anche da solo costituisce anche uno spuntino sfizioso e rinfrescante. Cotto è usato per preparare salse o sughi, per la pasta, per il pesce o per la carne. In Toscana, è usato nella preparazione della pappa al pomodoro, una pietanza di origine contadina per recuperare il pane raffermo.

## COME (NON) LO SPRECO?



Il pomodoro può essere conservato bene sotto forma di concentrato, salse, conserve, a pezzi o intero, in modo da essere mangiato tutto l'anno. Nel sud Italia si usa conservarlo disidratato dopo una lunga esposizione al sole o in essiccatoi.

Se in frigo abbiamo dei pomodori che sembrano un po' ammaccati o hanno un aspetto molliccio, possiamo utilizzarli in molte ricette; per esempio, possiamo usarli nella preparazione del *gazpacho*, ricetta spagnola di una zuppa da consumare fredda, composta da cetrioli, peperoni, aglio e cipolle.



# Zucche, Zucchine



## COME LO TROVO

La zucca, come la zucchina, il melone, il cetriolo e l'anguria, fa parte della famiglia delle Cucurbitaceae. Il periodo di raccolta della zucca va da settembre a novembre, mentre quella della zucchina (o zucchino) riguarda l'intero anno. La pianta della zucca, anche chiamata zucca da inverno per distinguerla dalla zucchina, è rampicante e ha foglie grosse e lobate\* con una forma che ricorda un cuore. I fiori sono grandi e di colore giallo, a cinque petali\*, mentre il frutto può essere tondeggianto, di grandi dimensioni, con una superficie liscia o rugosa di colore giallo o arancione, come la sua polpa.



## DA QUANDO LO TROVO

La testimonianza più antica proviene dal Messico, dove sono stati trovati semi di zucca risalenti al 7000/6000 a.C.. L'ortaggio era conosciuto e coltivato, in varietà diverse, dai popoli più antichi, tra cui Egizi, Romani, Arabi e Greci, che lo importarono con molta probabilità dall'India, usandolo non solo a scopo alimentare. Gli antichi romani, una volta svuotata la polpa e fatta essiccare la zucca, la utilizzavano come contenitore per sale, latte o cereali o addirittura ne ricavavano piatti, ciotole, cucchiai. Solo dopo la conquista delle Americhe la zucca fu ben conosciuta dagli europei, quando Cristoforo Colombo ne portò in Italia diverse varietà. Tuttavia, non godette affatto di buon nome e venne comunemente ritenuta un cibo del popolo contadino. Le lunghe carestie fecero poi cadere i pregiudizi sulle zucche, che iniziarono a essere apprezzate anche dalle classi sociali più abbienti.



## CURIOSITÀ

L'origine del nome potrebbe derivare dal latino *cocutia* che significa testa; nel tempo il suo significato è stato trasformato da *cocuzza* a *cozucca* (termine ancora utilizzato nelle lingue dialettali di alcune regioni meridionali).

## DOVE LO TROVO

La top-5 dei produttori mondiali di zucche è composta da: Cina, India, Russia, Stati Uniti e Ucraina. In Italia (all'ottavo posto per produzione) le specie più coltivate sono *Cucurbita maxima* e *Cucurbita moschata*, in Lombardia, Veneto ed Emilia, regioni dove l'ortaggio ha beneficiato maggiormente del clima e dove il suo consumo è abituale tutto l'anno.

## CURIOSITÀ

Il frutto della *Cucurbita pepo*, la zucchina, al massimo della maturazione può raggiungere anche il metro di lunghezza, con grandi semi e un sapore poco piacevole. Le zucchine quindi si consumano ancora acerbe, quando raggiungono una lunghezza che varia dai 15 ai 20 cm.

## COME SI PRESENTA

Le Cucurbitacee sono piante erbacee largamente coltivate per i loro frutti, detti peponidi\*, dalla forma allungata, ovoidale o sferica: zucche, zucchine, meloni, cetrioli, e cocomeri. Le zucche hanno forme molto diverse, tonde, ovali, appiattite, a campana, a clava, a goccia, a bottiglia. Le zucchine esistono anch'esse di diverse forme, lunghe o tonde.



## COME LO PERCEPISCO/SENTO?

La buccia della zucca può essere liscia o rugosa, sottile o spessa e di colore arancione, ocra, verde chiaro, verde scuro, nocciola, marrone, arancione. La specie *Cucurbita maxima* (la classica zucca tonda) rispetto alla *Cucurbita moschata* (la zucca claviforme) ha polpa più fibrosa e farinosa, ma anche più dolce di sapore. Anche di zucchine esistono molti tipi: verdi, gialle, monocolore, a strisce, tutte accomunate dal loro sapore delicato.



## COME LO MANGIO

Le zucchine sono molto versatili in cucina: possono essere mangiate crude o cotte. Un modo fantasioso di utilizzare le zucchine in cucina è quello di tagliarle a striscioline e sostituirle agli spaghetti. Un altro modo è la marinatura (per non meno di 2 ore) in aceto e vino, aglio, alloro e menta, che darà alle zucchine fritte tagliate a rondelle un sapore unico. Anche la zucca si può preparare in molti modi: la sua dolcezza si accosta alla perfezione agli ingredienti salati e alle erbe aromatiche dal sapore intenso come per esempio salvia e rosmarino. Basterà cuocerla in forno a fette e farne una gustosissima vellutata o un condimento per paste o secondi piatti, oppure aggiungerla al riso per farne un risotto. Ottima anche in torte salate, rosolata in padella o per preparare l'impasto degli gnocchi.



## COME (NON) LO SPRECO?

Per scegliere al mercato la zucca basta "bussare" sul frutto: il suono dovrà essere sordo, indice di un prodotto dolce e maturo. Il picciolo\* deve essere ben saldo, la buccia non ammaccata. Qualora la scorza fosse spessa e bitorzoluta pulirla potrebbe non essere semplice; meglio dividerla in spicchi più piccoli, eliminando i semi, i filamenti e la scorza. Nel caso della cottura in forno si può tenere la buccia. I semi di zucca si possono mangiare: possiamo prepararli in casa facendoli bollire per 5 minuti in acqua salata e poi seccare in forno o sul termosifone. Pulire le zucchine è molto semplice e dell'ortaggio si butta via molto poco: vanno spuntate solo le due estremità. Se le zucchine acquistate sono particolarmente ricche di semi, meglio eliminarli. La buccia verde può essere mantenuta perché edibile e ricca di fibra.





# **Capitolo 3.**

## ***I legumi in breve***

### **Ecosostenibilità e biodiversità\***

I legumi, oltre ad essere buoni e salutari, "fanno bene" anche all'ambiente.

Le leguminose, infatti, per crescere non hanno bisogno di fertilizzanti azotati\* e richiedono un apporto idrico esiguo; questi fattori determinano una maggiore ecosostenibilità rispetto, ad esempio, alla produzione di proteine\* animali.

Non sono quindi solo una ottima fonte di proteine\* ma un presidio ecologico, una coltivazione particolarmente adatta alla rotazione\*, che è il pilastro di una agricoltura sostenibile.

Il motivo per cui contribuiscono ad incrementare la fertilità del suolo è una simbiosi\* che si instaura tra le radici delle leguminose e i batteri del genere *Rhizobium*\*, che sono in grado di fissare l'azoto atmosferico e trasformarlo in composti utilizzati dalla pianta per produrre le proteine\* di cui necessita.

I batteri prendono dall'ospite (la pianta) composti organici e sali minerali, cedendo in cambio composti azotati.

Quando la pianta muore, con essa muoiono anche i batteri simbionti\*, rilasciando le grandi quantità accumulate di composti azo-

tati nel terreno che, così riceverà un appporto addizionale a quello derivante dalla degradazione dei soli tessuti vegetali morti, riducendo così la necessità di fertilizzanti\*.

Anche per questo le leguminose vengono coltivate spesso come colture di copertura tra due colture principali ovvero in quel periodo di tempo in cui il terreno rimarrebbe incolto, riducendo così l'erosione del suolo e migliorandone la fertilità.

I legumi, infine, giocano un ruolo fondamentale anche per quanto riguarda la biodiversità\*: le varietà coltivate nel mondo sono numerose e questo è reso possibile grazie alla loro variabilità genetica, che le rende adattabili alle più disparate condizioni pedoclimatiche.

Grazie a tutte queste caratteristiche, le leguminose vengono considerate "piante pioniere", ossia piante che riescono a crescere in suoli poveri di nutrienti, predisponendoli all'insediamento e alla crescita di altre specie vegetali.



# Legumi



## COME LI TROVO

Con il termine "legumi" si identificano le piante appartenenti alla famiglia delle leguminose. Il frutto di queste piante è un baccello\*, le cui valve custodiscono i semi. Sono legumi il fagiolo (*Phaseolus vulgaris*), il cece (*Cicer arietinum*), la lenticchia (*Lens esculenta*), la cicerchia (*Lathyrus sativus*), la soia (*Glycine max*), il pisello (*Pisum sativum*), la fava (*Vicia faba*) e i lupini (*Lupinus albus*). Sono legumi anche i fagiolini (*Phaseolus vulgaris*) e l'arachide (*Arachis hypogaea*). I fagiolini vengono però assimilati alle verdure poiché se ne mangia il baccello\*, che è molto più sviluppato dei semi, e perché hanno un contenuto molto basso di proteine\* e di energia e molto alto di acqua, caratteristiche più simili alle verdure. Le arachidi a volte sono considerate erroneamente frutta secca in quanto condividono con mandorle, noci e nocciole la consistenza croccante, oltre ad alcune caratteristiche di composizione in nutrienti.



## DA QUANDO LI TROVO

Le fonti storiche e le ricerche archeologiche forniscono notizie sulla coltivazione e consumo delle leguminose già dagli antichi egizi: sono numerosi i ritrovamenti all'interno delle tombe reali. Se ne trova traccia nell'antica Grecia, nell'Iliade di Omero e nell'Antico Testamento. L'uso del legume come alimento è assai antico, risale a più di 20.000 anni fa in alcune culture orientali. Del fagiolo in particolare, invece, la coltivazione risale a 5.000 anni fa a opera delle prime civiltà messicane. Fonti storiche riportano anche l'usanza tra i Romani di mangiare la puls, una polentina semiliquida di farro, orzo e fave pestate e ridotte a purea; oppure tra gli Egizi, che preparavano il foul, uno sformato di fave, i falafel, crocchette di purea di fave e l'hommos, una crema di ceci; i Marocchini invece usavano mangiare una purea chiamata talakasha. La coltivazione di questo legume in Europa risale alla scoperta dell'America. La diffusione dei legumi è indubbiamente stata favorita dalla loro varietà e dall'indiscusso valore nutritivo. Fino agli anni Cinquanta in Italia, nelle classi contadine, si prediligeva il consumo dei legumi per il loro basso prezzo inversamente proporzionale al carico di proteine\*.

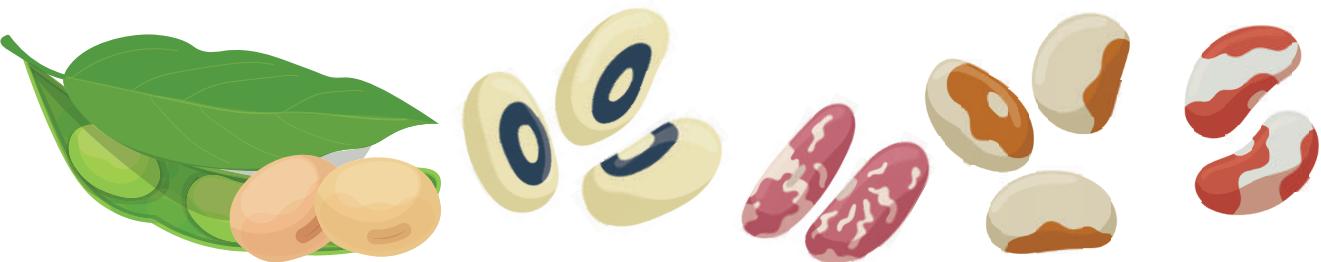


## DOVE LI TROVO

Il legume più coltivato al mondo è la soia. Seguono i fagioli, i piselli e i ceci. I principali produttori al mondo di soia sono gli Stati Uniti, il Brasile e l'Argentina: da questi tre paesi proviene l'80% della produzione mondiale. Nell'Unione Europea la maggiore quantità di soia è prodotta in Francia e in Italia. I principali produttori di fagioli sono Brasile, India e Cina. Nell'Unione Europea il maggior produttore di fagioli è la Germania. I principali produttori di piselli sono gli USA e l'Unione Europea (Francia, Inghilterra, Italia e Ungheria). I ceci sono invece prodotti principalmente in India e Pakistan.

## CURIOSITÀ

Ci sono diversi legumi italiani che hanno conseguito i marchi di qualità dall'Unione Europea. Di lenticchie, troviamo due varietà IGP\*: la Lenticchia di Altamura (Puglia e Basilicata) e la Lenticchia di Castelluccio di Norcia (Umbria e Marche). Fra i fagioli, invece, ci sono due varietà DOP\*, Bianchi di Rotonda (Basilicata) e Cannellino di Atina (Lazio), mentre quattro varietà hanno ottenuto il marchio IGP\*: il Fagiolo Cuneo (Piemonte), il Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese (Veneto), il Fagiolo di Sarconi (Basilicata), e il Fagiolo di Sorana (Toscana).



## COME SI PRESENTANO



Il baccello\* è composto da un guscio membranaceo di forma allungata, bivalve, nella cui cavità si allineano i semi, attaccati alla sutura dorsale, in maniera simmetrica. Ogni seme ha le sue caratteristiche, le sue forme. I fagioli sono in genere ovali, di dimensioni variabili. Le cicerchie sono rotonde e schiacciate, le lenticchie più piatte, come delle piccole lenti. Ceci e piselli sono tondegianti.

## COME LI PERCEPISCO/SENTO?



Le varietà di legumi esistenti sono numerose e si differenziano per colore, per forma e per dimensione. Restando solo nei fagioli, i Borlotti hanno un colore bianco con venature rosse; i Bianchi di Spagna sono bianchi e di grandi dimensioni; i Toscanelli sono bianchi, tondegianti e di piccole dimensioni; i Cannellini hanno una forma più o meno cilindrica. Le cicerchie sembrano sassolini di un colore che varia dal bianco-grigio al giallo opaco, i piselli sono verdi, più lisci o più rugosi, le lenticchie variano dal giallo al rossastro al marrone.

## COME LI MANGIO



La versatilità dei legumi è evidente persino nelle modalità di conservazione e trasformazione, possiamo quindi consumarli secchi, surgelati o in scatola oltre che, ovviamente, freschi. In questo caso, è importante che la cottura sia lenta e prolungata nel tempo a fuoco basso dopo aver messo i legumi in ammollo per un periodo che varia da legume a legume. I piatti di legumi in Italia sono innumerevoli e fanno parte delle diverse tradizioni regionali. Fave e piselli si possono mangiare anche crudi e sono tipici dei picnic del primo maggio nella tradizione romana; i lupini in salamoia possono rappresentare uno spuntino. La farina di ceci è la base di preparazioni della tradizione come le panelle siciliane, la farinata e le panisse liguri o la cecina toscana. In insalata, nelle minestre, con la pasta, con il pesce o la carne, i legumi si prestano a mille abbinamenti; ci sono poi tutte le ricette di origine araba che consentono abbinamenti con spezie, o preparazioni in puree diversamente conditi, ma assaggiarli da soli è il modo migliore per cogliere le differenze di sapore e aroma tra l'uno e l'altro.

## COME (NON) LI SPRECO?



I consumi di legumi, in Italia, sono al di sotto delle raccomandazioni nutrizionali. Aumentarne le frequenze di consumo ad almeno 3 volte alla settimana è un obiettivo semplice, che permette di aiutare l'equilibrio della nostra alimentazione e quello del pianeta, soprattutto se all'aumento del consumo di legumi si fa corrispondere una diminuzione dei consumi di carne. Con questo punto di vista, e considerando la facilità di conservazione dei legumi secchi o in scatola, è molto difficile pensare di poterli sprecare. Può capitare, tuttavia, che si abbiano notevoli quantità di legumi freschi. In questo caso, dopo la cottura si possono preparare delle ottime polpette, altrimenti l'invasamento in vetro può essere un ottimo modo per conservarli per diversi mesi.

# **Capitolo 4.**

## **Le erbe aromatiche**

### **Le erbe aromatiche nella cucina mediterranea e nella tradizione**

Le erbe aromatiche sono piante ampiamente utilizzate nella nostra alimentazione per condire cibi di vario tipo quali carni, pesci, insalate, antipasti, primi piatti, cui conferiscono sapori gradevoli e una maggiore appetibilità.

Rappresentano un elemento imprescindibile della cucina mediterranea e sono utilizzate in genere allo stato fresco. Sono piante che fanno parte da millenni della nostra tradizione gastronomica: il loro uso è testimoniato in Occidente fin dal tempo degli antichi Greci e Romani, che utilizzavano queste piante anche per scopi medicinali e religiosi. Infatti già i medici dell'antichità avevano scoperto alcune delle proprietà terapeutiche di queste piante, che poi la scienza ha riconosciuto loro.

Un uso oggi scomparso è invece quello nelle ceremonie religiose, ma sopravvivono ancora alcune tradizioni e simbologie connesse a queste piante.

### **Che tipo di piante sono le erbe aromatiche?**

Sono piante di tipo erbaceo o piccoli arbusti (raramente raggiungono dimensioni maggiori), originarie in genere della zona mediterranea.

Possono venire coltivate nell'orto di casa come giovani esemplari e di esse si utilizza la parte fogliata (talvolta includente anche i fiori).

### **Qual è il ruolo delle sostanze aromatiche nella pianta?**

L'aroma è ricco di sostanze che evaporano facilmente a temperatura ambiente e si diffondono nell'aria circostante. Il loro odore, ma anche il loro sapore, è molto variabile e si pensa che possa funzionare come difesa dagli insetti che si nutrono delle piante, avendo per essi una azione repellente.

Al contrario, verso insetti utili all'impollinazione può svolgere un'azione attrattiva. Altre funzioni riguardano la inibizione della germinazione di semi di specie che potreb-

berò essere concorrenti per lo spazio, crescendo troppo vicine, e la possibilità di agire come antimicobici, inibendo lo sviluppo di batteri e di spore di funghi patogeni.

#### Dove si produce l'aroma?

Le sostanze aromatiche vengono prodotte e si accumulano in cellule specializzate, dette cellule secrete, che nelle diverse piante possono essere situate sulla superficie di foglie e fusti (andando a formare le cosiddette "ghiandole") oppure al loro interno. Perciò per meglio apprezzare l'aroma di una pianta si può semplicemente sfregare con le mani una foglia (ad esempio di salvia, di rosmarino o di menta, dove l'aroma si accumula nelle ghiandole) oppure è necessario rompere la foglia o il fusto (come nel caso del finocchio e dell'alloro) perché in queste piante le sostanze aromatiche sono all'interno.

#### La capacità di adattamento

Le erbe aromatiche hanno una spicca-

ta adattabilità all'ambiente mediterraneo, in particolare alle sue elevate temperature estive e all'intensa energia luminosa; hanno anche una buona resistenza alla siccità, con alcune eccezioni quali la menta.

Sono specie rustiche anche per quanto riguarda le loro esigenze nutritive, cioè hanno bisogno di poche concimazioni. Tuttavia sopportano male terreni umidi e compatti.

#### La stagionalità

Anche le erbe aromatiche presentano una loro stagionalità. Infatti l'aroma è particolarmente presente nella stagione primaverile-estiva, perciò è il momento migliore per utilizzarle in cucina.

Dopo la fioritura molte piante, soprattutto quelle erbacee come il finocchio e l'anice, tendono a ingiallire e perdere le foglie perché le sostanze nutritive passano nei semi. In tutte le erbe aromatiche la formazione dei semi è comunque sempre negativa per l'aroma delle foglie, anche se queste non mutano aspetto.



## FAMIGLIA

Lauraceae



## CARATTERISTICHE

L'alloro, o lauro, si presenta spesso sotto forma di arbusto, ma in realtà si tratta di un vero e proprio albero sempreverde. Le foglie coriacee persistenti sono molto aromatiche, i fiori giallastri sono disposti in piccole ombrelle ascellari e i frutti sono delle drupe\*. Diffuso lungo le zone costiere settentrionali del Mar Mediterraneo, dalla Spagna alla Grecia e nell'Asia Minore, in Italia cresce spontaneamente nelle zone centro-meridionali e lungo le coste; nelle regioni settentrionali è invece coltivato.



## USO ALIMENTARE

L'alloro è una delle piante aromatiche d'elezione per profumare arrosti e pietanze. Il suo utilizzo è infatti consigliato per insaporire zuppe, carne, o anche pesce. Le foglie usate essiccate o fresche sono anche impiegate per preparare degli infusi.



## STORIA

I Greci pensavano che le sue foglie avessero il potere di trasmettere il dono della divinazione, di allontanare la malasorte e le malattie contagiose. Veniva inoltre adoperato come simbolo di gloria, da porre sul capo dei migliori quali eroi, geni e saggi. Anche nell'antica Roma il lauro era considerato il segno del trionfo: i generali vittoriosi indossavano una corona fatta con le sue fronde. Nel Medioevo si coronavano d'alloro i poeti e gli artisti: in particolare i neodottori ricevevano una corona ornata di bacche di alloro (bacca laurea, da cui la parola baccalaureato). Per molto tempo il lauro è stato creduto essere un rimedio contro la peste.



---

**FAMIGLIA**

Lamiaceae

---

**CARATTERISTICHE**

Pianta erbacea annuale, alta fino a 60 cm, con foglie opposte, ovali, a volte bollose, di 2-5 centimetri di lunghezza. Il colore delle foglie varia dal verde pallido al verde intenso. I fusti sono eretti, ramificati, hanno una sezione quadrata. I piccoli fiori bianchi o rosei, hanno la corolla\* di 5 petali\*, gli stami\* sono 4 e gialli. I fiori sono raggruppati in infiorescenze\* all'ascella delle foglie. I semi sono fini, oblunghi\* e neri.

---

**USO ALIMENTARE**

Il basilico è ingrediente fondamentale di alcune ricette tradizionali dell'Italia, primo fra tutti il pesto alla genovese. Le foglie sono utilizzate per preparare anche salse e liquori, per accompagnare pesce, carni, pasta, riso, per aromatizzare ortaggi, oli e aceti. Una buona pizza margherita non può fare a meno di un ciuffetto di basilico.

---

**STORIA**

Il basilico è una pianta originaria dell'Asia tropicale, in particolare dell'India. Si diffuse in Europa attraverso il Medio Oriente e fu introdotto in America con le prime spedizioni dei navigatori europei che lo usavano come erba medicinale. Il nome deriva dal greco "basilikòs", che significa "regale", e sta a indicare che nell'antichità la pianta era considerata la "regina delle erbe". Gli antichi Egizi lo usavano per le offerte sacrificali e durante le operazioni chirurgiche per prevenire e curare le infezioni. L'uso culinario massiccio nel bacino del Mediterraneo risale soltanto al XV secolo.



# *Erba cipollina*

ALLIUM SCHOENOPRASUM L.



## FAMIGLIA

Amaryllidaceae



## CARATTERISTICHE

È una pianta erbacea perenne, alta 20-50 cm, dotata di un bulbo da cui si ergono le foglie e i fusti tubolosi\*. Le foglie, in numero di 3-4 per singola pianta, sono di forma cilindrica e cave. I fiori si formano su un unico scapo fiorale, sono comunemente di color malva. Il frutto dell'erba cipollina è una capsula che sviluppa al suo interno 1-2 semi nerastri. È molto diffusa negli orti domestici e presente anche allo stato spontaneo nei luoghi umidi.



## USO ALIMENTARE

Viene oggi usata per insaporire piatti molto diversi: formaggi, uova, carni, pesce, sughi e minestre. È ottima anche cruda in insalata.



## STORIA

È una pianta indigena euroasiatica. Sembra che il termine *Allium* abbia una derivazione celtica e significhi bruciante; il nome specifico deriva invece dall'unione di due parole greche: *schoenos*- giunco e *prasos* - porro. Ampiamente conosciuta come pianta aromatica dai Greci e dai Romani, compare nella lista delle piante coltivate per volere di Carlo Magno nelle sue terre (Capitolato De Villis, fine VIII secolo-inizio IX secolo). Nel Medioevo, l'erba cipollina veniva utilizzata come una cura per la malinconia e per scacciare gli spiriti maligni.

ORIGANUM  
MAJORANA L.

# Maggiorana



---

## FAMIGLIA



Lamiaceae

---

## CARATTERISTICHE



La maggiorana, detta anche persia, è caratterizzata da un fusto dal portamento eretto, di colore rossastro, che può raggiungere i 60-80 cm di altezza e piccole foglie di forma ovale ricoperte da una leggera peluria. I fiori, raccolti in spighe, si presentano nelle tonalità del bianco e del rosa. È molto simile all'origano, suo parente prossimo sia nell'aspetto che nel sapore.

È originaria dell'Africa nord orientale e dell'Asia orientale, territori in cui cresce spontaneamente. Si coltiva in tutto il bacino del mediterraneo ed è sensibile alle temperature inferiori a 5-6 gradi.

---

## USO ALIMENTARE



Le foglie vengono largamente impiegate nella cucina mediterranea e di tradizione rivierasca. Si prestano molto bene ad accompagnare piatti particolarmente saporiti a base di carne o pesce, ed anche in abbinamento a primi piatti, legumi, pizza, o ancora funghi, noci e formaggi. In alcune regioni è utilizzata in alternativa all'origano, sui pomodori o nella pizzaiola. Si possono utilizzare sia fresche che essiccate, ma è consigliabile aggiungerle solo a fine cottura, per evitare che il calore ne diminuisca le proprietà organolettiche.

---

## STORIA



La maggiorana era universalmente conosciuta come simbolo di felicità, serenità e fortuna. I Greci la usavano come pianta medicinale per diversi disturbi e ne preparavano corone per gli sposi. Antiche leggende narrano che sarebbe stata la dea Venere a creare la maggiorana e che il suo profumo potesse tenere lontano streghe e spiriti maligni.



# Menta piperita

MENTHA X  
PIPERITA L.



## FAMIGLIA

Lamiaceae



## CARATTERISTICHE

Originaria dell'Europa, la sua coltivazione è diffusa in tutto il mondo. È un ibrido\* naturale tra la *Mentha aquatica* e la *Mentha spicata*. Pianta erbacea perenne molto aromatico, può arrivare fino a 70 cm di altezza, con stelo eretto a sezione quadrangolare e radici rizomatose espanso nel suolo. Le foglie sono opposte, semplici, lanceolate e ricoperte di una leggera peluria di colore verde brillante. I fiori singoli sono piccoli, di colore bianco, rosa o viola e sono raccolti in cime terminali. La fioritura avviene in piena estate e prosegue fino all'autunno. Il frutto è una capsula che contiene da 1 a 4 semi. È di facile coltivazione, predilige zone poco ombrose e umide.



## USO ALIMENTARE

La menta piperita, col suo caratteristico gusto rinfrescante, trova applicazione nella preparazione di sciroppi, liquori, dolci e dentifrici. Può essere utilizzata in cucina, sia fresca che essiccata, per insaporire primi piatti, come i semplicissimi spaghetti alla menta e pietanze a base di carne, pesce e verdure.



## STORIA

La Menta ha origini molto antiche, sembra che già 3000 anni a.C. in Cina si usasse un tè aromatizzato alla menta e che gli Egizi la coltivassero 1000 anni a.C.. I Greci la usavano ampiamente per le sue virtù aromatiche e come pianta medicinale. Per i Romani era simbolo di ospitalità ed anche erba indispensabile per profumare la persona, le acque per il bagno e per gli infusi. La leggenda sull'origine del suo nome narra che Menta o Minta era una ninfa amata da Ade, dio degli Inferi; Persefone, moglie di Ade, la mutò in un'erba insignificante per gelosia, ma poi, le diede l'aroma inconfondibile e piacevole che la contraddistingue per consolarla della trasformazione subita.

ORIGANUM  
VULGARE L.

# Origano comune



---

## FAMIGLIA



Lamiaceae

---

## CARATTERISTICHE



Erbacea perenne, alta fino a 80 cm, ramificata, nella parte superiore di colore rossastro, è ricoperta da una fitta peluria. La radice è un rizoma. Ha foglie verde scuro, a margine\* liscio, opposte, ovali-lanceolate, con un corto picciolo\*, spesso pubescenti. I fiori di colore rosa o violacei sono generalmente riuniti a piccoli mazzetti, a formare delle infiorescenze\* a corimbo. Sono inoltre ermafroditi con impollinazione entomofila. La fioritura avviene in estate ed in autunno. Il frutto è una capsula di colore scuro. Originario dei paesi del Mediterraneo, cresce spontaneo nei luoghi assolati e aridi fino a 2000 m, ornando con i suoi fiori montagne e colline sassose. Il suo nome deriva dal greco *oros*, montagna, e *ganos*, splendore, ovvero "splendore della montagna".

---

## USO ALIMENTARE



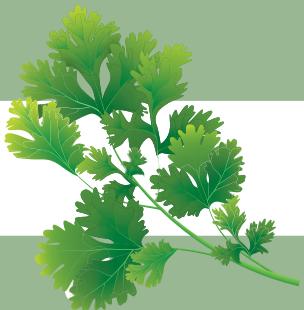
In cucina, si usa soprattutto come aromatizzante e può accompagnare carne, pesce, formaggi freschi, melanzane, salse e ripieni. Classico è l'impiego nella pizza, ma anche nei sughi e in molte altre pietanze a base di pomodoro, come carne alla pizzaiola, insalate miste, pomodoro e mozzarella e bruschette.

---

## STORIA



La leggenda racconta che fu Afrodite a creare l'origano e lo fece crescere abbondante nei suoi giardini e alle pendici del monte Olimpo. Il primo nella storia a parlare dell'origano fu Teofrasto, filosofo e botanico discepolo di Aristotele, nei suoi trattati di botanica e, sempre a riprova delle proprietà dell'origano, lo stemma della facoltà di Medicina di Parigi reca l'immagine di tre cicogne che portano, ciascuna, un rametto di origano nel becco.



# Prezzemolo

PETROSELINUM CRI-  
SPUM (MILL.) FUSS



## FAMIGLIA

Apiaceae



## CARATTERISTICHE

Si presenta come una pianta a stelo erbaceo ramificato, alta fino 40 cm, con radice grossa, e presenta foglie verdi brillanti, di forma leggermente triangolare, a margini\* frastagliati, che possono essere piatte o arricciate a seconda della varietà. È una pianta perenne se spontanea, ma solo biennale se coltivata. Originario dell'area mediterranea, cresce in zone a clima temperato, teme gli eccessi di temperatura e si può coltivare sia in vaso che in orto. I fiori sbocciano solo nel corso del secondo anno di coltivazione, sono riuniti in ombrelle e il loro colore è bianco tendente al verde.



## USO ALIMENTARE

Unito ad aglio e olio è utilizzato per condire carni in padella, piatti di pesce al forno, funghi e patate; serve ad aromatizzare burri, composti, sughi di molluschi e crostacei ed è anche usato per preparare salse (salsa verde).



## STORIA

Il prezzemolo deve l'origine del suo nome al greco: *petroselinon sativum*, da *petra* – pietra e *selinon* – sedano. Il prezzemolo era ben conosciuto dai popoli antichi che lo utilizzavano con particolari finalità. I Greci lo ritenevano un pianta sacra e ne facevano ghirlande e corone. Gli Etruschi lo consideravano pianta magica, utile nei riti propiziatori o in farmacopea per preparare gli unguenti. I Romani che lo usavano per decorare le tombe dei congiunti, furono inoltre i primi ad utilizzarlo in cucina, ma principalmente per togliere i cattivi odori e come antidoto contro le intossicazioni. L'utilizzo del prezzemolo in cucina divenne abituale a partire dal Medioevo.

ROSMARINUM  
OFFICINALIS L.

Rosmarino



---

## FAMIGLIA



Lamiaceae

---

## CARATTERISTICHE



Pianta arbustiva che può raggiungere i 200 cm di altezza. Ha un fusto legnoso di colore marrone chiaro, prostrato o eretto, molto ramificato, i giovani rami sono pelosi di colore grigio-verde a sezione quadrangolare. Le foglie aghiformi, sono lunghe 2-3 cm, opposte, addensate e numerosissime sui rametti, di colore verde cupo lucide sulla pagina superiore e biancastre su quella inferiore per la presenza di peluria bianca, ricche di ghiandole oleifere. I fiori sono piccoli, riuniti in grappoli all'ascella di foglie, la corolla\* è di colore lilla-azzurro-violacea, con fioritura in primavera e in autunno. L'impollinazione avviene tramite insetti pronubi (che portano il polline), tra cui l'ape domestica, attratti dal profumo e dal nettare prodotto dai fiori. I frutti sono oblunghi\* e lisci, di colore brunastro. Originario dei paesi mediterranei.

---

## USO ALIMENTARE



Il rosmarino viene usato per insaporire pietanze sia di carne che di pesce; ottimo su patate, pane e focacce, tritato diventa ingrediente gustoso per olio e aceto. È impiegato anche per la preparazione di liquori e il suo fiore aggiunto alle insalate dà un aroma particolare.

---

## STORIA



Il suo nome deriva dal latino *ros marinus*, rugiada marina perché originariamente la pianta cresceva in modo spontaneo sulle coste. Sin dall'antichità è stato usato per le sue proprietà terapeutiche e ha ispirato originali credenze e leggende. I Romani lo consideravano anche simbolo dell'amore e non pare che lo utilizzassero per le pietanze, bensì per aromatizzare il vino. Nel Medioevo gli furono attribuite virtù magiche e con il suo legno si realizzavano oggetti di ogni tipo, cui si affidava una funzione di protezione. Le prime notizie sull'impiego in cucina risalgono al XVI secolo.



# Salvia | SALVIA OFFICINALIS L.



## FAMIGLIA

Lamiaceae



## CARATTERISTICHE

Arbusto sempreverde che cresce a folti cespugli, può raggiungere un'altezza di 70 centimetri. Originario dell'Europa meridionale è diffuso in tutti i paesi con clima mite. Il fusto è di colore verde quando la pianta è giovane, più scuro e legnoso se la pianta è adulta. Le foglie sono grigio-verdi, di forma ovale allungata, nella parte superiore sono vellutate, mentre in quella inferiore sono più ruvide e presentano nervature ben visibili, da cui si estrae un olio essenziale. I fiori sono di color violetto, crescono in modo asimmetrico in cima agli steli; l'impollinazione avviene grazie agli insetti.



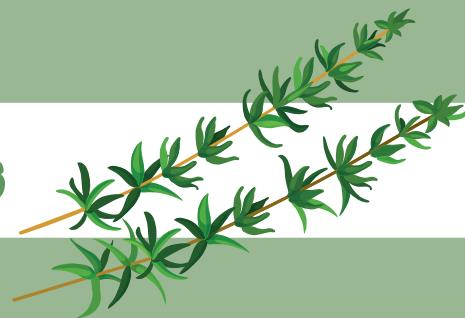
## USO ALIMENTARE

Un vecchio proverbio dice: "Chi ha la salvia nell'orto, ha la salute nel corpo". Grazie al suo profumo dominante è sufficiente da sola a caratterizzare in modo gradevole tanti piatti a base di carne, sughi, formaggi, zuppe e verdure. Viene anche servita fritta in una leggera pastella a base di acqua e farina.



## STORIA

La Salvia è la pianta aromatica più famosa che si conosca. L'origine viene attribuita al bacino del Mediterraneo e in particolare alla Dalmazia e alla Spagna. Il nome scientifico deriva dal latino *salvus* (salvo - sano) e si riferisce alle proprietà curative di questa pianta che era conosciuta sin dai tempi più antichi. Non solo gli antichi Egizi e i Romani, ma anche le popolazioni del Medioevo la consideravano un'erba capace di guarire ogni male e di garantire l'immortalità. Il suo utilizzo in cucina, però, risale al Basso Medioevo, precisamente intorno al 1200, dalla Scuola Medica Salernitana, in particolare dal medico Arnaldo di Villanova che suggerì di utilizzare la salvia per farcire oche e porchette da fare arrosto. Da allora, con il passare del tempo, divenne uno degli aromi più tipici della cucina mediterranea e soprattutto di quella italiana.



---

## FAMIGLIA



Lamiaceae

---

## CARATTERISTICHE



Il timo è un piccolo arbusto perenne (30-40 cm), con fusto molto ramificato. Le foglie piccole e allungate hanno una colorazione variabile dal verde più o meno intenso, al verde chiaro e al grigio. I fiori sono bianco-rosati e crescono all'ascella delle foglie in infiorescenze\* a spiga. Il timo è originario della regione mediterranea occidentale. Cresce spontaneo nei terreni aridi e sassosi dal livello del mare fino a 1500 m di altitudine. La sua coltivazione può avvenire a partire dai semi, da talea\* o da divisione dei cespi.

---

## USO ALIMENTARE



Il timo si presta molto bene in cucina ad aromatizzare diversi piatti. Le foglie di timo si usano soprattutto con le carni e il pollame, ma insaporiscono vantaggiosamente anche i piatti a base di pesce.

---

## STORIA



Il timo è sempre stato utilizzato nelle civiltà antiche e apprezzato soprattutto per le sue proprietà antibatteriche. Gli Egizi lo utilizzavano sia da bruciare in casa, sia per la conservazione del cibo ed anche per l'imbalsamazione dei defunti. Sembra che i soldati Romani si facessero un bagno nell'acqua di timo prima di iniziare una battaglia mentre i Greci lo usavano sotto forma di olio per fare dei massaggi che infondessero coraggio.



# **Capitolo 5.**

## ***Evitare lo spreco alimentare, una guida pratica***

### **SCARTI ALIMENTARI O SPRECO ALIMENTARE?**

Quando si compra e si consuma il cibo, c'è una parte degli alimenti che non può essere mangiata (pensiamo alle bucce delle banane, alle ossa della carne, o alle lische del pesce...). Questi sono **scarti inevitabili**.

Quando invece si parla di vero **spreco evitabile**, ci si riferisce ad alimenti e bevande che, anche se adatti per essere consumati, finiscono per essere buttati via, per diversi motivi.

Gli alimenti che si buttano in tutto il mondo sono pari a circa 1300 milioni di tonnellate ogni anno, ovvero la quantità di cibo che sarebbe sufficiente ad alimentare 2.000 milioni di persone.

Oltre alla evidente perdita di risorse economiche familiari, anche le risorse, ambientali e sociali, ne risentono e ne sono danneggiate: acqua, superficie di coltura, forza di

lavoro ed energia impiegati sono sprecati nella produzione di alimenti che vengono buttati.

Purtroppo, in Italia -ma non solo- si tende a perdere di vista la responsabilità di tutto questo. L'acqua e gli alimenti sono beni preziosi, anche se a volte li diamo per scontati. Cosa si può fare per acquisire buone abitudini e ridurre al massimo gli sprechi, collaborando alla sostenibilità del nostro Pianeta?

Anche i bambini e le bambine possono partecipare alla riduzione degli sprechi a livello domestico. Ecco un vademecum che può tornare utile per impostare piccole attività quotidiane, obiettivi successivi da porsi, fino a farli diventare abitudine consolidata.

## Le 5 R per la sostenibilità

### RiDUZIONE

Il miglior rifiuto e lo spreco migliore sono quelli che vengono evitati! Cerchiamo di acquistare, cucinare, prendere o ordinare solo quello che veramente vogliamo consumare. Evitiamo anche di comprare cibi con eccessivo imballaggio (soprattutto se non è riutilizzabile o riciclabile).

### RiDISTRIBUZIONE

Ci sono tante iniziative e organizzazioni che provvedono a consegnare a chi ha più bisogno quello che raccolgono da chi può donare. Oltre a queste reti locali di solidarietà, anche da soli, nel nostro piccolo, se per errore abbiamo acquistato o cucinato troppo cibo (ad esempio per una festa), possiamo facilmente ridistribuirlo, condividerlo con compagni e compagne, amicizie, famiglia.

### RECUPERO

Gli avanzi possono diventare nuove ricette. Se abbiamo cucinato troppo ed è avanzato cibo, il recupero di questi avanzi in nuove preparazioni, mediante ricette anti-spreco, può diventare una prova d'ingegno. Accetta la sfida!

### RiUTILIZZO

Gli imballaggi possono diventare materiali preziosi. È sicuramente un bene ridurre al massimo gli imballaggi, ma a volte sono necessari per la sicurezza e l'integrità del prodotto. In questi casi ci sono mille modi per riutilizzare delle confezioni. Scatole di cartoncino delle uova, cassette degli ortaggi, retine di frutta e verdura... potranno diventare oggetti utili in casa!

### RACCOLTA E RicICLO

È importantissimo differenziare gli eventuali resti che comunque abbiamo prodotto. Ogni Comune ha le sue regole per la raccolta differenziata. Per il riciclo di materiali organici per produrre compost\*, puoi leggere più avanti la sezione "Il compostaggio a casa".

## COSA PUOI FARE, TU, PER EVITARE GLI SPRECHI?

### PRIMA DELLA SPESA

- Aiuta a controllare in frigo gli avanzi recuperabili e i prodotti che sono prossimi alla scadenza
- Partecipa all'elaborazione del menu settimanale
- Partecipa alla preparazione della lista della spesa

### DURANTE LA SPESA

- Impara a leggere le **etichette** cercando la scadenza e ricordando che:

*“Da consumare entro”* è la data di scadenza, entro la quale il prodotto **dove** essere consumato. Quindi, se la data di scadenza è troppo vicina e il prodotto non è da consumare subito, è meglio sceglierne un altro, con una data di scadenza più lontana, ma... se è prossimo alla scadenza ed è da consumare subito... è perfetto.

*“Da consumare PREFERIBILMENTE entro”* indica invece il termine medio di conservazione, ovvero la data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche, se integro e conservato correttamente. Se questa data viene superata, non ci sono rischi per la salute, ma solo l'eventuale possibilità che si perdano fragranza, consistenza e aroma.

- Partecipa ad una spesa responsabile: va comprato quello che serve davvero. Tante volte esageriamo con prodotti inutili che alla fine vanno buttati e sprecati. In generale, meglio non esagerare con le quantità dei prodotti deperibili, meglio fare spese più piccole.
- Non scartare frutta e verdura se sono “brutti”. Basta che siano in buone condizioni, non è necessario che siano perfetti di forma o colore: saranno ugualmente buoni, alcune volte anche di più!
- È consigliabile preferire, quando possibile, le filiere\* alimentari corte e i prodotti locali e di stagione, che permettono anche la migliore esperienza sensoriale.

### DOPO LA SPESA

- Impara quali sono gli scaffali e i cassetti giusti per la conservazione di ogni alimento nel tuo frigorifero (è scritto sulle istruzioni)
- Aiuta a sistemare adeguatamente gli alimenti in cucina (dispensa, frigorifero e congelatore). Se c'è un ordine stabilito e fisso, troverai gli alimenti più facilmente, evitando anche uno spreco di elettricità. Meglio spostare in avanti, tra i più visibili, i prodotti prossimi alla scadenza.

## TRUCCOFRUTTO

Durante la maturazione, alcuni frutti e ortaggi producono etilene, un gas che accelera la maturazione di altri vegetali vicini. Tienili separati se vuoi rallentare (o vicini se vuoi accelerare) questo processo.

ALIMENTI PRODUTTORI DI ETILENE	ALIMENTI SENSIBILI ALL'ETILENE
Avocado	Bietola
Kiwi maturo	Kiwi immaturo
Albicocca	Lattuga
Mango	Melanzana
Melone	Valeriana
Prugna	Cetriolo
Mela	Broccolo
Pera	Cavoli
Pesca	Prezzemolo
Fico	Spinaci
Pomodoro	Anguria
Ananas	Carota

## QUANDO SI CUCINA

- Quando aiuti a preparare i pasti a casa, ricorda a chi cucina di non preparare troppo cibo, per evitare avanzi che poi rischiano di essere sprecati. Per le porzioni giuste di ogni alimento, puoi dire agli adulti di consultare le Linee Guida per una Sana Alimentazione.

## **QUANDO SI MANGIA**

- Non esagerare, serviti solo di quello che sei sicuro di mangiare, considerando tutte le altre portate in quel pasto.  
Al ristorante, tante volte si ordina in eccesso. Quindi meglio essere cauti e ordinare un po' meno di quanto pensiamo di voler mangiare.
- Prima di scartare un piatto che pensi non ti piaccia, prova ad assaggiarlo. Potrebbe essere stato preparato in un modo nuovo, potrebbe piacerti, e comunque i gusti cambiano. In ogni caso, solo assaggiando potrai capire meglio e spiegare perché ti piace o non ti piace.

## **DOPO IL PASTO...AVANZI?**

- Al ristorante, se avete esagerato e non potete mangiare tutto, si può chiedere di portare via gli avanzi. Non sforzatevi di finire il piatto se in quel momento siete sazi: fatevi preparare un pacchetto con i resti da portare via, il giorno dopo può costituire un cibo già pronto, e buonissimo!
- A casa: il cibo cucinato e non mangiato potrà essere conservato in frigo o freezer per poter essere utilizzato in un'altra occasione.
- Ci sono tantissime ricette creative per recuperare gli avanzi. Nel caso di ortaggi e verdure, pensiamo a insalate, sformati, tortini, frittate, o nuovi piatti ripassando in padella quello che è avanzato insieme a pasta o cereali in chicco. Per la frutta avanzata o matura, si può utilizzare in macedonia a fine pasto, o schiacciata (come una purea) da spalmare su pane integrale tostato a colazione o merenda...e in tanti altri modi. Cerca nuove idee ed elabora il tuo ricettario personale!
- Purtroppo, quello che eventualmente rimane nei piatti non è più recuperabile. Quindi, nel buttare via i resti, fai attenzione:
  - Alla raccolta differenziata: leggi e segui le istruzioni del servizio di raccolta di immondizia della tua zona per separare adeguatamente la spazzatura.
  - All'umido o resti organici: Sorpresa! Possiamo recuperare e trasformare alcuni scarti organici in un ottimo concime per le piante!  
Hai un balcone, un terrazzo o un giardinetto? Vuoi provare? Allora ecco una nuova avventura: il compostaggio a casa.

## IL COMPOSTAGGIO A CASA

### Cosa è?

È il recupero degli scarti vegetali per la produzione di fertilizzante\* per il giardino o i vasi di piante. Si ricrea il processo che in natura produce l'humus\*. Facendo compostaggio domestico riduciamo i rifiuti da smaltire dai servizi comunali, e allo stesso tempo otteniamo senza spese un prezioso concime per le piante a casa, sul terrazzo o nel giardino, anche condominiale se tutta la comunità è d'accordo.

### Cosa serve?

Un luogo adatto: in giardino o su un balcone, scegli un posto ombreggiato d'estate, perché il sole potrebbe asciugare troppo il compost\* e soleggiato d'inverno, il che aiuterà ad aumentare la temperatura per aiutare in questa stagione il compostaggio.

Una compostiera, in legno o plastica, confezionata o fai da te. Deve essere aperta in alto (il lato da cui aggiungiamo gli scarti), con un coperchio, e bucata nelle parti laterali e in fondo, affinché l'aria possa circolare e favorire il compostaggio.

Metti sotto la compostiera un sottovaso o un vassoio e cerca di tenere sempre una certa umidità all'interno ma senza rendere il compost eccessivamente bagnato. D'estate forse è necessario aggiungere un po' d'acqua ogni tanto per renderlo umido.

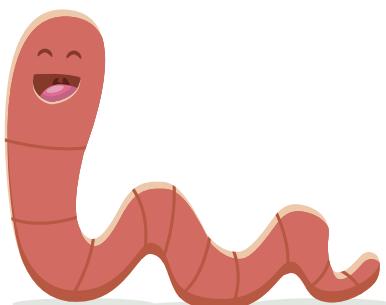
Per evitare odori sgradevoli (che non si dovrebbero produrre in un compostaggio fatto in modo adeguato) copri con pezzetti di carta o cartone (ad esempio le scatole delle uova) ogni volta che aggiungi una buona quantità di resti organici umidi.

Mescola ogni tanto gli scarti e vedrai come a mano a mano, nel giro di qualche settimana, i tuoi rifiuti saranno trasformati in terriccio quasi nero, ottimo per essere mischiato con il terreno in cui fai crescere le tue piante.

### Il vermicompost:

Se vuoi velocizzare il processo, puoi aggiungere alla compostiera un po' di lombrichi rossi (anche detti "californiani"). Non sono quelli soliti da giardino, ma quelli che si trovano nei boschi, nell'humus naturale.

- *Eisinia fetida*, lombrico tigre o del letame;
- *Eisinia andrei*, più scuri e di veloce sviluppo;
- *Eisinia hortensis*, grandi e più abili nel compostaggio.



Questi lombrichi, che puoi trovare nei negozi specializzati, anche on-line, sono capaci di mangiare (e trasformare) ogni giorno una quantità di materiale organico uguale al loro peso!!!

## Che cosa possiamo compostare?



Scarti di frutta, verdura e legumi	Bucce di agrumi non trattati <sup>1</sup>	Plastica, metallo, ceramica, vetro
Gusci di uova (tritati)	Pane raffermo ammuffito <sup>1</sup>	Latte, yogurt, formaggio
Caffè e bustine di tè	Aglio e cipolla <sup>1</sup>	Cibi cucinati
Erbacce, erba tagliata	Gusci di Frutta secca <sup>2</sup>	Carne rossa, bianca, pesce
Foglie e fiori secchi	Pezzetti di legno <sup>2</sup>	Tutti i cibi grassi o condimenti
Pezzi di carta, cartone e cartoncino	Pasta e riso non conditi <sup>1</sup>	Carta colorata, o patinata
Buste, fazzoletti e salviette di carta	Cibo piccante <sup>1</sup>	

<sup>1</sup> Senza esagerare se fai il vermicompost

<sup>2</sup> Scomposizione piuttosto lenta. Se aggiungete questi...abbiate pazienza!

Pronti per l'avventura?

***Buon lavoro e buon divertimento!***



# **Capitolo 6.**

## **Unità didattiche**

La teoria è importante, ma la pratica permette di consolidare le nozioni acquisite.

Le schede didattiche raccolte in questo capitolo sono state ideate per permettere ai bambini di imparare giocando, sperimentando, guardando, toccando, avvicinandosi così al mondo della verdura e della frutta in maniera divertente e appassionante.

Tante schede, di diverse tipologie, per ripassare e rafforzare, per potenziare le competenze di lingua, calcolo, comprensione, memoria e per imparare a lavorare in gruppo, ma anche da soli, a casa con i propri familiari o a scuola con i compagni.

Un supporto educativo interdisciplinare in grado di catalizzare l'attenzione della classe e veicolare il sapere con semplicità.

Il gioco ha infatti tutte le caratteristiche necessarie affinché si realizzzi il tipo di apprendimento più efficace e duraturo, accrescendo conoscenze e competenze.

La tabella che segue divide le schede per una fruizione più agevole, in funzione di diversi criteri:

- **la tematica** (quindi se riguardanti frutta, verdura, legumi, erbe aromatiche o la gestione degli sprechi);
- **il livello di difficoltà** (se adatte a bambine e bambini più piccoli o più grandi), se di facile realizzazione a **scuola** oppure a **casa**, e infine se necessitano dell'**aiuto** di un adulto o meno.

Un'ulteriore divisione riguarda le **materie curricolari** a cui le schede sono affini: scienze, matematica, italiano, geografia, storia, tecnica, arte e immagine o educazione fisica.

	FRUTTA	VERDURA	LEGUMI	ERBE AROMATICHE	SPRECO	A CASA	A SCUOLA	CLASSE I e II
SCHEDA								
Alla conquista di frutta e verdura	X	X				House		✓ ✓
Arcobaleno di frutta e verdura	X	X		X	Thumbs up	House	House	✓ ✓
Calcio moneta	X	X				House	House	✓ ✓
CREA i tuoi biscotti	X					House	House	✓ ✓
CREA il tuo Cipollino				X	Thumbs up	House	House	✓ ✓
CREA il tuo erbario				X	Thumbs up	House	House	✓ ✓
CREA il tuo piatto a 5 colori	X	X	X	X		House		✓ ✓
CREA la tua maschera a tutta frutta	X	X	X	X		House	House	✓ ✓
Esperimento in cucina: alla scoperta del metodo scientifico				X		House		✓ ✓
Forza quattro	X	X				House	House	✓ ✓
FRUTball	X	X				House	House	✓ ✓
Frutta dal mondo	X	X				House	House	✓ ✓
Il Fagiolo magico			X			House		✓ ✓
Il gioco delle forme	X	X	X	X	Thumbs up	House	House	✓ ✓
Il gusto dell'arte	X	X			Thumbs up	House	House	✓ ✓
La Verdura riCREAtiva		X		X	Thumbs up	House		✓ ✓
Lascia il segno: colora la tua stagione	X	X	X			House	House	✓ ✓
L'albero della vita	X	X	X	X	Thumbs up	House	House	✓ ✓
Magie e geometrie	X	X		X	Thumbs up	House	House	
Memoria...FRUTTuosa	X	X				House	House	✓ ✓
Ops...Ho avuto una sVista	X	X			Thumbs up	House	House	✓ ✓
Passeggiando nell'orto	X	X	X			House	House	✓ ✓
Scrivi il nome e colora	X	X	X		Thumbs up	House	House	✓ ✓
Tris vitaminico	X	X				House		✓ ✓





# ALLA CONQUISTA DI FRUTTA E VERDURA

## ALLA CONQUISTA DELLE 5 PORZIONI GIORNALIERE DI FRUTTA E VERDURA

Lo sai che per stare bene è importante mangiare 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno, cercando di variare tra i tanti tipi disponibili in ogni stagione e variare anche tra i cinque colori bianco, rosso, giallo/arancio, verde e blu/viola?

Ed è altrettanto importante fare del movimento ogni giorno. Non è necessario per forza andare in palestra, o in cortile. Il movimento si può fare anche rimanendo a casa.

Con questo gioco in movimento partiamo alla conquista delle nostre 5 porzioni di frutta e verdura, ma attenzione alle penalità!

Procedimento:

Con carta, nastri, patafix, scotch di carta... (quello che avete a disposizione a casa, senza fare danni, e con il permesso degli adulti) costruite una ragnatela in un pezzetto di corridoio di casa, ad esempio come nella figura:

Disegnate, colorate e ritagliate cinque figure tra la frutta e verdura che preferite cercando di scegliere 5 colori diversi.

Posate la vostra frutta e verdura in fondo al corridoio.

Posizionatevi dall'altra parte e... partite alla conquista delle vostre porzioni quotidiane, cercando di non toccare/rompere gli ostacoli, perché altrimenti dovrete ripartire da capo!

Così facendo dovete portare i 5 frutti e ortaggi dall'altra parte del vostro corridoio, uno per volta. Non è facile...

Vediamo in quanto tempo riuscirete a conquistare le vostre porzioni giornaliere! E potreste sfidare un fratello/sorella/parente... Meglio essere ben allenati!

**Pronti partenza... via!**





Hai notato che nella frutta, la verdura, gli ortaggi, puoi trovare tutti i colori dell'arcobaleno?

E non solo!

La frutta e la verdura, infatti, possono essere suddivise in cinque gruppi di colore, i cosiddetti



## 5 colori del benessere.

Ne abbiamo per tutti i gusti:



Ma lo sai che si può anche colorare con la frutta e la verdura? E perfino con le spezie! Ti piace l'idea? Provare per credere. In cucina cerca se ci sono degli scarti di prodotti vegetali e chiedi se puoi usarli: per esempio le foglie esterne degli ortaggi, o la frutta che diventa "brutta", oppure l'acqua di cottura delle verdure che naturalmente "macchiano", come le barbabietole.

In un pentolino con il coperchio fai bollire per ogni colore gli ingredienti indicati in 100 mL di acqua, mantenendo una lieve ebollizione fino a quando l'acqua non si ridurrà all'incirca della metà. Dopodiché, schiaccia e/o frulla quello che è rimasto nel pentolino, così potrai avere la tua collezione di colori:



**Rosso**

- Puoi usare 4 fragole che non mangeresti perché sono troppo molli.

In alternativa puoi provare con:

- Una manciata di ciliegie avariate (NON prendere quelle buone per questo lavoro!)
- Un paio di cucchiai di passata di pomodoro avanzata
- Se hai usato le foglie del cavolo rosso, per il colore viola, prova ad aggiungere succo di limone, in pari quantità: vedrai che bel rosso!



**Arancione**

- Una carota di misura media (50 gr) che ha perso la sua croccantezza (grattugiata o tagliata a rondelle sottili) o la buccia (senza l'albedo, ovvero la parte interna bianca) di 2 arance.

In alternativa puoi provare con:

- 50 g circa di zucca, cercando di utilizzare la parte rimasta aderente alla buccia
- Un cucchiaino di curcuma o di curry (ma allora dovrai utilizzare due cucchiai di latte caldo, invece dell'acqua)



**Giallo**

- Se metti a bollire nel tuo pentolino la buccia di un limone, otterrai un giallo pallido.
- Se lo vuoi più vivace, prendi le bucce di due limoni o di un'arancia.

In alternativa

- puoi usare un pochino di curcuma o curry (sciolte in due cucchiai di latte caldo)



**Verde**

- Puoi usare 2 foglie di scarto degli spinaci per un verde intenso.

In alternativa

- per un verde tenue prendi 7 baccelli (vuoti) di piselli, tritati, o una manciata di foglie esterne dei carciofi. Puoi aggiungere del prezzemolo o del basilico, quando frulli il tutto, per avere un verde più brillante



**Blu**

- 5 mirtilli (troppo maturi per essere mangiati)

In alternativa

- se hai preparato il viola a partire dal cavolo rosso, puoi provare ad aggiungere un cucchiaino di bicarbonato di sodio per ogni 10 ml di preparato. Il rosso diventerà blu!



**Viola**

- Le foglie esterne (quelle di scarto) di un cavolo rosso sono perfette per ottenere un colore violaceo.

In alternativa

- puoi usare gli scarti della barbabietola o 5 o 6 more mollicce.

Ti piacciono i colori che hai ottenuto?

Ora prendi un pennello, prepara la tua postazione di lavoro sovrapponendo alcuni fogli di giornale o un telo di plastica e su un foglio dipingi gli archi del tuo arcobaleno. Non passare troppe volte il colore sullo stesso punto, o romperai la carta. Se vuoi un colore più intenso, aspetta che si asciughi e ripeti l'operazione.

**Ecco il tuo arcobaleno!**

Se vuoi continuare a colorare puoi provare con tanti altri tipi di verdure e frutta, e divertirti a sperimentare quali sono quelle che colorano di più!

Rosa

- Per il rosa, aggiungi un pochino di latte al tuo rosso!

Fucsia

- Per il fucsia, inizia ad aggiungere succo di limone al tuo viola... potrai fermarti appena raggiunta la tonalità che desideri

Marrone

- E se ti serve anche il marrone puoi utilizzare il fondo della tazzina di caffè oppure
  - mettere un cucchiaino di polvere di caffè in un cucchiaio di acqua. Se vuoi un marrone più chiaro puoi mettere un po' di latte, appena un goccio!
- Se invece vuoi il nero, cerca se ci sono in casa semi di papavero o del pepe nero in polvere.

Nero



### Colori a tempera

Infine, se ti è piaciuto creare i tuoi colori, ma vuoi qualcosa di più denso e che duri un po' a lungo, puoi anche preparare dei colori a tempera, vegetali al 100%, da tenere in frigorifero: si conserveranno bene fino a due mesi.

Per prepararli ti serviranno:

- 120 grammi di amido di mais oppure farina
- 1 cucchiaio di sale
- 120 ml di acqua
- barattolini di vetro con coperchio oppure bicchierini di plastica

Mescola la maizena, il sale e l'acqua fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo; trasferisci in un pentolino e cuoci a fiamma bassa, sempre mescolando, per un paio di minuti.



Quando il composto è pronto, lascialo raffreddare in un barattolo di vetro.

Puoi utilizzarlo tutto oppure puoi prelevarne un po' per volta e mischiarlo ai colori che hai ottenuto con i tuoi scarti di frutta e verdura. Utilizza un bicchierino di plastica o un vasetto diverso per ogni colore (se il vasetto ha il coperchio, il colore che non hai usato puoi conservarlo in frigo e utilizzarlo nell'arco di due mesi).

Il colore bianco lo hai già! Per gli altri colori, aggiungi alla base di maizena i frullati descritti all'inizio della scheda. Ricorda di usarli concentrati, perché se aggiungi troppo liquido la tua tempera non sarà più bella densa. I colori così preparati potranno essere usati sulla stoffa, per tingere materiali di casa e possono essere usati anche direttamente con le mani, senza pennelli.



**Buon divertimento!**



Hai mai pensato che la frutta e la verdura sono dei perfetti "segnapunti"?

Puoi usare le bucce degli agrumi, o i legumi secchi, per giocare a tombola, ma puoi anche usare pezzetti di frutta da mangiare ogni volta che si segna un punto e vedere chi arriva per primo all'obiettivo fissato!!

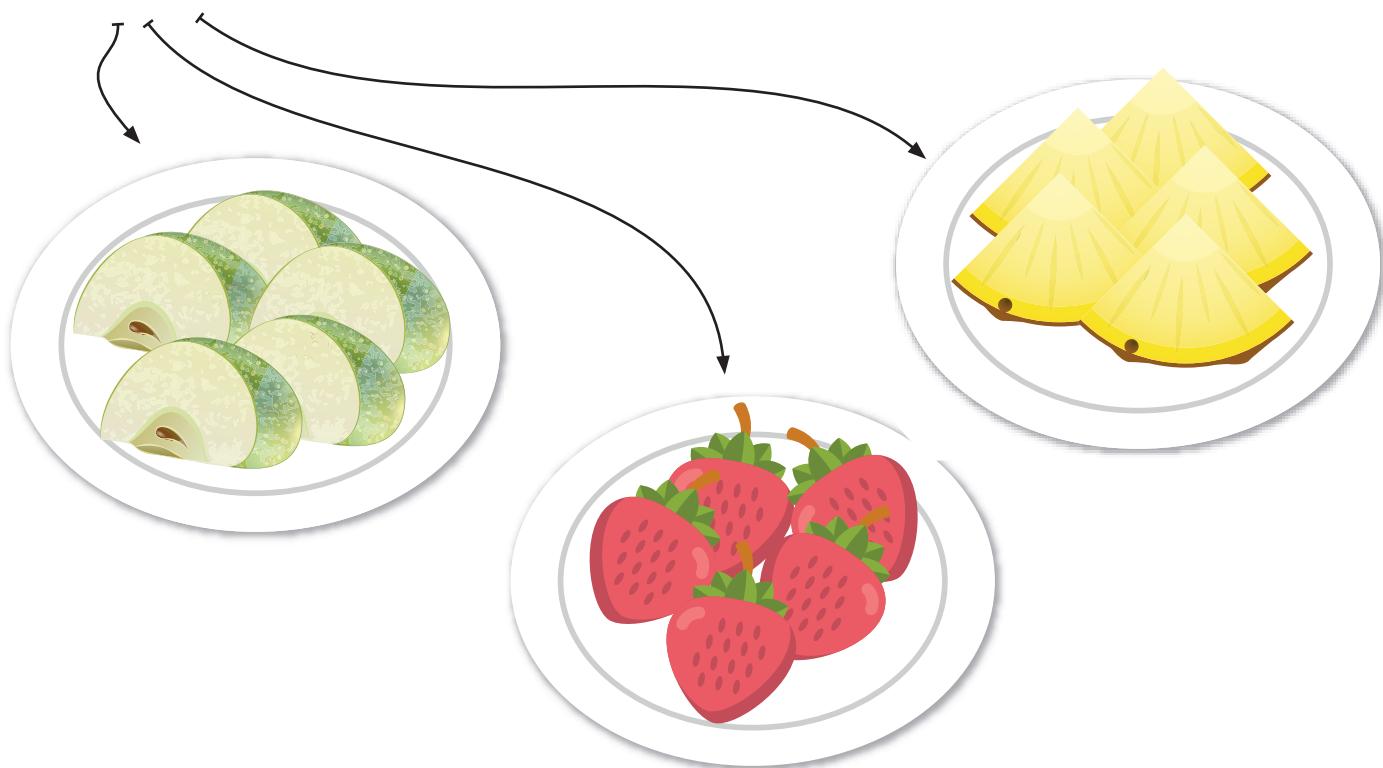
Un esempio?

Eccolo:

### Calcio moneta!

Si gioca in due, su un tavolo completamente sgombro.

Procuratevi tre monete e cinque fragole o spicchi d'arancia o cubetti di melone o altro tipo di frutta e teneteli a portata di mano.



Poi, mettetevi sui lati corti del tavolo, uno di fronte all'altro.

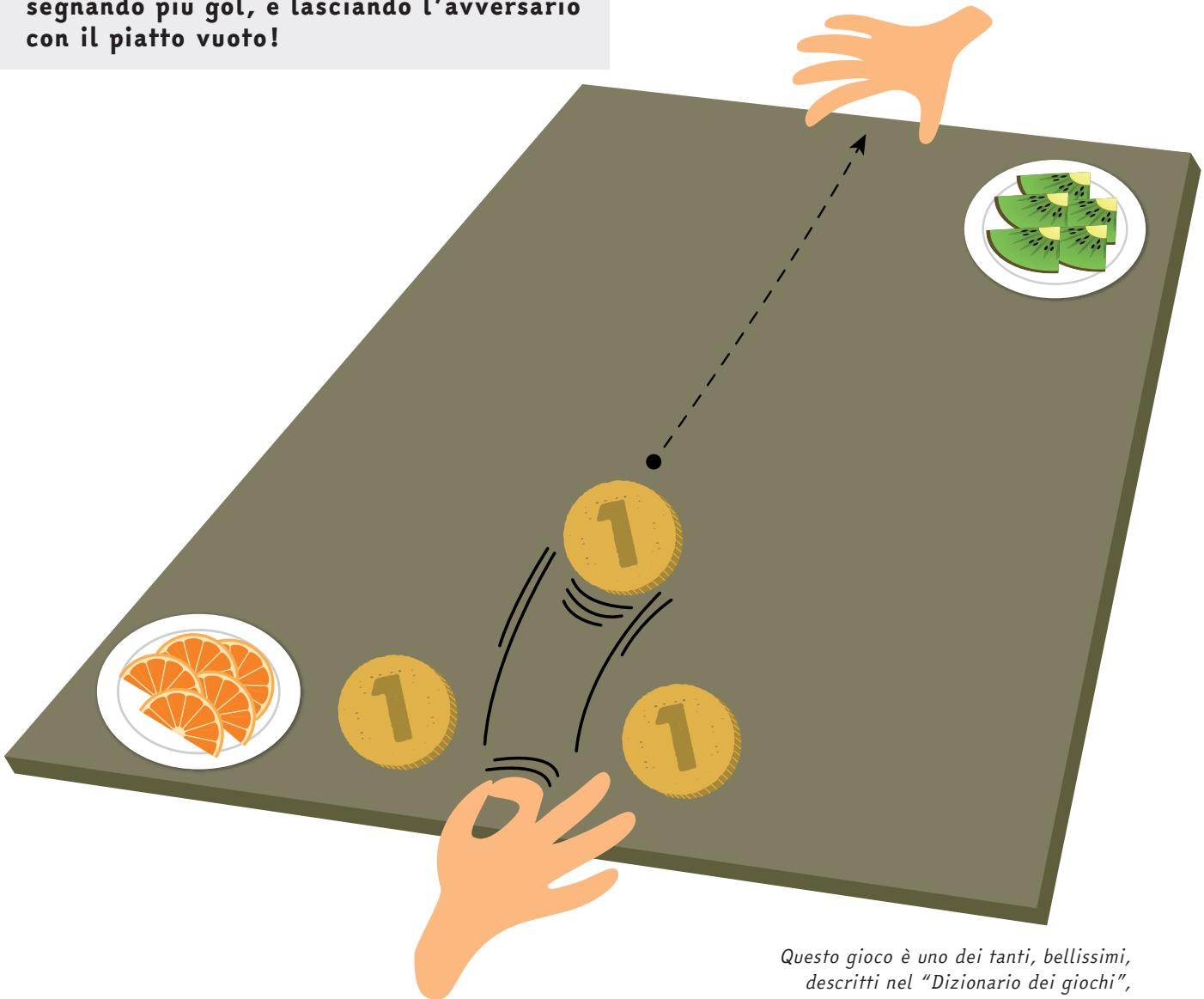
Tirate a sorte chi fa per primo il difensore, che forma la "porta" con indice e pollice della mano destra ad arco, poggiando le punte sul bordo del tavolo.

L'altro giocatore è l'attaccante: mette le tre monete a triangolo vicino al lato del tavolo opposto, a qualche centimetro di distanza tra loro.

Poi l'attaccante colpisce una moneta con l'indice, facendola passare fra le altre due senza toccarle. Poi tira di nuovo, la stessa moneta o un'altra, sempre facendola passare tra le altre.

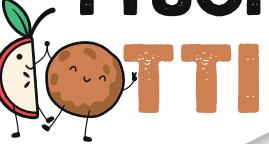
Se riesce a far passare una moneta nella "porta" avversaria fa un "gol" e ha diritto a mangiare un pezzo di frutta presente nel piatto del difensore, i ruoli si scambiano e si passa all'azione successiva. L'azione si interrompe e i ruoli si scambiano anche se la moneta tirata cade dal tavolo, o non passa tra le altre due, o ne tocca un'altra.

**Vince chi mangia più pezzi di frutta,  
segnando più gol, e lasciando l'avversario  
con il piatto vuoto!**



*Questo gioco è uno dei tanti, bellissimi,  
descritti nel "Dizionario dei giochi",  
di Andrea Angiolino e Beniamino Sidoti, Zanichelli, Bologna 2010.*

# CREA I TUOI BISOTTI



La frutta e la verdura possono diventare anche ottimi ingredienti per ricette colorate e divertenti. Non pensare solo alle macedonie di frutta o alle insalate di ortaggi. Potresti provare a mescolare frutta e ortaggi per piatti che non ti aspetti. Hai mai provato ad aggiungere pezzetti di mela o di pera all'insalata? Sapevi che con le mele si può fare il risotto, oppure una salsa meravigliosa per accompagnare il pollo? Se cerchi un po' in rete, puoi trovare tante buonissime ricette da sperimentare. Noi te ne proponiamo una per la colazione, da accompagnare ad un bicchiere di latte o a uno yogurt, se lo preferisci.

## Biscotti morbidi di avena e frutta

Per prima cosa, ottieni il permesso di un adulto per stare in cucina. Se qualcuno può assisterti, è meglio: cucinare insieme è più divertente, non trovi?

Ti serviranno frutta fresca matura (pera e/o mela, o anche banana), un po' di frutta secca, e cereali. Se possibile integrali, perché i biscotti saranno più buoni... Lo zucchero no, quello non serve, perché basterà lo zucchero che è già nella frutta!

Qui ti proponiamo la versione con pera, avena e semi di girasole. Dopo aver assaggiato questi, puoi provare a personalizzare la ricetta con altre piccole modifiche secondo i tuoi gusti.

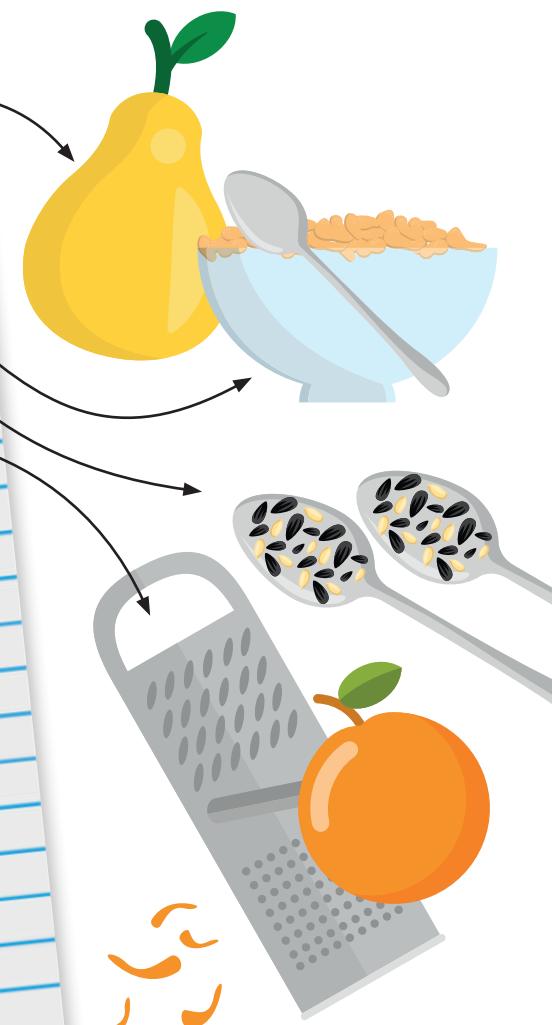
### Ricetta

#### INGREDIENTI

- 1 pera grande e matura (170-180g)
- 1 tazza di fiocchi di avena (50 g)
- 2 cucchiai di semi di girasole (20g) o di altra frutta secca a pezzi piccoli (mandorle, noci, nocciole...)
- la buccia grattugiata di mezza arancia, mezzo limone o un mandarino, provenienti da agricoltura biologica (Attenzione: se usi un frutto del tuo terrazzo/giardino, devi essere sicuro che non sia stato trattato!)

#### Opzionali:

- Un pizzico di cannella
- Qualche goccia di aroma di vaniglia o un pizzico di vaniglia grattugiata
- Una manciata di scaglie di cioccolato nero (>70% cacao)



## Preparazione

- 1 Sbuccia e taglia a pezzetti la pera. In una ciotola capiente, schiacciala con una forchetta (o con lo schiacciapatate, se lo avete) fino ad avere una purea.
- 2 Aggiungi alla ciotola i fiocchi d'avena, mescola bene, e lascia riposare un po', circa 10 minuti, fino a che i fiocchi assorbono il succo della pera.
- 3 Nel frattempo, puoi grattugiare la buccia dell agrume scelto e preparare le scagliette del cioccolato, se hai deciso di aggiungerle.
- 4 Preriscalda il forno a 180°C.

- 5 Con l'aiuto di due cucchiai, dà forma ai biscotti e mettili sulla carta da forno in una teglia.



- 6 Facendoti aiutare da un adulto, inforna per 12-15 minuti, lascia raffreddare e...



gnam!



# CREA IL TUO **CIPOLLINO**

**"Le avventure di Cipollino"** è un bellissimo romanzo scritto nel 1951 da Gianni Rodari. Dal momento che il 2020 ha visto i festeggiamenti per il centenario della nascita di questo grande autore, tanto amato da bambini e bambine, vogliamo celebrarlo anche noi insieme a te!

Cipollino, nel libro, è un ragazzino un po' birbante, che sconfigge i cattivi a colpi di scherzi e piani geniali, senza mai ricorrere alla violenza. Sarebbe bello avere un amico così... ma forse possiamo!

## Conosci l'erba cipollina?

È una pianta aromatico, probabilmente originaria della Cina, della stessa famiglia dell'aglio, degli asparagi e della cipolla.

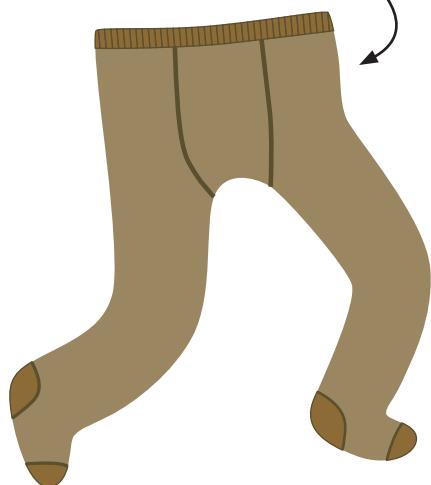
È caratterizzata da foglie sottili, cilindriche, che ricrescono dopo ogni taglio. Perché gli steli siano più aromatici e rigogliosi si devono recidere i fiori appena sbocciano. Il sapore delle sue foglie ricorda proprio quello della cipolla, ecco il motivo del suo nome! In cucina si presta a svariate preparazioni o come decorazione o anche come "filo" naturale per legare fagottini di qualsiasi tipo.



Ehi... guarda bene... le foglie dell'erba cipollina non ti sembrano capelli? E allora via con una nuova attività, che ti permetterà di creare il tuo **amico Cipollino**, utilizzando una manciata di semi di erba cipollina e materiali di riciclo. Pronti?

**Ti occorre:**

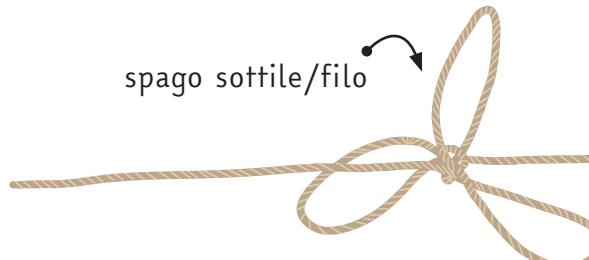
1 collant/gambaletto  
(tuo o della mamma/zia/  
nonna/sorella)



un pochino di segatura o  
terriccio o pellet da sbriciolare  
(chiedi aiuto ad un adulto)



spago sottile/filo

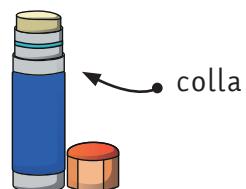


*amico Cipollino*

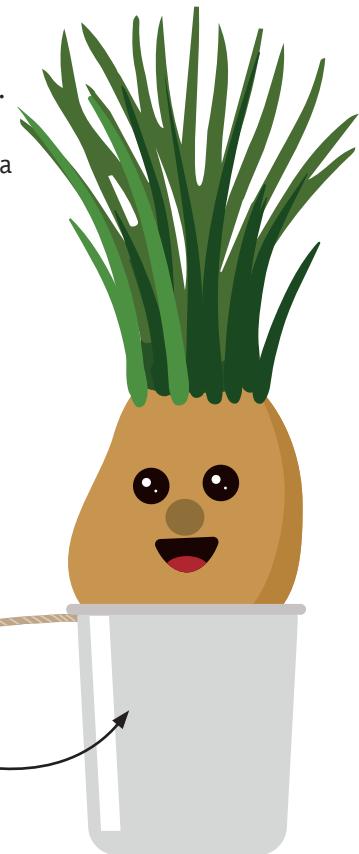
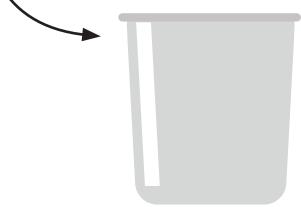
semi di erba  
cipollina



occhietti mobili,  
bottoni e decorazioni  
varie



una ciotolina (vasetto  
yogurt, coppetta gelato,  
o un bicchiere di plastica.  
Non prenderne di nuovi.  
Cerca di riciclare qualcosa  
di usato).



### Come fare:

- ① Taglia il "piede" della calza per una lunghezza complessiva di almeno 20 cm. Misura bene con il righello.
- ② Metti sul fondo della calza (la punta del piede) un paio di cucchiaiate di semi.
- ③ Ora riempi progressivamente la calza di segatura/terriccio/pellet sbriciolato e pressa verso il basso, in modo da modellare una forma tondeggiante e riempire sempre di più la calza.
- ④ Una volta ottenuta la dimensione desiderata, che possa reggersi bene sulla tua coppetta, chiudi la calza con un nodo.
- ⑤ Taglia l'eventuale eccedenza di tessuto al di là del nodo, ma lascia un po' di tessuto libero dopo il nodo: aiuterà il pupazzetto a assorbire acqua.
- ⑥ Pizzica la calza ed afferrane una piccola parte di segatura, così da formare il naso del pupazzetto, che si fisserà girandoci attorno un po' di spago/filo.



*Ed ora arriva la parte più divertente*



- 7 Decora a piacere il tuo pupazzetto!  
Puoi usare occhietti mobili, bottoncini, pennarelli per tessuti, decorazioni varie, attaccando tutto con la colla.
- 8 A questo punto scegli il nome del tuo pupazzetto e fagli fare un primo "bagnetto" immergendo con particolare cura soprattutto la testa, ma per poco tempo.
- 9 Appoggia ora il pupazzetto su una ciotolina, nella quale deve esserci sempre un pochino di acqua, in modo che il pezzettino di calza oltre il nodo possa assorbirla e trasferirla alla segatura.
- 10 Spruzza regolarmente il pupazzetto con acqua, ogni giorno.

Vedrai che già il giorno dopo il tuo nuovo amico cambierà di colore per effetto dell'umidità...

Ora, fai una foto dopo 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12 giorni... che succede????  
Probabilmente il tuo pupazzetto avrà bisogno del parrucchiere: prova tu a tagliargli i capelli...tanto poi ricresceranno!!!! E potrai usare i pezzetti di capelli che hai tagliato per decorare le pietanze a tavola. Hai provato ad assaggiarli?

Se proprio non trovi l'erba cipollina, potrai usare erba da prato, erba gatta, oppure mais, ma allora non puoi assaggiare i capelli che tagli e dovrà trovare un altro nome per il tuo nuovo amico!





Hai visto quante piante, quante foglie e quanti fiori diversi ci sono nel mondo che ti circonda?

Non sarebbe bello poter raccogliere quelli che più ti piacciono e conservarli a lungo?

### Sai cos'è un erbario?

È una raccolta di piante essiccate, pressate e fermate su un foglio. Si possono utilizzare foglie, fusti e fiori, ma anche la pianta intera.

Anticamente il termine erbario (latino herbarium) si riferiva a un libro che raccoglieva la descrizione e la nomenclatura delle piante e delle loro proprietà medicinali, spesso accompagnate dai nomi con cui erano conosciute nelle varie lingue. A partire dal XV secolo d.C. l'erbario è diventato come lo conosciamo oggi, cioè una raccolta di piante essiccate e classificate per uso scientifico.

Antichi erbari sono conservati presso i musei di storia naturale, dove possono essere osservati e studiati.

### A cosa serve?

Un erbario costituisce un supporto fondamentale negli studi botanici.

Essiccando una pianta, infatti, riusciremo a conservarla nel tempo senza che si degradi, e potremo così osservarne ogni volta che vogliamo la forma, le dimensioni e il colore delle foglie o dei fiori, e confrontarli con quelli di altre piante raccolte anche ad anni di distanza.

La raccolta di piante ti aiuta a conoscerle e a riconoscerle ed è una meravigliosa occasione per stare a contatto con la natura.

### Cosa ti occorre per farne uno?



## Sei pronto?

- ① Raccogli **pianete intere**, oppure parti di esse (**fusto, foglie e/o fiori**), meglio tra la tarda mattinata e il primo pomeriggio, in primavera. Puoi anche raccogliere i **semi** e conservarli in una bustina trasparente all'interno dell'erbario.
- ② **Scrivi su un foglio il nome della pianta, dove e quando la hai raccolta.**
- ③ Fai **essiccare** il materiale vegetale per diversi giorni, inserendolo tra **due fogli di giornale** che saranno pressati tra due **tavolette rigide** con sopra dei libri pesanti. Nel frattempo, puoi effettuare delle **ricerche** sulle piante raccolte, scoprirne l'origine del nome, tradizioni e curiosità.
- ④ Quando saranno ben essicate, con la colla o il nastro biadesivo **attacca** le piante sui singoli fogli del quaderno, su dei cartoncini inseriti in un raccoglitore o in un album creato da te. Se vuoi creare un erbario ad opera d'arte, ferma le piante al cartoncino con piccole strisce di carta e spilli.
- ⑤ **Riporta** nelle singole schede dell'erbario tutte le informazioni utili per identificare la pianta: il nome comune, il luogo e la data di raccolta, il nome scientifico della specie e la famiglia botanica di appartenenza. Puoi anche inserire qualche osservazione personale.
- ⑥ Tutte le schede che hai creato vanno **ordinate** in modo che tu le possa sempre ritrovare con facilità. Il modo più semplice per catalogarle è in ordine alfabetico ma puoi scegliere tu il criterio che preferisci (luogo di raccolta, caratteristiche della pianta ecc.).

Il tuo erbario può anche essere arricchito da foto scattate durante la raccolta o da qualche bellissimo disegno fatto da te!

Se vuoi, puoi fare un erbario più semplice, con un unico foglio. Puoi disegnare una cornice, stendere due-tre strisce di nastro biadesivo e attaccarci i campioni essiccati.



### Ricorda

È importante che a ogni pianta essiccata sia associato il suo nome per poterla distinguere dalle altre e per riconoscerla. Ogni campione di pianta che vogliamo inserire nell'erbario va accuratamente preparato in modo che si conservi inalterato nel tempo.

### ATTENZIONE!

Non raccogliere le piante nelle aree protette e non strappare le piante nelle aiuole dei parchi pubblici. Accertati, inoltre, che l'esemplare che vuoi raccogliere non sia velenoso.

### ESEMPIO DI SCHEDA DI ERBARIO



## Basilico

Nome comune: Basilico

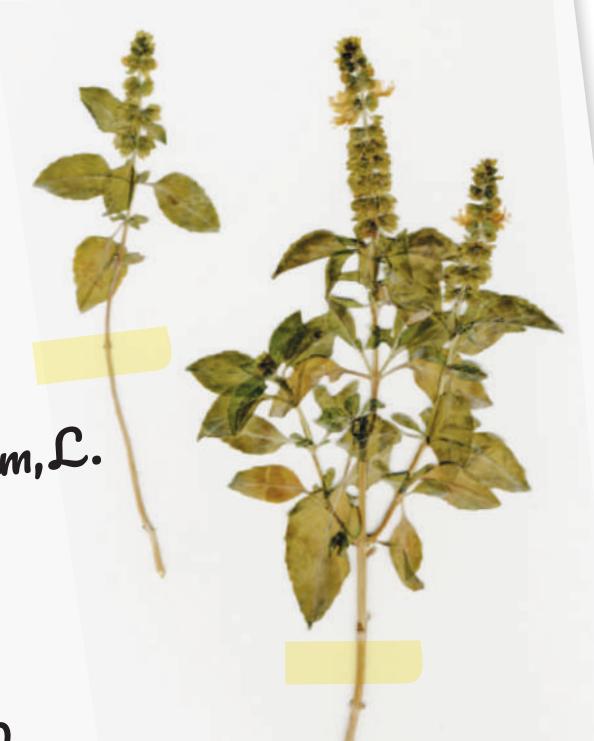
Nome scientifico: *Ocimum basilicum*, L.

Famiglia: Lamiaceae

Località di raccolta: Sanremo

Data di raccolta: 29 maggio 2020

Osservazioni: campione raccolto nel giardino di mia nonna  
in campagna



# CREA IL TUO PIATTO A 5 COLORI



**"Scegliere frutta e ortaggi di ogni colore, per arricchire i piatti di gusto e salute".**

Dovrebbe essere questa la prima regola da seguire nella scelta di ciò che portiamo in tavola: abbondare con le porzioni di vegetali e di frutta, basandosi sui loro colori, oltre che sulla stagionalità. Frutta e ortaggi possono formare un vero e proprio quadro, un arcobaleno, non solo di colori, ma anche di sapori e profumi, uno diverso dall'altro, ognuno con le proprie caratteristiche. Grazie ai loro 5 colori, infatti, possiamo realizzare pietanze inaspettate e variopinte. Solo variando e associando le diverse tonalità potrete sperimentare tutta la ricchezza della natura.



### Siete pronti ad una coloratissima sfida?

Ti proponiamo una gara che coinvolgerà tutta la famiglia: nella preparazione in famiglia del menu settimanale, ognuno (o se preferite ogni squadra) dovrà ideare la propria **macedonia o insalata che contenga i 5 colori del benessere**. Più colori riuscirete a mettere insieme e più possibilità avrete di vincere!

Usando prodotti stagionali, il risultato oltre che colorato sarà anche buonissimo! La macedonia o l'insalata di primavera, vedrai, sarà diversa da quella estiva, invernale o autunnale...

Hai pensato come vuoi preparare il tuo piatto? Hai trovato gli ingredienti? È il momento di metterli insieme e di portare in tavola quello che hai programmato, per farlo assaggiare a tutti. Non dimenticare di presentare il piatto con un nome originale!



Dopo l'assaggio, ogni membro della famiglia compilerà la propria scheda di valutazione del piatto, seguendo lo schema proposto qui sotto.

Sarà un vero e proprio laboratorio sensoriale, con tanti criteri per la valutazione, oltre alla stagionalità:

**Come appare il piatto alla vista?** Per ogni colore del benessere, avrà un punto, e ci sarà un giudizio anche per la rappresentazione estetica del piatto.

Quanto profuma la preparazione? Scegliete bene la combinazione di ingredienti!

Il vostro piatto... "suona"? Anche la croccantezza sarà valutata!

Poi...assaggiamo! Quanto è "buono" nell'insieme? Come si sono combinate le diverse consistenze?

Per ultimo, ci sarà un giudizio per l'originalità del piatto. **è la prima volta che si utilizza qualche ingrediente in casa?** Qualche abbinamento mai provato?

## Scheda Ricetta



Insalata



Macedonia

### NOME ARTISTICO

Primavera Agrodolce

### VOTA LA RICETTA

STAGIONALITÀ (1-5) 5

COLORI (1-5) 5

RAPPRESENTAZIONE (1-3) 2

PROFUMO (1-3) 3

CROCCANTEZZA (1-3) 3

GUSTO (1-3) 3

CONSISTENZA (1-3) 3

ORIGINALITÀ (1-3) 3

### ALTRI INGREDIENTI

Semi di girasole

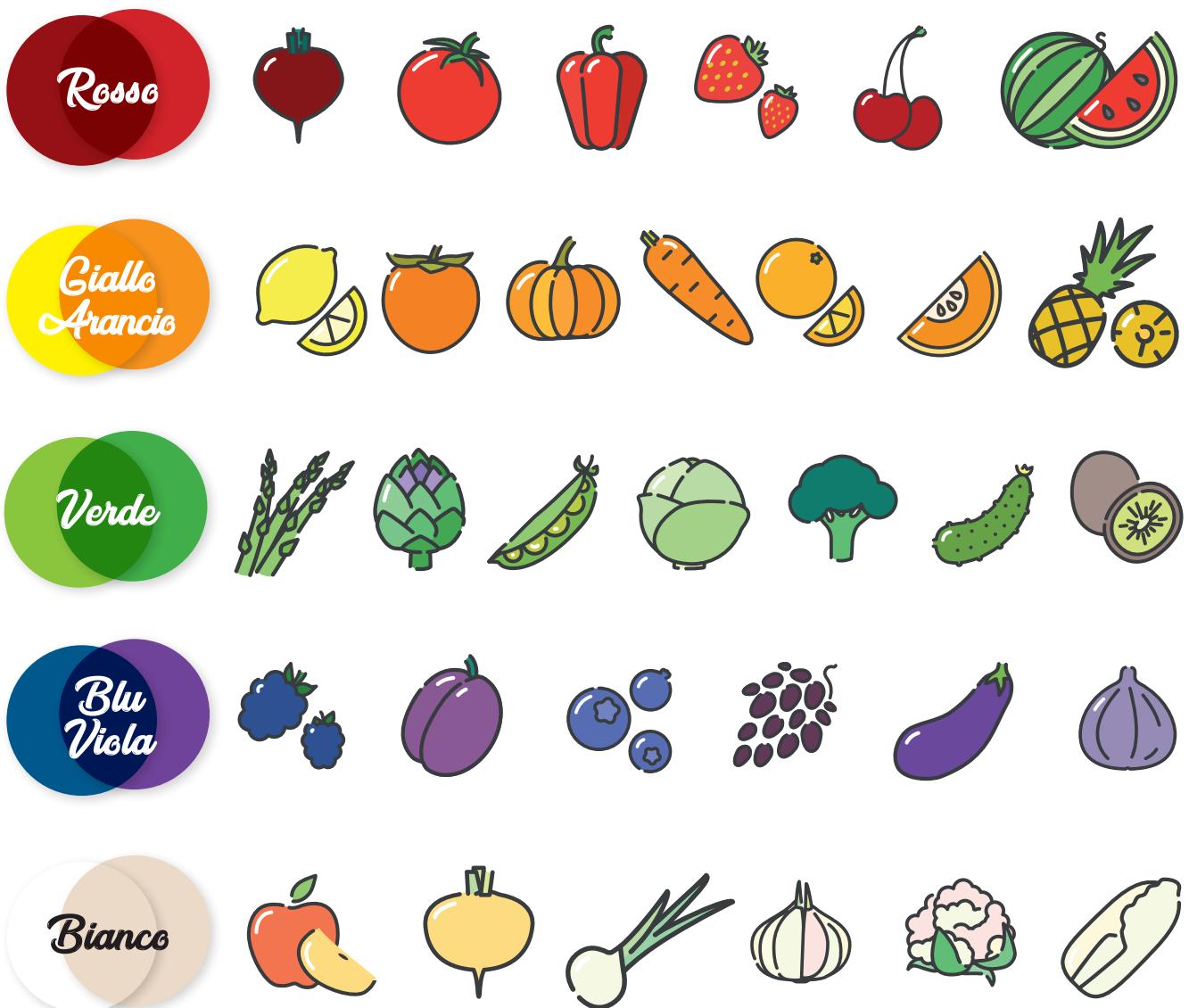
### CONDIMENTO

Olio Extra Vergine di Oliva, sale, aceto balsamico di Modena IGP.

**TOTALE** 27

Tutte le ricette che superano la prova di gradimento potranno essere raccolte per l'elaborazione di un ricettario familiare stagionale di insalate e macedonie ai 5 colori!

Ecco alcuni esempi di frutti e ortaggi dei **5 colori del benessere**:



Ed eccovi qualche aiuto per la composizione:

Esempio di Insalata: **pomodoro, lattuga, radicchio, cetriolo e una spolverata di mais.**

Esempio di Macedonia: **fragole, mirtilli, mele, arance, kiwi e una spruzzata di limone.**

# CREA LA TUA MASCHERA A TUTTA FRUTTA

Dovete fare un saggio a tema Frutta e Verdura? Si avvicina il carnevale? Organizzate una festa in costume? O semplicemente vi va di mascherarvi?

È sempre un buon momento per far volare l'immaginazione e costruire una bella maschera colorata. E perché non prendere ispirazione dal mondo più colorato che c'è? Quello di Frutta e Verdura!

Conoscete la Gomma EVA (o Fommy o carta crepla)?

Utilizzando questo materiale che ormai si può trovare in tutti i negozi di cartoleria, o comprare on-line, si possono creare delle fantastiche maschere e trasformare il volto nella frutta o nell' ortaggio preferiti.

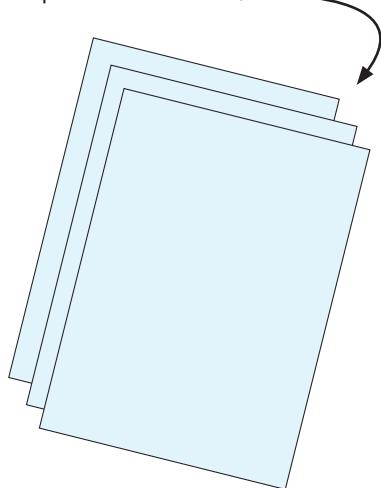
Noi vi proponiamo tre esempi, il pomodoro, le ciliegie e il cetriolo, ma partendo da questi modelli potrete scatenare la fantasia, dare libero sfogo alle vostre idee più creative e realizzare la maschera con il frutto o l'ortaggio da voi scelto.

Se riuscite, non tagliate completamente i fori per gli occhi. Così sarà possibile utilizzare la maschera anche come benda per diversi giochi in cui può essere utile.

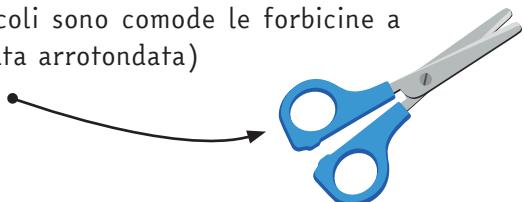
Ecco un tutorial per la costruzione di una maschera/benda di pomodori.

## Come materiali avrete bisogno di:

Fogli di carta per tracciare o stampare i modelli.



Forbici (per tagliare i pezzi più piccoli sono comode le forbicine a punta arrotondata)



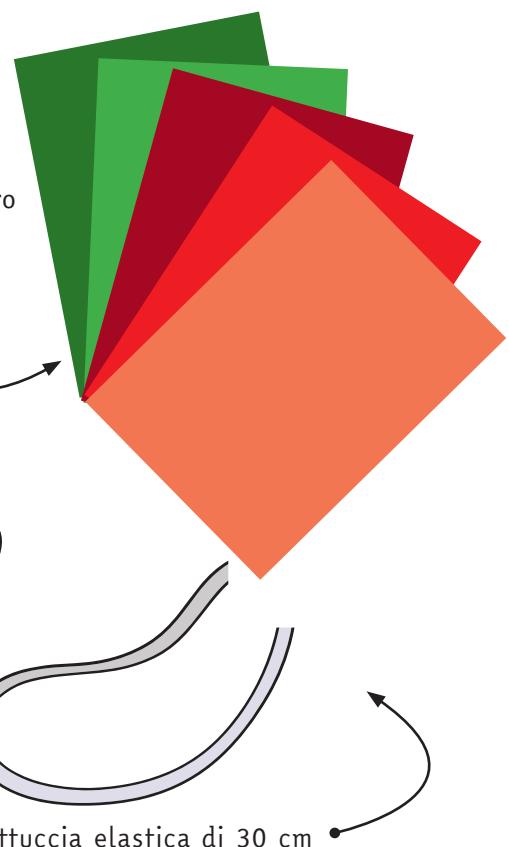
Fogli di gomma EVA  
(misura A4)

Per i pomodori:

- 1x verde scuro
- 1x verde chiaro
- 1x rosso scuro
- 1x rosso pomodoro
- 1x rosso chiaro o arancione



Colla liquida



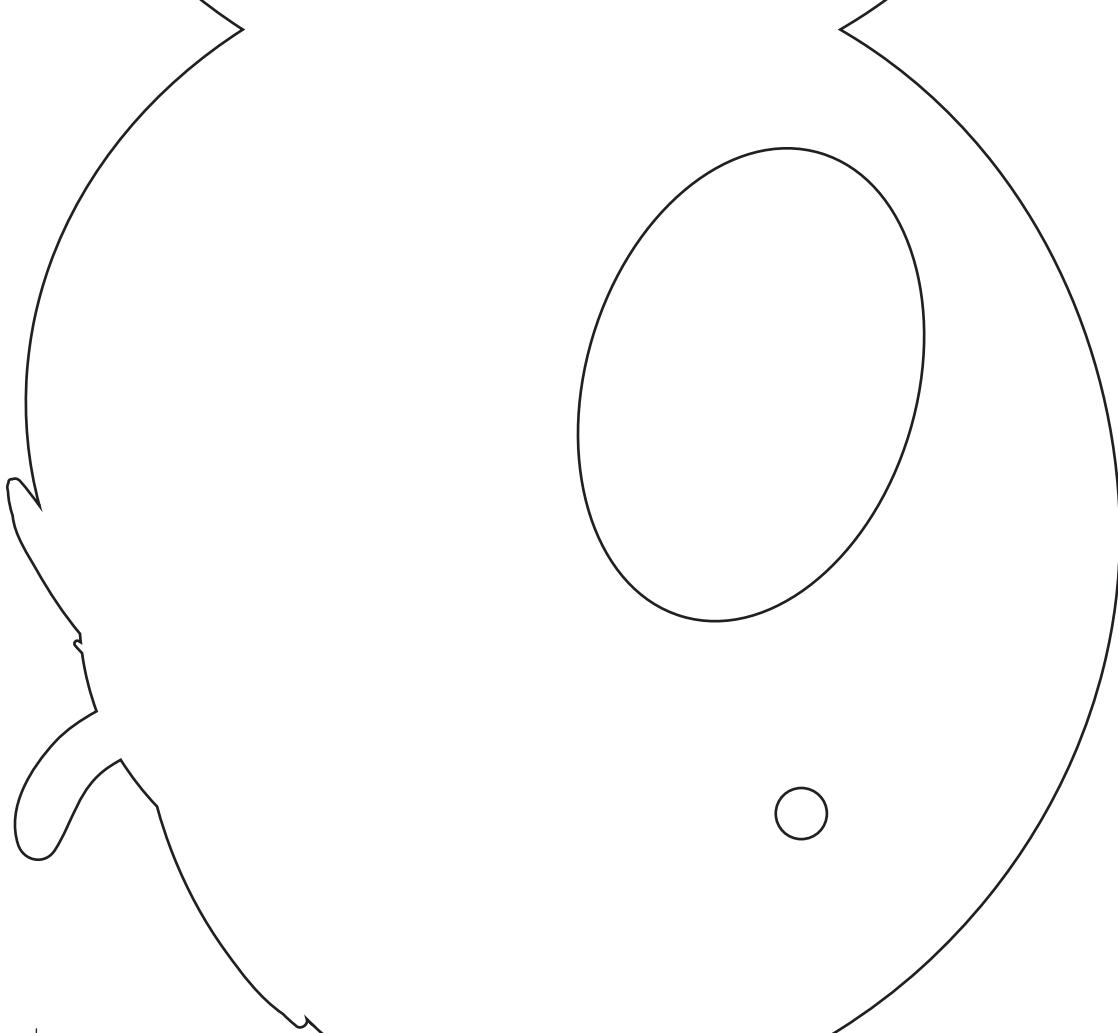
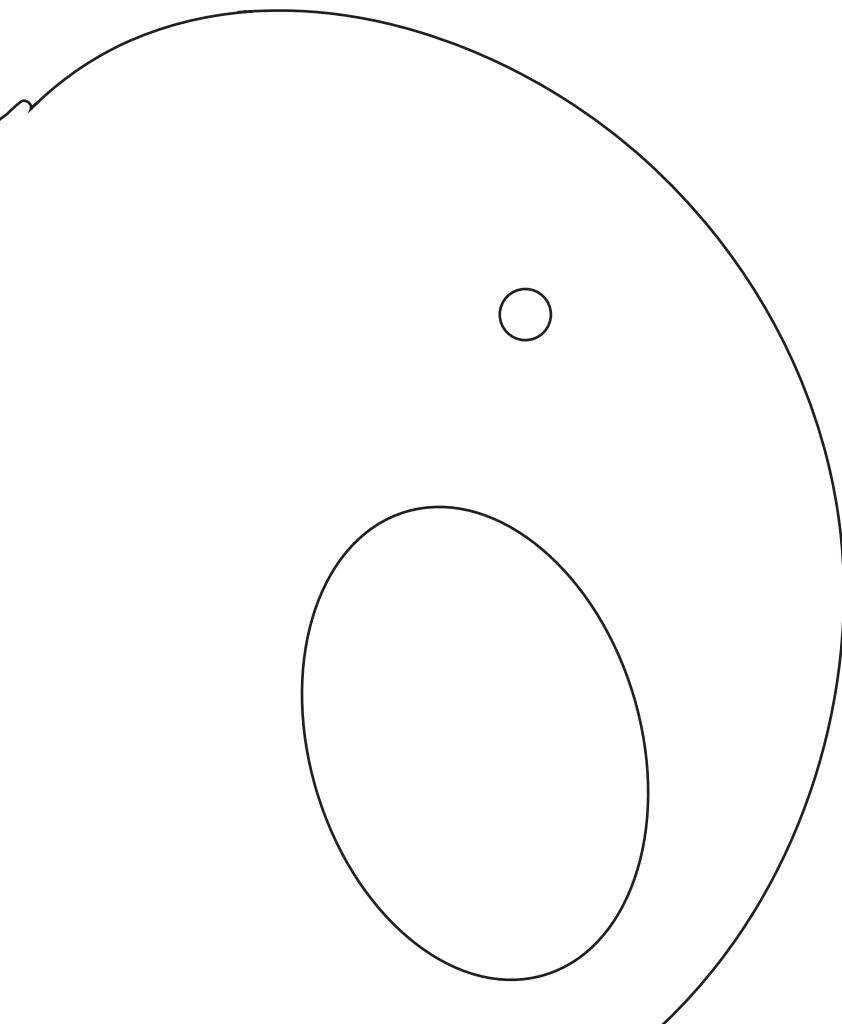
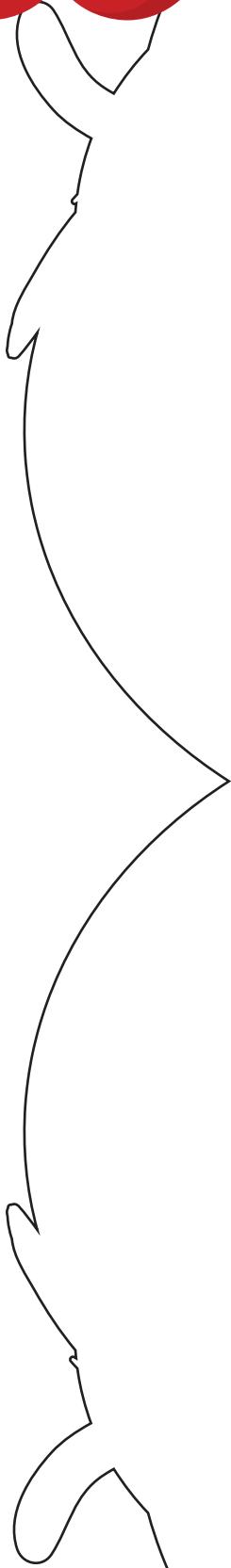
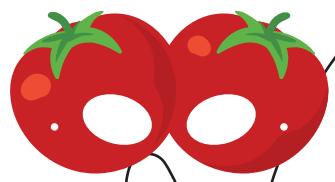
Fettuccia elastica di 30 cm

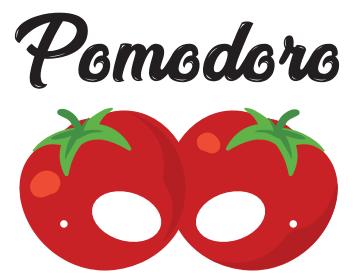
## Tutto pronto? Allora si comincia!

- 1) Fate una fotocopia del modello che vi proponiamo nell'allegato.
- 2) Tracciate le diverse sagome proposte sui corrispondenti fogli colorati seguendo il modello.
- 3) Tagliate la base e i pezzetti più piccoli seguendo le tracce.  
\*Attenzione: Il trucco per poter utilizzare il vostro lavoretto sia come maschera che come benda è non tagliare completamente la sagoma degli occhi. Lasciate un pezzetto attaccato nella parte superiore, senza tagliare via tutto. In questo modo, quando la vorrete utilizzare come maschera dovrete solo piegare all'interno, verso l'alto, il pezzetto corrispondente agli occhi.
- 4) Adesso incollate sulla base i diversi pezzi e lasciare asciugare.
- 5) Fate i buchi per l'elastico e inseritelo, facendo un nodino alla fine per non farlo scappar via.
- 6) Ecco pronta la vostra maschera/benda!!!



*Pomodoro*

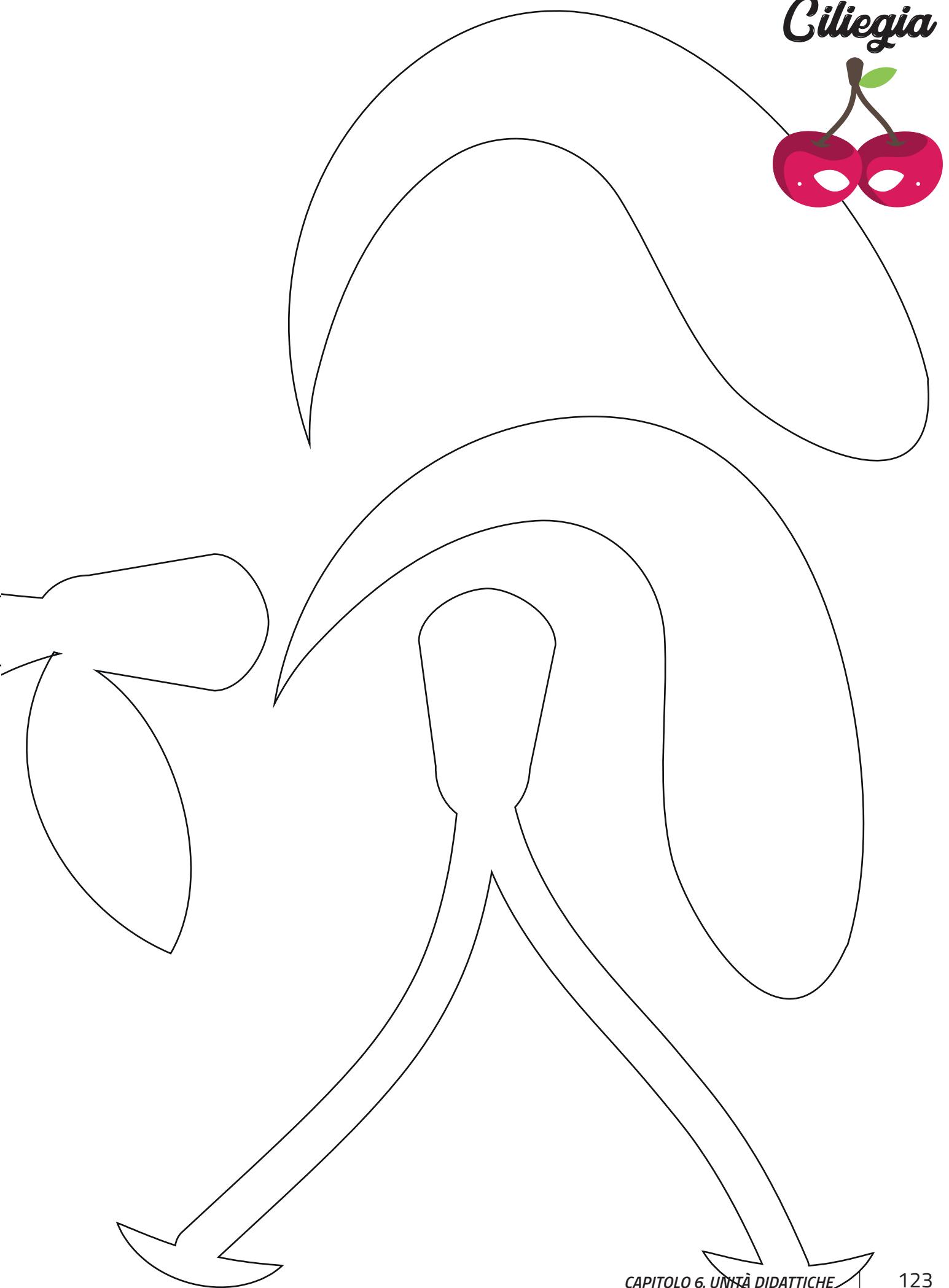
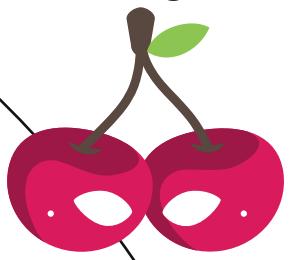




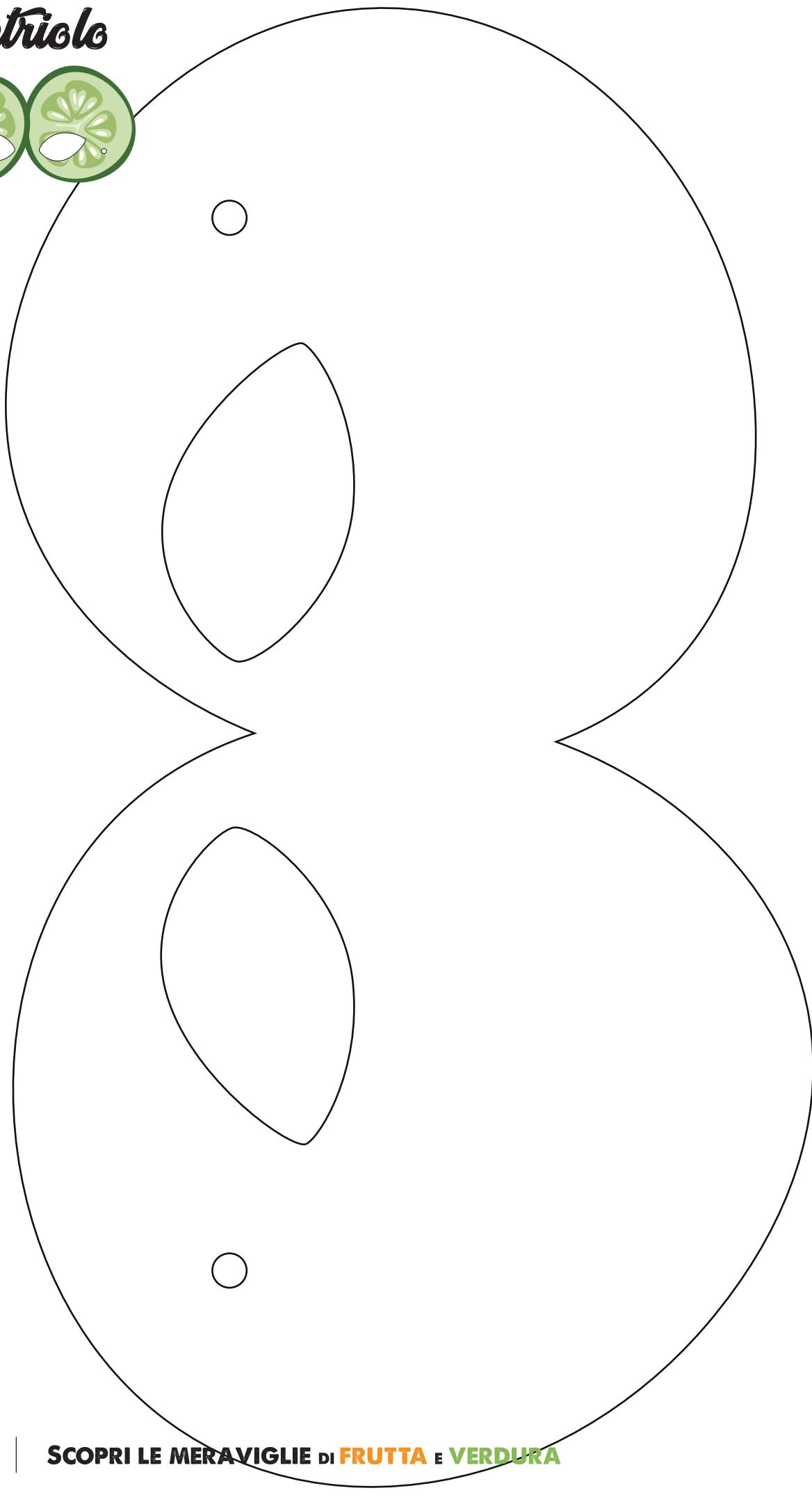
# Ciliegia



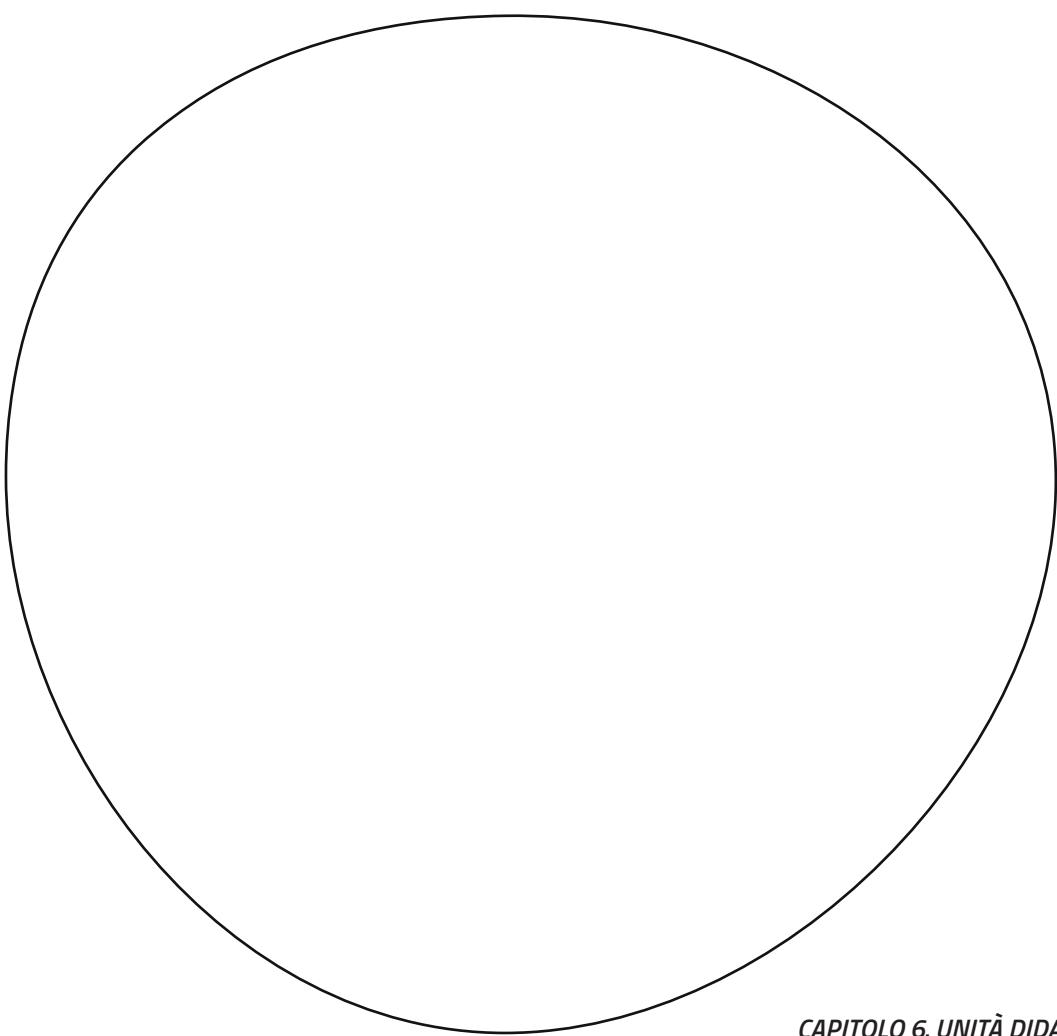
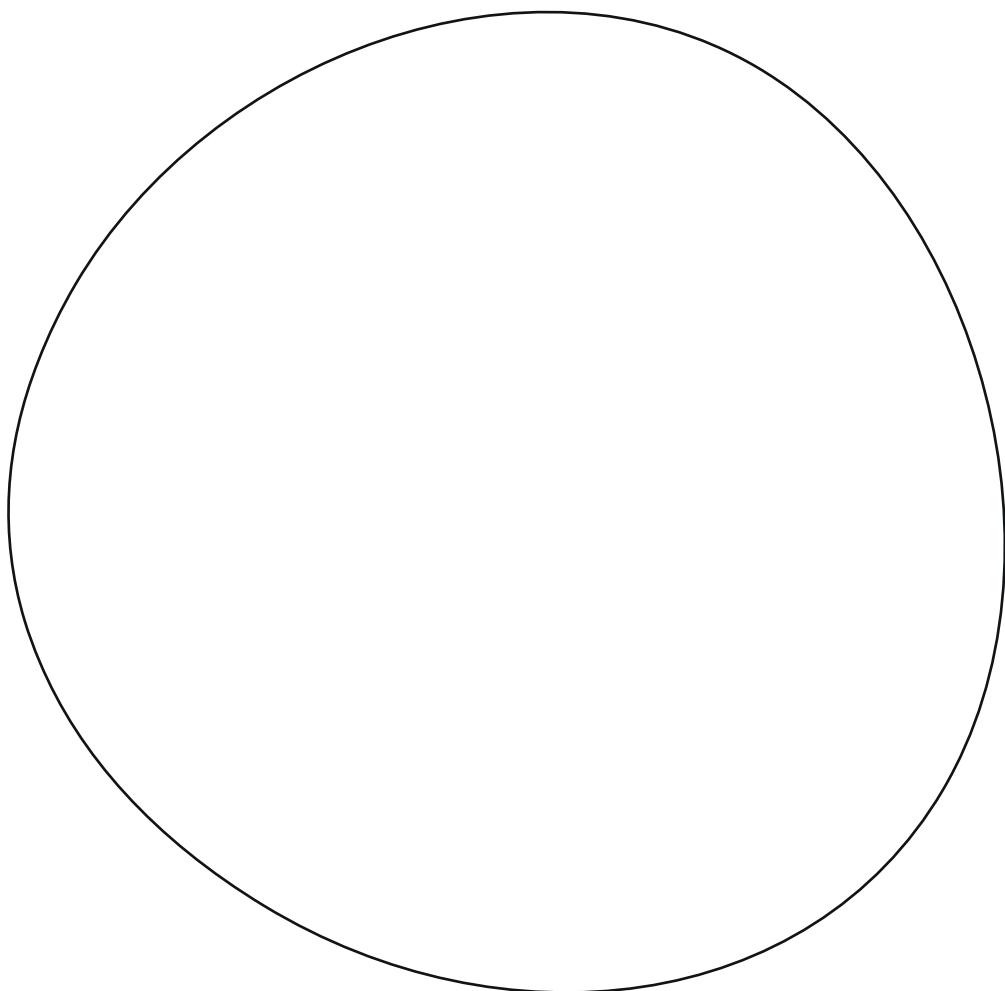
*Ciliegia*



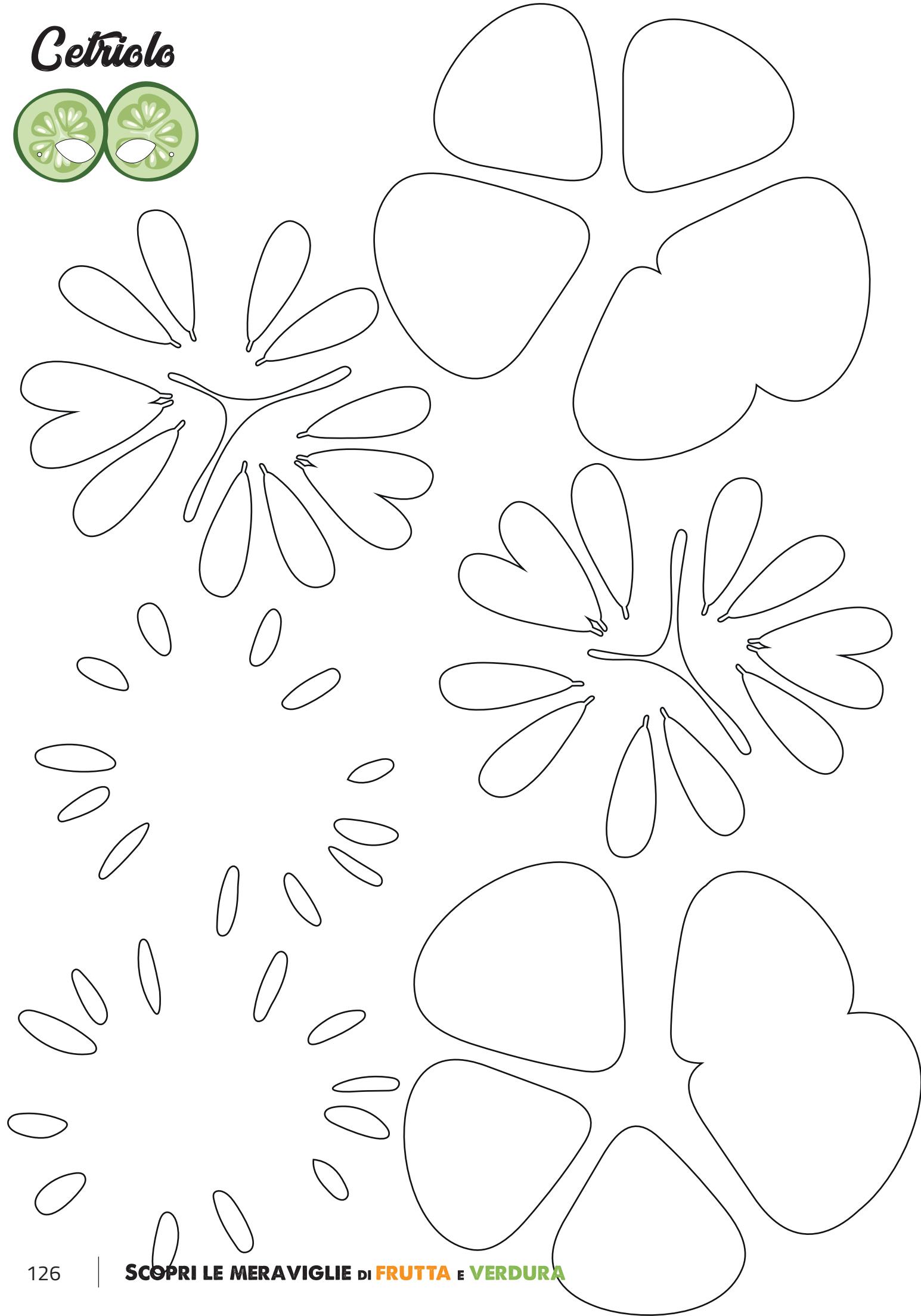
# Cetriolo



Cetriolo



# Cetriolo





# ESPERIMENTO IN CUCINA

## ALLA SCOPERTA DEL METODO SCIENTIFICO

Il metodo scientifico è la modalità con cui la scienza procede per raggiungere una conoscenza della realtà oggettiva, affidabile, verificabile e condivisibile.

Il processo del metodo scientifico consiste nel porsi delle domande, fare delle ipotesi, svolgere esperimenti e osservare cosa succede e infine trarne delle conclusioni.

Si può applicare il metodo scientifico a tutto quello che ci circonda, anche nelle più piccole esperienze della vita di tutti i giorni.

### Volete vedere come?

Provate a fare un esperimento in cucina con le erbe aromatiche, con l'aiuto di un adulto

Cominciate ponendovi degli interrogativi:

- Lo sapete che consumiamo troppo sale, alimenti troppo salati? E sapete che potremmo non aggiungere sale ai nostri cibi perché è già contenuto in natura in molti alimenti in modo sufficiente ai bisogni del nostro organismo?
- Conoscete le erbe aromatiche? Quali? Quante? Basilico, prezzemolo, origano, rosmarino, salvia, menta, timo, maggiorana, erba cipollina...? Avete mai notato quanto sono profumate? Quali avete in cucina?



①



#### Partite da una DOMANDA:

Posso mettere meno sale nei miei piatti ma renderli comunque saporiti?

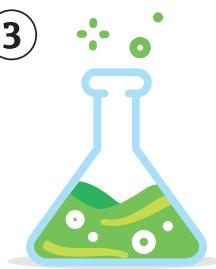
②



#### Formulate un'ipotesi:

Se aggiungo delle erbe aromatiche, posso riuscire ad insaporire abbastanza i miei piatti?

3



### Ideate un esperimento per verificare l'ipotesi fatta:

Decidete insieme ad un adulto un piatto semplice da preparare per pranzo o per cena.

In base alla ricetta che avete deciso di cucinare, alle erbe aromatiche che avete in cucina e alle vostre preferenze, progettate l'esperimento.

Potrebbe essere una caprese (pomodori e mozzarella senza/con basilico oppure origano), una frittata senza/con erba cipollina o delle verdure gratinate al forno senza/con origano o timo.

La ricetta va preparata in doppio oppure preparata e poi, prima di aggiungere il sale, divisa in due: in una delle metà andrà aggiunta un'erba aromaticha e metà del sale che usate normalmente, nell'altra il sale che aggiungete di solito.

Predisponete una tabella come in questo esempio dove scrivete quale erba aromaticha è stata aggiunta e in quale quantità:

### Scheda Esperimento

CAPRESE pomodori e mozza- rella	PROFUMO	SAPORE	AROMA
<b>Senza erbe aromatiche</b> (ma con il sale)			
<b>con basilico</b> (quante foglioline?) oppure <b>con origano</b> (1 pizzico?) <b>e con metà sale</b>			
<b>CONCLUSIONI</b>			

4



#### Risultato:

compilate la vostra tabella con le vostre osservazioni, ossia le sensazioni derivanti dall'assaggio del piatto con e senza erbe aromatiche

5



#### Conclusioni:

fivate le conclusioni sulla base delle osservazioni fatte.

##### Esempio:

Ho osservato che il piatto con... è più/meno.....rispetto al piatto senza, quindi posso affermare che...

- **Sì l'origano** è in grado di insaporire la caprese
- **Sì l'erba cipollina** può insaporire la frittata... e ci permettono di aggiungere meno sale.

Oppure:

- **No il basilico** non insaporisce abbastanza la caprese

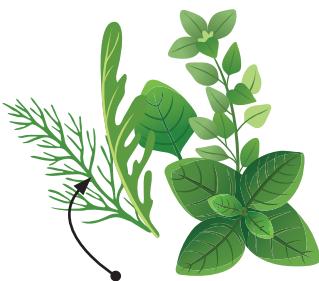
Riprovar con **più basilico** o con un'**altra erba aromatica!** ↗

Potete ripetere l'esperimento con l'obiettivo di aggiungere sempre meno sale.

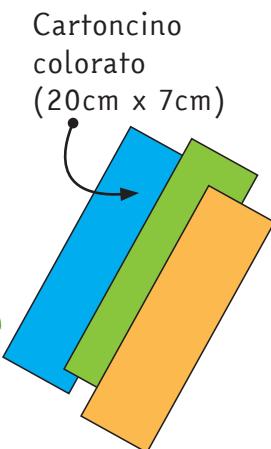
Per continuare, potreste fare un **elenco delle erbe aromatiche** e ipotizzare altre pietanze e nuovi esperimenti (una fresca insalata di riso senza/con origano oppure basilico, una pasta e ceci senza/con rosmarino, una pasta alla checca con pomodoro e mozzarella, senza/con basilico oppure origano o tanto altro)!

Al termine del vostro esperimento preparate un segnalibro con da un lato l'erba aromatica da voi scelta e sul retro la ricetta nella quale l'avete inserita!

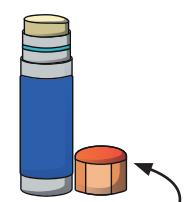
Serviranno:



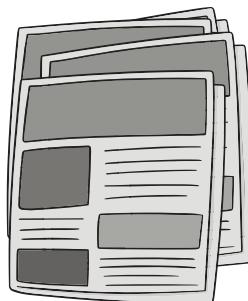
Foglie e/o  
rametti  
delle piante  
aromatiche



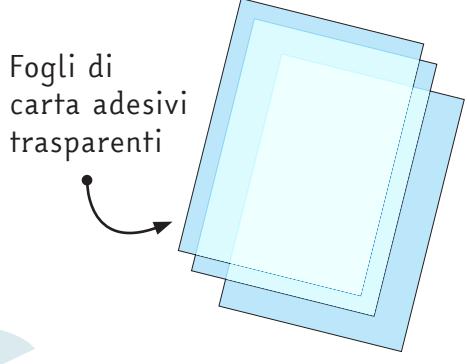
Cartoncino  
colorato  
(20cm x 7cm)



Colla per  
attaccare  
la foglia al  
cartoncino

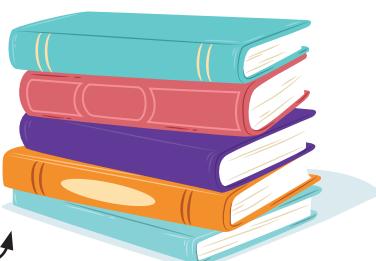


Qualche plico  
di carta da giornale



Fogli di  
carta adesiva  
trasparenti

Oggetto pesante come  
un libro, per seccare  
le foglie/rametti e  
per pressare il  
segnalibro finito.



- Scegliete i rametti (non più lunghi di 20 cm) della pianta aromatica preferita, in cui si apprezzino bene le caratteristiche (forma delle foglie, fiori...). È consigliabile utilizzare le parti più fini e tenere, senza grossi semi o steli.
- Stendete il ramezzo e inseritelo dentro dei fogli di carta di giornale, che a loro volta andranno all'interno di un libro di grandi dimensioni. Chiudete il libro con dentro il ramezzo incartato e mettetelo sotto un peso o sotto altri libri, per una settimana.
- Trascorso questo tempo, trasferite il ramezzo su un cartoncino del colore preferito di 20 x 7 cm su cui avete scritto in basso o in alto il nome della pianta (quello comune e/o quello scientifico). Sul retro, invece potete scrivere una delle ricette in cui l'avete utilizzata.
- Infine, foderate tutto il cartoncino con la carta adesiva trasparente, ed ecco i vostri segnalibri "aromatici".

**Buon lavoro e buon appetito!**



Con pezzetti di frutta e di verdura si possono organizzare tante sfide colorate. Questa, ad esempio, prende spunto dal gioco Forza Quattro.

È una sfida a due, quindi se si gioca in famiglia, o con gli amici, bisognerà riunirsi in due squadre.

Durante una giornata, o un unico pasto, ogni giocatore potrà scrivere nel suo segnapunti ogni volta che assaggia (o mangia) un pezzetto di frutta o di verdura (anche solo come ingrediente di una pietanza).

**Sbizzarritevi, frutta e verdura si possono mangiare a colazione, a pranzo, a cena e per golosi spuntini variando nell'ambito dei cinque colori del benessere.** Un prodotto può essere ripetuto sulla lista se mangiato in pasti diversi, pietanze diverse, o se cucinato in maniera diversa.

Ecco un esempio:

*Alvar*

Pomodoro  
Carota

Pomodoro  
Cipolla al forno  
Mela (salsa)  
Carota (salsa)  
Fragole  
Mela

Asparagi  
Porro  
Carolo Viola  
Arancia

*Colazione*

*Merenda mattino*

*Pranzo*

*Merenda*

*Cena*

*Andres*

Banana  
Carota

Pomodoro  
Cipolla al forno  
Aglio  
Cipolla cruda  
Carolo viola

Asparagi

Porro  
Carolo Viola  
Cipolla cruda  
Arancia

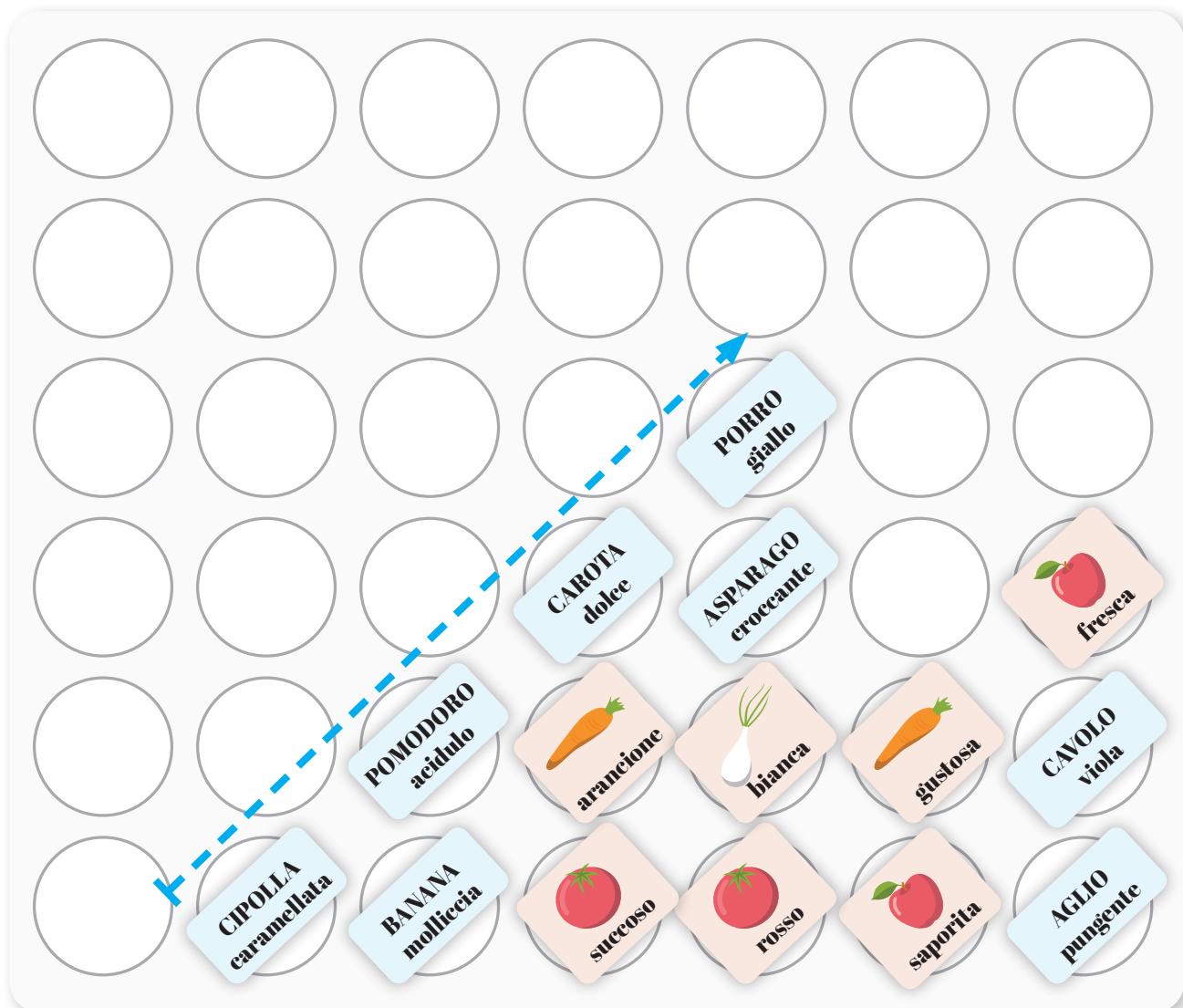
Quando i giocatori hanno accumulato almeno 8 pezzi cadauno sulla lista, possono creare il tabellone di gioco, disegnando un campo con tanti cerchietti regolari (7 alla base e 6 per l'altezza).

A turno, ogni giocatore può prendere un pezzo della sua lista e metterlo sulla griglia, scrivendolo, disegnandolo o attaccandolo come un'etichetta, aggiungendo un aggettivo appropriato e caratterizzandolo con un colore per distinguerlo da quelli dell'altro giocatore/squadra.

**Mangiare è un'esperienza sensoriale; prestate attenzione alle informazioni che vi giungono attraverso i vostri sensi: vista, olfatto, tatto, udito e gusto e divertitevi a trovare aggettivi non banali.**

**ATTENZIONE:** i prodotti possono ripetersi (se se ne sono mangiati a sufficienza) ma gli aggettivi no.

L'obiettivo è riuscire ad avere 4 "pedine" per ogni squadra allineata, in orizzontale, verticale, o obliqua. Ad esempio così:



Se per caso finiscono i pezzi a disposizione di un giocatore/una squadra, potrà riutilizzare uno di quelli già usati, ma rigorosamente con un aggettivo nuovo.

Per aiutarti, abbiamo aggiunto un elenco di aggettivi!

VISTA	UDITO	OLFATTO
appuntito	croccante	acre
arrotondato	frusciante	agrumato
bello	gorgogliante	aromatico
brillante	rumoroso	balsamico
colorato	sfrigolante	delicato
corto	silenzioso	dolce
FINO	.....	erbaceo
grande	.....	fetido
largo		fragrante
lucido		fresco
lungo		fruttato
minuscolo		gradevole
ovale		inebriante
pallido		intenso
piccolo		maleodorante
proporzionato		penetrante
sgargiante		piacevole
striato		profumato
tondeggiante		pungente
tondo		puzzolente
trasparente		rinfrescante
vivace		tanfoso
.....		.....
.....		.....

TATTO		GUSTO	
acquoso	molle	acerbo	granulosso
appiccicoso	morbido	acido	gustoso
bagnato	oleoso	acidulo	insipido
bitorzoluto	ondulato	acre	maturo
bollente	peloso	agro	moscato
caldo	poroso	agrodolce	neutro
carnoso	pungente	amaro	oleoso
costolato	rígido	amarognolo	pastoso
croccante	rovente	aromatico	pepato
delicato	rugoso	appetitoso	piacevole
duro	ruvido	aspro	piccante
elastico	scivoloso	astrigente	polposo
filamentoso	setoso	compatto	rancido
flaccido	sodo	cremoso	salato
freddo	spinoso	delicato	saporito
friabile	squamoso	dolce	squisito
gelatinoso	tenero	dolciastro	succoso
ghiacciato	tiepido	farinoso	zuccherino
granulosso	umido	fibroso	zuccheroso
grinzoso	unto	forte	.....
leggero	vellutato	fresco	.....
levigato	.....	gradevole	
liscio	.....		

*Buon divertimento!*



## Diario dei consumi di frutta e verdura

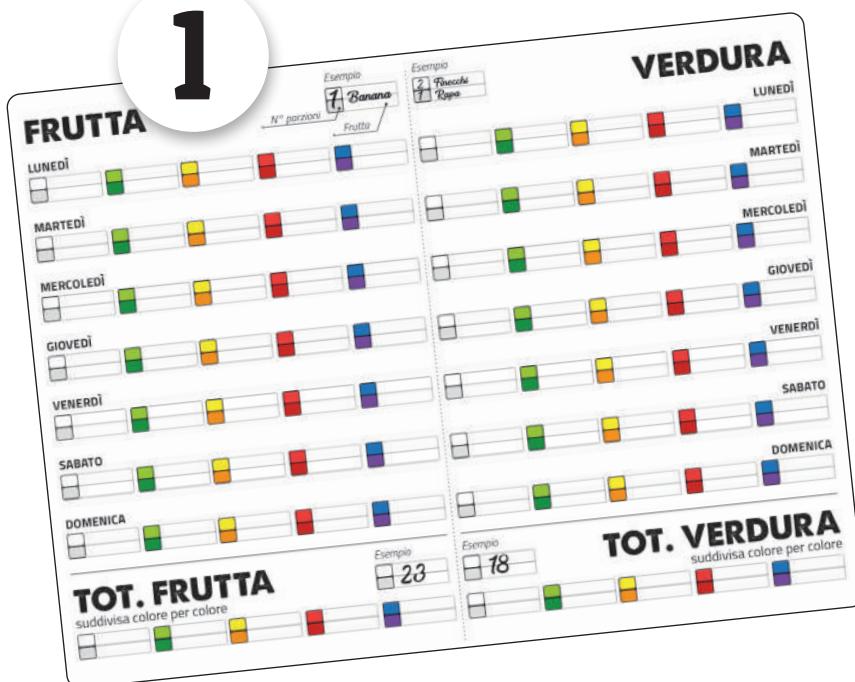
Spiegazione per insegnanti e familiari:

**FRUTball è un vero e proprio diario dei consumi di frutta e verdura su 7 giorni.**

Lo scopo del diario settimanale è quello di misurare le porzioni di frutta e verdura mangiate a casa dai bambini nell'arco di sette giorni e di promuovere così un'alimentazione varia, garanzia di un equilibrato apporto di nutrienti.

Le attività che i bambini dovranno svolgere sono due, dopo aver stampato o ricopiato lo schema del diario e lo schema del campo di calcio (con 5 giocatori per squadra):

1



La prima, più seria, dovranno compilare, con l'aiuto dei familiari, il diario settimanale dei consumi di frutta e verdura, diviso per giorni e colori (i 5 colori del benessere). Ogni giorno, quindi, dovranno scrivere nel quadratino colorato quante porzioni di frutta e ortaggi di quel colore hanno mangiato, mentre nella casella più grande dovranno scrivere il tipo di frutta e verdura... La frutta e gli ortaggi mangiati dovranno anche essere disegnati sul bordo campo del secondo schema, come fossero spettatori della partita!

2

Per la seconda, il diario degli stessi consumi di frutta e verdura diventa creativo e fantasioso! Al termine dei 7 giorni, vanno sommate le porzioni di frutta di ogni colore e va riportato il numero sulla maglia del giocatore corrispondente. Poi va fatto lo stesso per la verdura. Andrà poi fatto il totale di tutti i colori della frutta e il totale di tutti i colori della verdura mangiate nella settimana e... decretare il vincitore!



Ricordiamo che una giusta porzione di frutta equivale a circa 150g (1 frutto medio o due frutti piccoli), una di ortaggi a 250 g (1 finocchio, 2 carciofi...) e una di insalata a 50 g.

Ecco alcuni prodotti e i loro colori:

**bianco:** Banane, Cavolfiori, Finocchi, Mele sbucciate, Pere sbucciate, Porri, Rape bianche;

**rosso:** Amarene, Anguria, Arancia rossa, Cavolo rosso, Ciliegie, Fragole, Lamponi, Mele rosse, Melograno, Peperoni rossi, Pere rosse, Pomodoro, Pompelmo rosa, Radicchio rosso, Rape rosse, Ravanelli, Ribes;

**blu-viola:** Carote viola, Fichi, Melanzane, Mirtilli blu, Mirtilli neri, More, Prugne, Radicchio, Ribes neri, Susine, Uva;

**giallo-arancione:** Albicocche, Arance, Ananas, Carote, Mango, Mandaranci, Mandarini, Mele gialle, Meloni, Peperoni gialli, Pere gialle, Pesche gialle, Pesche, Pompelmo giallo, Zucca;

**verde:** Asparagi, Broccoli, Carciofi, Cavolini di Bruxelles, Cavolo verde, Cetrioli, Cre-scione, Kiwi, Indivia, Insalata, Mele verdi, Peperoni verdi, Pere verdi, Piselli, Rucola, Sedano, Spinaci, Uva, Verza, Zucchine.

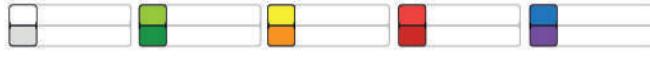
Le spremute, i centrifugati o i succhi alla frutta (anche al 100%) NON sono da considerarsi equivalenti ad una porzione di frutta e verdura perché sono privi di fibra! Le patate, per la loro composizione, non si contano come porzioni di verdura.

### Schema della frutta e degli ortaggi mangiati

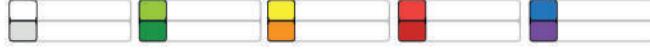
Sia lo schema che il campo sono da stampare o ricopiare sul quaderno: ogni giorno, scrivete nel quadratino piccolo dello schema quante porzioni di frutta e di ortaggi di ogni colore avete mangiato e nel riquadro più grande il tipo di frutta o verdura (mela, banana, broccolo, finocchio...).

## FRUTTA

LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ



GIOVEDÌ



VENERDÌ



SABATO

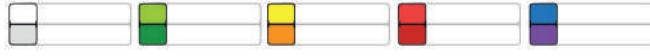


DOMENICA



## TOT. FRUTTA

suddivisa colore per colore



Esempio

7 Banana

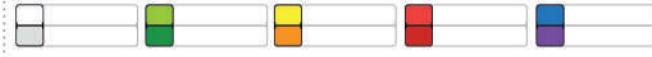
N° porzioni Frutta

Esempio

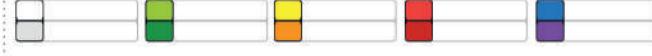
2 Finocchi  
1 Rapa

## VERDURA

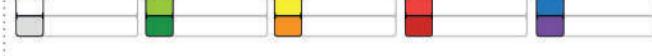
LUNEDÌ



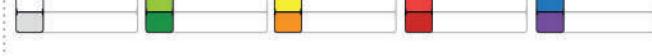
MARTEDÌ



MERCOLEDÌ



GIOVEDÌ



VENERDÌ



SABATO



DOMENICA



Esempio

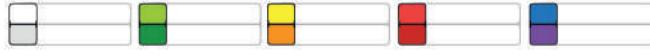
23

Esempio

18

## TOT. VERDURA

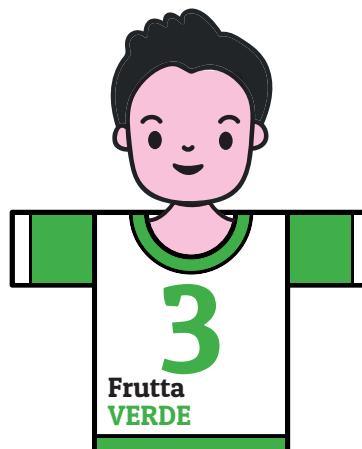
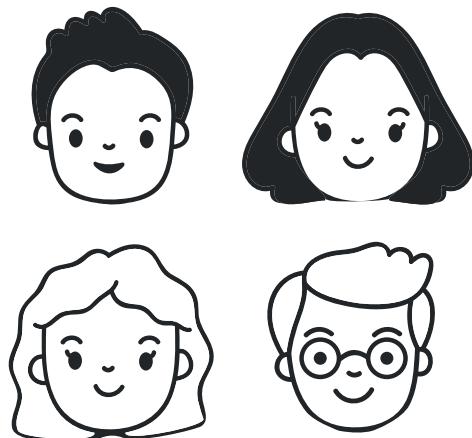
suddivisa colore per colore



Disegnate (e colorate) sul bordo del vostro campo di calcio tutta la frutta e la verdura che mangiate!

Alla fine della settimana scrivete sulle rispettive maglie quante porzioni di frutta e di ortaggi di ogni colore avete mangiato.

Se volete, divertitevi a disegnare i calciatori e colorarli!



Fate il totale di tutta la frutta e di tutta la verdura mangiate nella settimana e decretate il vincitore!

**TOT.  
FRUTTA**



**TOT.  
VERDURA**



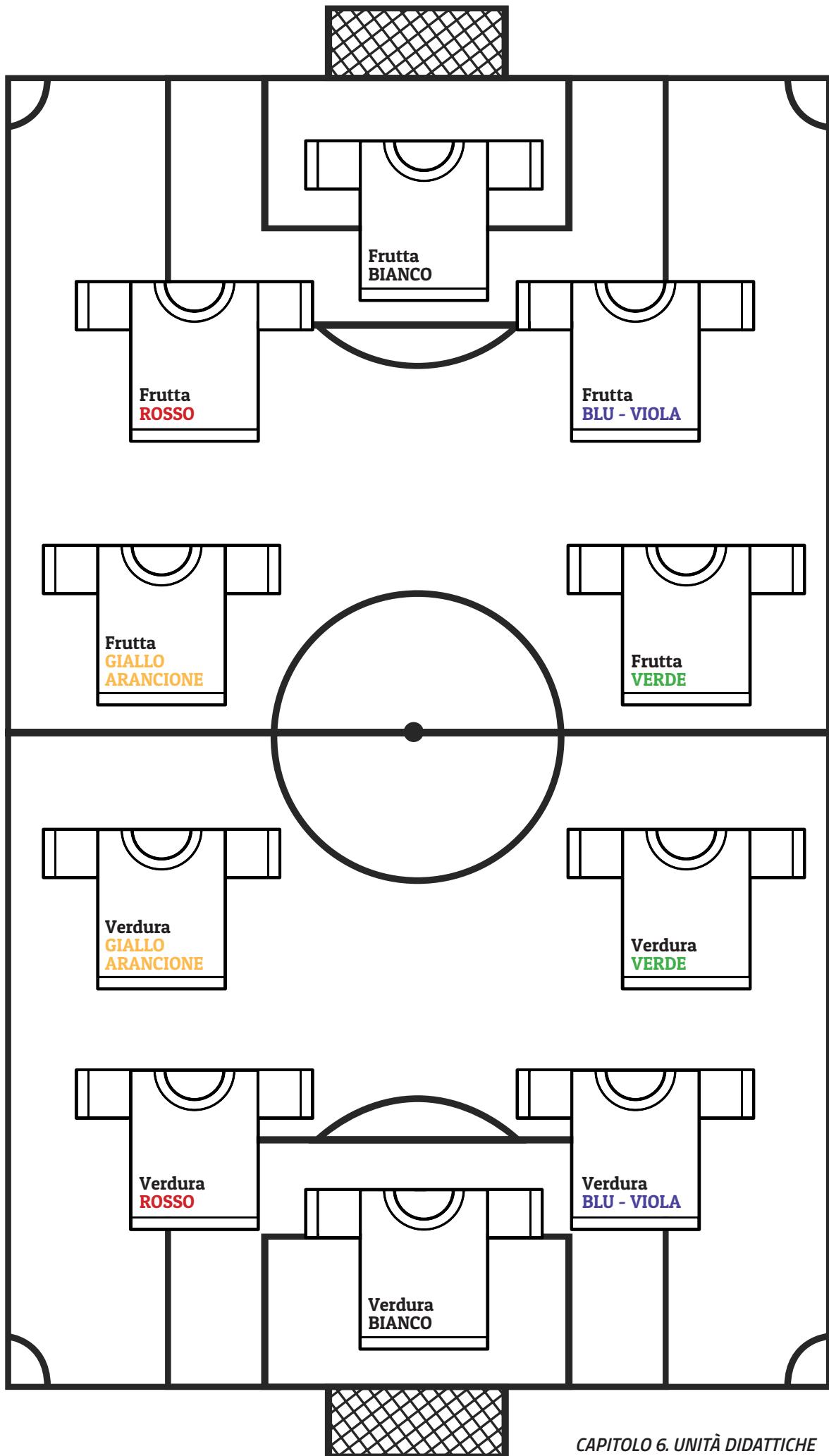
**IL VINCITORE E'**

Adesso provate a giocare una vera partita! Potete semplicemente giocare con le dita, come fossero le gambe di un calciatore, e una pallina di carta, oppure potete giocare a "birocalcio": sul foglio del vostro campo di calcio assicuratevi di avere le due porte e il dischetto di centrocampo. Sorteggiate chi inizia: mettete la punta di una biro sul foglio, al centro esatto del campo, e date un colpo secco sul retro della penna così che tracci una riga verso la porta avversaria. Nel punto in cui la riga si interrompe, l'avversario mette a sua volta la penna e dà un colpo in direzione opposta. Il primo giocatore riparte dove la nuova riga si in-

terrompe. E così via a colpi alterni, finché un giocatore raggiunge la porta avversaria facendo gol. A quel punto chi ha subito la rete riparte dal centro. Se la riga va fuori campo, l'avversario riparte dal punto del bordo in cui è uscita. Vince il primo che arriva a tre gol. Ma potete concordare altre condizioni di vittoria. Se il campo è troppo scarabocchiato, alla fine dell'azione disegnatene uno nuovo

(*"Giochiamo insieme con carta e matita"*,  
Andrea Angiolino, Sonda ed.)

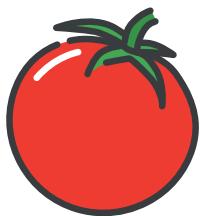
**Buon divertimento!**



# FRUTTA DAL MONDO

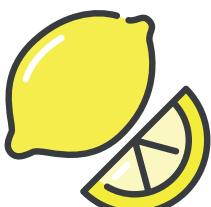
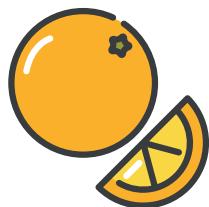


Vi sarà capitato di scoprire, sui banchi del mercato, frutta e verdura mai visti prima. In realtà, gran parte della frutta e della verdura che mangiamo oggi abitualmente proviene da paesi lontani.



**Il pomodoro**, per esempio, ha origine in Sudamerica. Portato in America centrale, fu coltivato dai Maya e poi dagli Aztechi in Messico. Nel 1540, grazie all'esploratore Cortes, arrivò in Europa, più precisamente in Spagna. In Italia giunse poco dopo lo sbarco di Cortes; è noto l'arrivo di un cesto di pomodori nel 1548 presso la corte di Lorenzo il Magnifico. Si diffuse poi in Europa, verso Francia e Inghilterra, da dove tornò in Nord America.

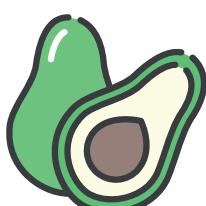
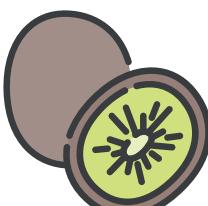
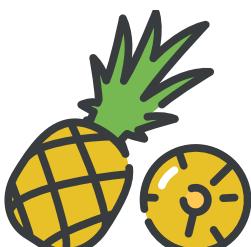
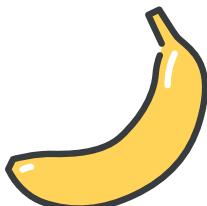
All'inizio tutti gli europei considerarono la pianta del pomodoro una pianta velenosa e fu utilizzata come pianta ornamentale o medicinale e a scopo di studio negli orti botanici. Solo successive selezioni varietali portarono il pomodoro alla sua completa commestibilità.



**Agrumi, arance, limoni e mandarini**, invece, ebbero origine nel Sud-Est Asiatico. La coltura dell'arancio giunse già nel I secolo in Europa lungo la via della seta, rotta attraverso cui avvenivano gli scambi commerciali fra l'Impero Romano e l'Impero Cinese. Rimase inizialmente confinata in Sicilia

perché l'isola permetteva condizioni climatiche favorevoli.

La coltura dell'arancio si diffuse poi nel continente Europeo soltanto fra il XV e il XVI secolo ad opera di navigatori genovesi e portoghesi.



E ancora **la banana, l'ananas, il kiwi, l'avocado**... Alcuni di questi frutti vengono ormai coltivati anche in Italia, altri no. Dipende, fra le altre cose, da fattori climatici.

Adesso, l'Italia è addirittura tra i primi produttori mondiali di kiwi e in Sicilia si moltiplicano le coltivazioni di avocado.

Coltivazioni e abitudini alimentari cambiano, nel tempo. La nostra alimentazione è sempre in evoluzione ed è una continua scoperta.

Ma non tutti si predispongono allo stesso modo verso questi cambiamenti: molte persone hanno paura di fronte a cose, cibi che non conoscono. È normale... si chiama neofobia ed è un atteggiamento di diffidenza e avversione verso qualcosa di nuovo, che però può essere superato con la conoscenza. Bisogna quindi conoscere, acquisire familiarità con alimenti, per esempio frutta e verdura, per superare questa diffidenza.

Voi che tipi siete?

Siete curiosi e aperti a nuove esperienze oppure siete diffidenti e chiusi a nuovi gusti e nuovi sapori?

### Mettetevi alla prova!

A CASA... scegliete un frutto che non conoscete o che non avete mai assaggiato tra quelli che avete già in cucina oppure che vi attirano/incuriosiscono facendo la spesa o che avete avuto modo di vedere durante un viaggio.

Papaia



Mangostán



Carambola



Cocco



Mango



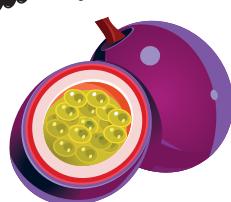
Kiwano



Cirimbia  
Annona



Frutto  
della passione



Litchi



Spiegate, compilando un vero e proprio passaporto, come si chiama, da dove proviene, quanto è lontano da noi il paese di origine e soprattutto descrivete le caratteristiche che vi incuriosiscono, vi attraggono o vi fanno paura, guardando dapprima il frutto dall'esterno e in seguito studiandolo dopo averlo aperto o sbucciato...

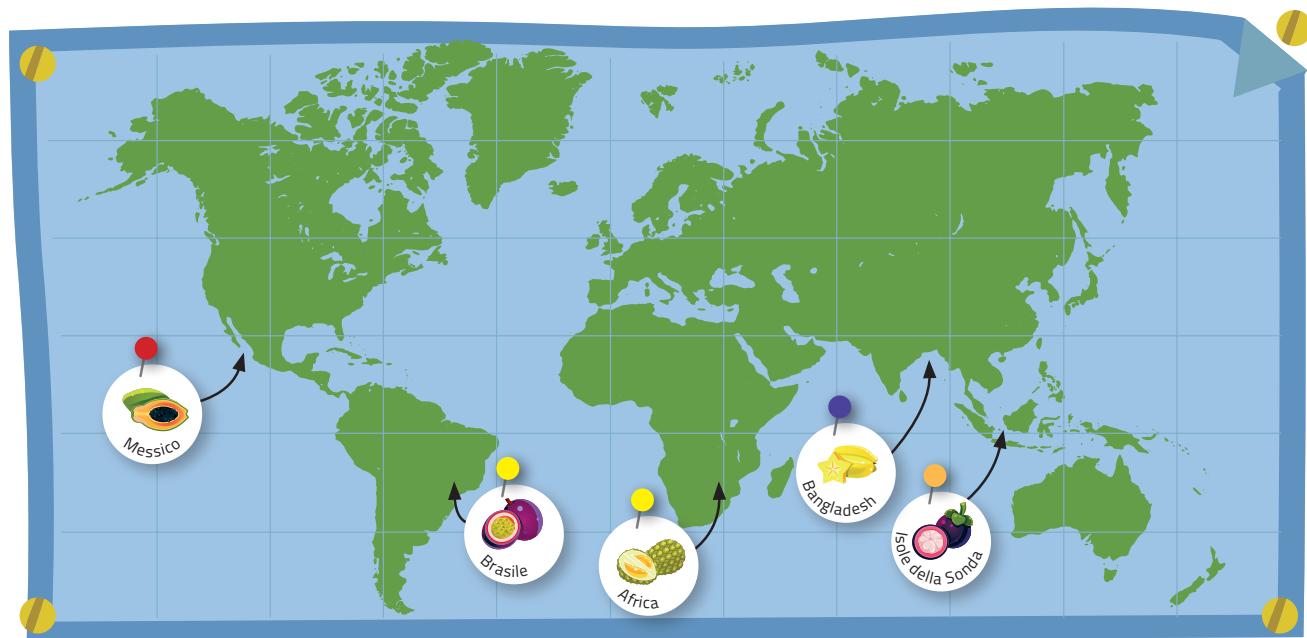
E se siete curiosi e audaci, assaggiatevi... Era come vi aspettavate? Perché?



**IN CLASSE...** raccontate agli insegnanti e ai compagni il frutto che avete scelto e tutte le vostre impressioni.

Potete farlo con un frutto che non conoscete o con uno che conoscete bene, ma di cui volete studiare le origini. Potreste accorgervi che un frutto che intimorisce voi, magari piace molto ad un altro compagno/a e potrà spiegarvi perché. Allo stesso modo, un frutto che vi è familiare e vi piace potrebbe spaventare qualche altro compagno e allora potreste cercare di incuriosirlo e convincerlo ad assaggiarlo.

Se avete a scuola un planisfero attaccato alle pareti della classe, potreste andare a posizionare le immagini dei vostri frutti, con delle puntine o della patafix, sul paese dal quale provengono.



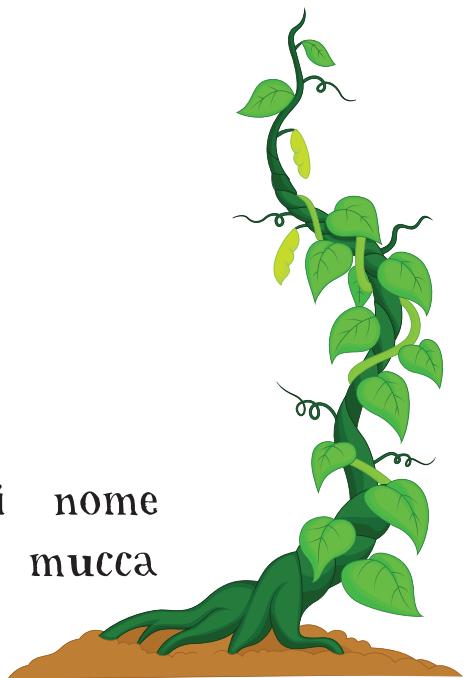
Avrete così una veduta d'insieme dei viaggi compiuti in tempi lontani o vicini dai frutti che avete studiato.

***Buon lavoro!***

# IL FAGIOL MAGICO



“C’era una volta... un bambino di nome Giacomino, la sua mamma, una mucca chiamata Bianchina e un fagiolo...”



Conosci questa bellissima storia? Racconta di un piccolo seme di fagiolo che compie imprese straordinarie! Quanti tipi di legumi conosci? Su su, se ti concentreri bene ne ricordi altri.....ti aiuto?

Fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave ma anche lupini e soia. Hai visto quanti alimenti buonissimi e fantastici? Di ognuno di essi esistono moltissime varietà con differenti colori e saperi.

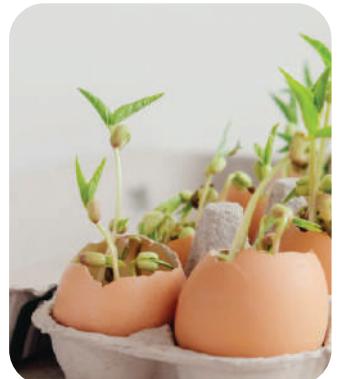
Quanti ne hai assaggiati? Quali ti piacciono di più? Sapevi che dovrebbero essere mangiati almeno 3 volte alla settimana?

Vuoi provare anche tu a far nascere una pianta così importante?

## L’attività che ti proponiamo è quella della “piantina magica”.

Prima di tutto chiedi in famiglia se ci sono in dispensa dei legumi secchi. Trovato qualcosa? Lenticchie? Ceci?

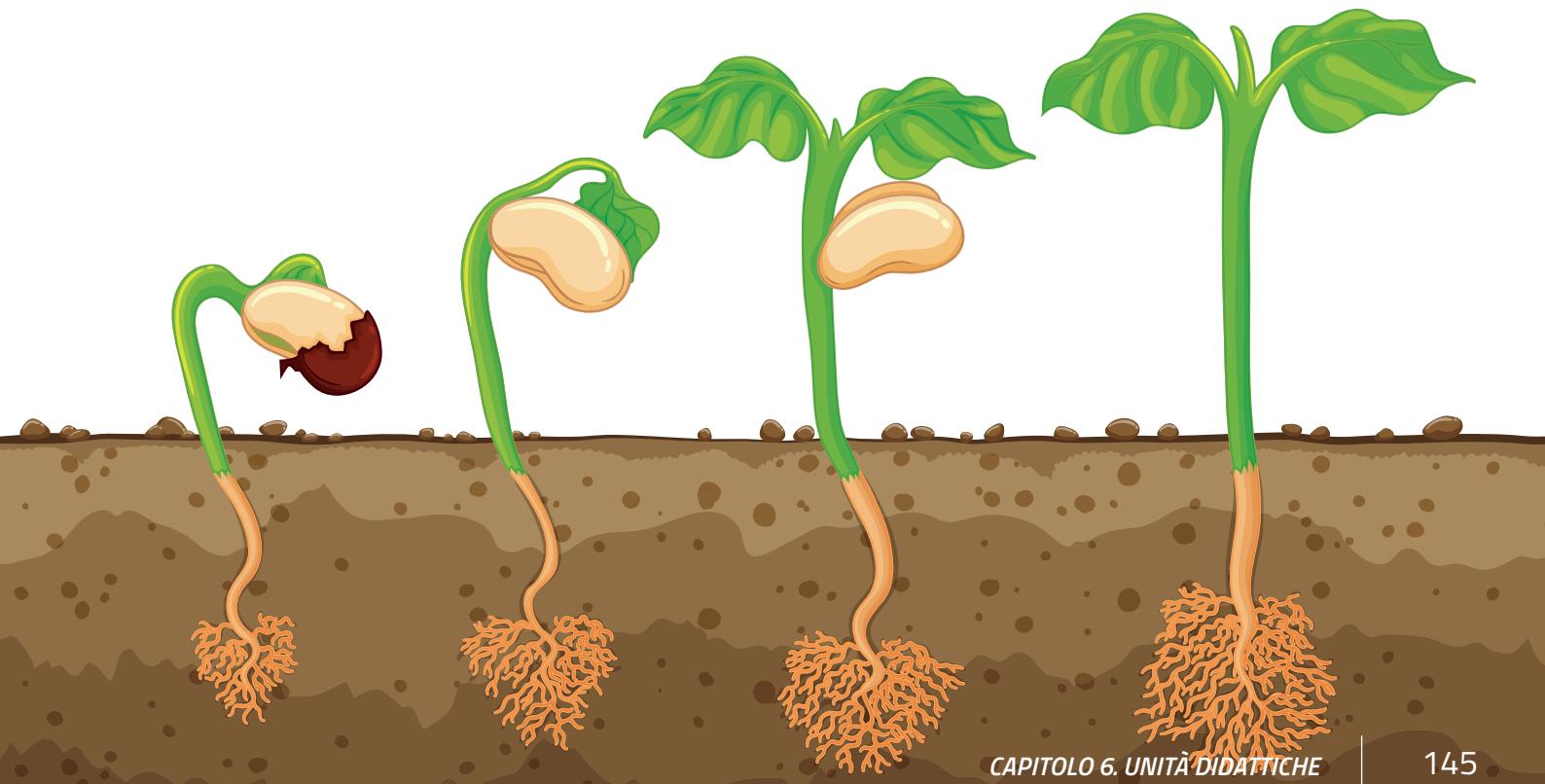
- ① **Fai una piccola ricerca, per verificare che tipo di legume hai trovato e quale è il suo nome latino.**
- ② **Ora cerca un vasetto adatto. L’ideale è un barattolo di vetro, così puoi vedere bene cosa succede. Se non lo hai, può andare bene un vasetto in plastica (conservane uno dopo aver mangiato uno yogurt!), oppure, con l’aiuto di un adulto, il fondo di una confezione di latte ben ritagliato, con i bordi non troppo bassi. Anche il guscio di un uovo può andare bene! Se il tuo contenitore si presta, decoralo e scrivi il nome latino del legume che hai trovato.**



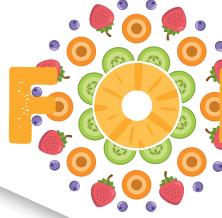
- 3** Disponi qualche seme di legume secco (5 – 8 dipende dalla grandezza) da te scelto su un batuffolo di cotone idrofilo imbevuto di acqua e controllalo a giorni alterni: deve essere umido, non secco e non troppo bagnato.
- 4** Posiziona il vasetto vicino a una finestra perché i semi hanno bisogno di luce per dare origine a germogli di un bel colore verde.
- 5** Nell'arco di qualche giorno comincerà a spuntare la piantina. Hai un righello? Con un po' di attenzione puoi misurare quanto cresce velocemente. Costruisci un piccolo diario sul quaderno, con la data e l'altezza della piantina!
- 6** Quando la piantina sarà così alta da non riuscire più a mantenersi dritta senza sostegno significa che è giunto il momento di metterla in un altro vasetto con la terra. Prima del travaso si deve eliminare il cotone. L'operazione va eseguita con delicatezza per non rompere le piccole radici che sono nate.



Ora non ti resta che continuare ad annaffiare e curare la pianta, e aspettare e vedere spuntare i fiori e....!!!



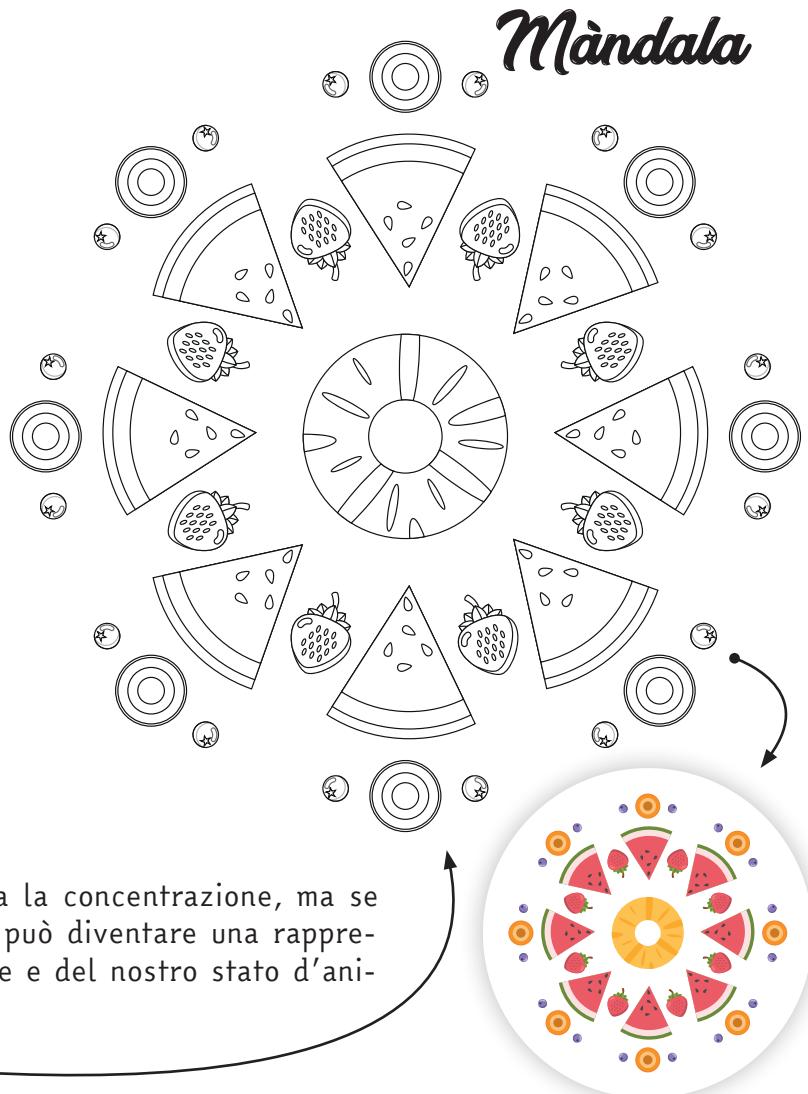
# IL GIOCO DELLE FORME



**Màndala** è una parola dell'antica lingua indiana, il sanscrito e significa sia CERCHIO che ARCO. Nella religione buddista e induista è la rappresentazione simbolica del cosmo, viene realizzato con vari materiali, può essere di sabbia, in tessuto o dipinto. Il termine mandala è molto conosciuto anche in Occidente ed è entrato nell'uso comune per indicare motivi geometrici, diagrammi e disegni circolari che rappresentano simbolicamente un microcosmo dell'universo.

Colorare un mandala rilassa e attiva la concentrazione, ma se siamo noi a crearlo, la nostra opera può diventare una rappresentazione del nostro mondo interiore e del nostro stato d'animo in quel momento.

Prova con questo



Nella tradizione tibetana, un mandala è composto dai cinque elementi che fanno parte del nostro universo, con gli aggettivi che li caratterizzano:



La terra, **giallo**  
fermezza, solidità, fiducia, accoglienza, allegria: dà la vita



L'acqua, **bianco**  
fluidità, flessibilità, unione: armonizza la vita



Il fuoco, **rosso**  
sole, calore, vitalità, forza: matura la vita



L'aria, **verde**  
respiro della terra, scambio, comunicazione, calma, equilibrio e centralità.  
Anima la vita, un soffio fa vibrare l'universo intero



Lo spazio, **blu**  
l'infinito, la libertà, la crescita. Esprime ricettività e creatività. Accoglie la vita

Tutti possono provare ad esprimersi attraverso i mandala. Prova anche tu!

**Crea un mandala personalizzato,** facendo attenzione alla forma, alla geometria, ma anche ai colori .

Puoi far prevalere un colore, per esempio il giallo, se è un colore che ti piace particolarmente. Tutti i colori possono essere perfettamente equilibrati e puoi dargli la forma che vuoi tu.

Puoi disegnare il tuo mandala, ma la vera sfida è provare a costruirlo fisicamente con:

## Frutta

Sbizzarrisciti con tutti i 5 colori della frutta:



Puoi usare frutta intera e/o a pezzettini.

Pensa che bello da portare in tavola.



## Ortaggi

Neanche in questo caso mancano i colori da poter utilizzare e anche gli ortaggi possono essere utilizzati interi o a pezzettini a seconda dell'esigenza.

## Erbe aromatiche

Con queste puoi giocare sulle varie tonalità del verde, ma soprattutto utilizzare la fantasia per elaborare le forme più spettacolari.

## Legumi

Si prestano particolarmente bene a creazioni di questo tipo. Per la varietà di colori, forme e dimensioni, sono l'ideale per dare spazio alla fantasia.

Al termine del tuo lavoro, condividi in famiglia la tua creazione. Se hai usato frutta o ortaggi, tutti potranno assaggiare, scegliendo il pezzetto o il colore che più li attrae.

**N.B. ATTENZIONE:** se hai usato scotch, colla o altre sostanze NON consumare gli alimenti, chiedi sempre a un adulto.

**Buon lavoro e buon divertimento!**

# IL GUSTO DELL'ARTE



La verdura e la frutta fanno bene, dobbiamo mangiarle, lo sappiamo, ci viene ripetuto spesso. Frutta e verdura sono colorate, saporite, gustose e profumate, ma alle volte quella porzione non ci va proprio di mangiarla, è vero o no? Se per quel giorno, quella volta non fosse la solita porzione di frutta e verdura, ma una meravigliosa creazione artistica?



C'è più gusto a mangiare se l'arancia ha la forma di una mongolfiera e le zucchine si trasformano in un verde prato! Un'artista malesiana, Hong Yi, ha pensato che ogni alimento avesse una forma e un colore che potessero diventare altro e così nei suoi piatti ha iniziato a dar vita a vere e proprie opere d'arte.



### Possiamo farlo tutti, trasformati in un Art Chef!

Prepara il tuo piatto artistico a pranzo oppure a cena con la frutta e la verdura che mangierai o con gli scarti di quella che hai mangiato e lascia volare la fantasia. Puoi creare degli animaletti, dei fiori, degli oggetti, persino dei paesaggi.

Componi la tua creazione all'interno di un piatto, quando sarà completa fai una foto e poi siediti e gustala!

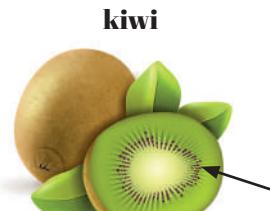


Conosci davvero la frutta e la verdura? Hai mai notato che gli ortaggi e le verdure hanno profumi, consistenze, forme e colori tutti diversi?

Proviamo ad esplorare insieme questo mondo fantastico, e scopriamo quali sorprese ci può riservare!

Sicuramente sai già che la frutta che mangi spesso contiene i semi con cui la pianta si sarebbe riprodotta. Non sempre sono ben visibili, come per la **mela** o la **pesca**.

A volte sono più piccoli, come nel caso del **kiwi** o anche minuscoli o dove non te li aspetti (**fragola**).



Anche gli ortaggi e le verdure che spesso vedi sulla tua tavola celano grandi segreti: gemme e germogli nascosti di cui, con un po' di cura e un po' di fortuna, saremo capaci di scoprire le capacità.

Partendo da piccole parti dell'ortaggio, quelle che spesso si scartano, è possibile dimostrare che sono capaci, nelle condizioni giuste, di continuare a crescere e sviluppare nuovi organi della pianta (foglie, radici, ecc) o addirittura una nuova pianta intera.

Allora... ci vuoi provare?

Quello che ti serve è un vasetto di vetro o un bicchiere, dell'acqua, luce naturale e un bel po' di attenzione e cura. Quasi sempre il trucco è lo stesso: lasciare in ammollo per qualche giorno parti specifiche dell'ortaggio, che di solito scartiamo (le radici, il gambo o il germoglio), e che contengono ancora gemme nascoste, e poi piantarle in un vaso.



## Proviamo insieme!

- 1 Scegli uno o più ortaggi (vai a vedere in cucina cosa trovi, cosa si sta per cucinare) tra carota, lattuga, cipollotti, sedano, finocchi, cavolo cinese, verza e porri.
- 2 Verifica bene il nome e la varietà dell'ortaggio che hai scelto, e scrivilo su un quaderno.
- 3 Vedrai che durante la pulizia in cucina viene tagliata la base. Chiedi di farlo, se possibile, tenendola a circa 3 cm dal fondo. Nel caso della carota, quello che devi prendere è un pezzo di 3 cm a partire del colletto.
- 4 Metti la parte recisa in un bicchiere o un vasetto di vetro con un dito d'acqua e lascia vicino a una finestra.



- 5 Pochi giorni dopo, è probabile che ci siano già foglie di 1-2 cm!



- ⑥ Vedi anche dalla base se si sono sviluppate delle radichette. Di che colore sono? Quanto le vedi crescere da un giorno all'altro?
- ⑦ Se arrivano ad essere un bel po' e abbastanza lunghe (1-2 cm), potresti anche trapiantare il tutto in un vaso con un po' di terra, (lasciando le radici sotto terra, ma le foglie alla luce) e continuare a osservare la crescita, curando la nuova piantina con luce e acqua.
- ⑧ Se hai fortuna, la pianta potrebbe andare avanti fino alla fioritura e magari anche alla fruttificazione, e potrai raccogliere i semi per riseminare una nuova generazione vegetale dal tuo scarto! Considera però che alcuni ortaggi come il sedano, avendo già avuto il primo ciclo di vita produrranno più fiori che foglie. Ma, in ogni caso, vuoi mettere la soddisfazione?!



- 9) Potresti anche fare il diario dei cambiamenti, così:

## Diario dei cambiamenti

2 Maggio - GIORNO 1:

oggi ho messo in acqua la base  
del cavolo cinese

6 Maggio - GIORNO 4:

sono spuntate le prime radici!!!

10 maggio - GIORNO 8:

le radici sono arrivate a circa  
2 cm. Ecc....



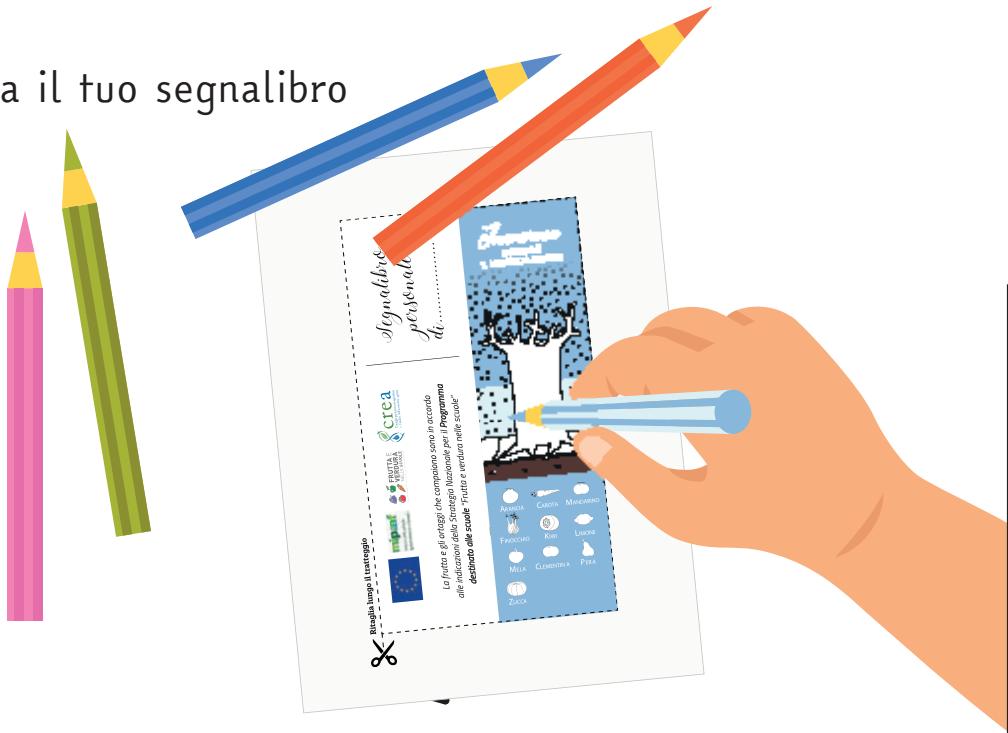
# LASCIA IL SEGNO COLORA LA TUA **STAGIONE**



# **ISTRUZIONI**

1

# Colora il tuo segnalibro



2

Ritaglia il segnalibro lungo il tratteggio



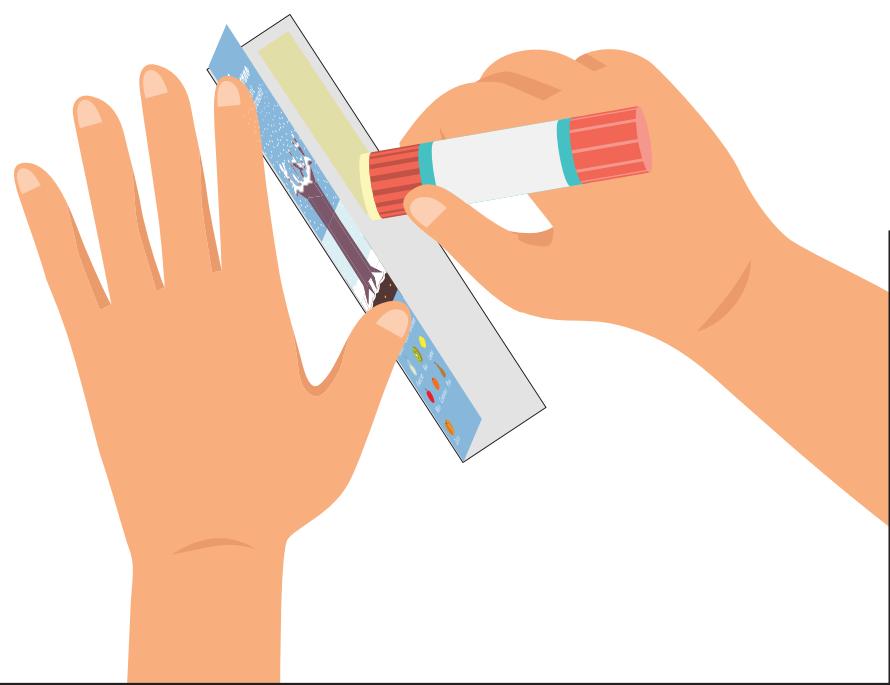
**3**

Piega il segnalibro a metà, per la lunghezza



**4**

Incolla le due metà fra di loro



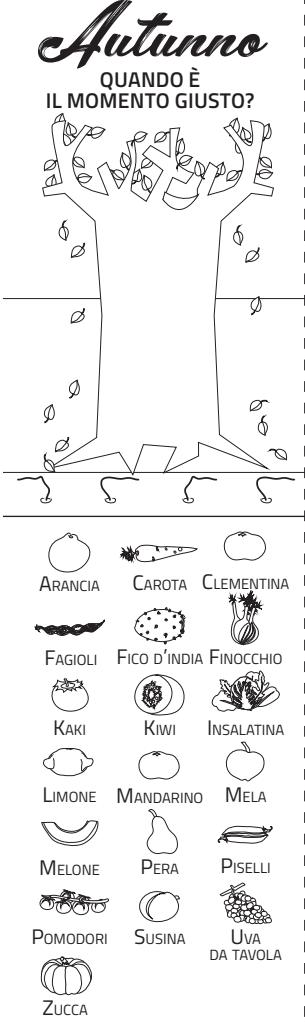


Ritaglia lungo il tratteggio



## Segnalibro personale di.....

*La frutta e gli ortaggi che compaiono sono in accordo  
alle indicazioni della Strategia Nazionale per il Programma  
destinato alle scuole "Frutta e verdura nelle scuole"*

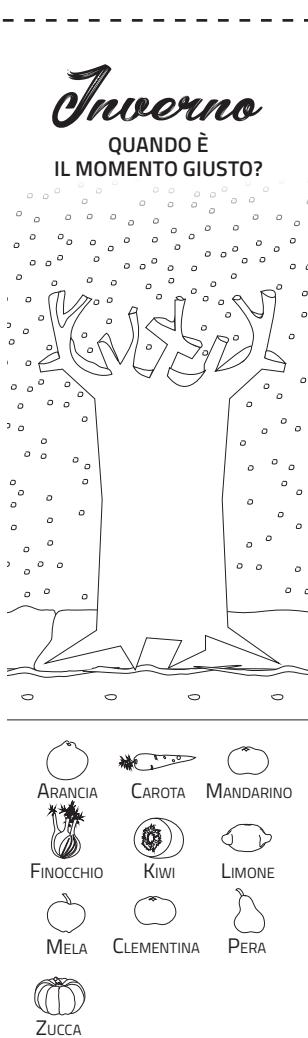


Ritaglia lungo il tratteggio



## Segnalibro personale di.....

*La frutta e gli ortaggi che compaiono sono in accordo  
alle indicazioni della Strategia Nazionale per il Programma  
destinato alle scuole "Frutta e verdura nelle scuole"*

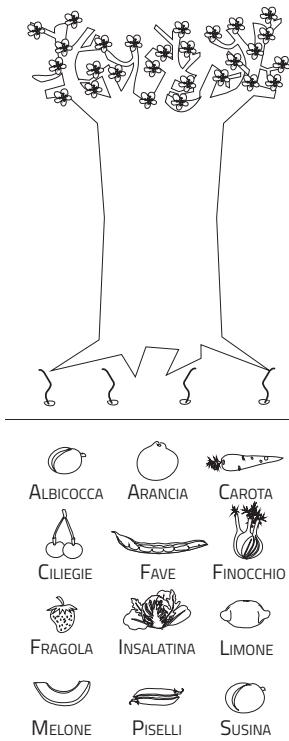


 Ritaglia lungo il tratteggio



## Segnalibro personale di.....

### Primavera QUANDO È IL MOMENTO GIUSTO?



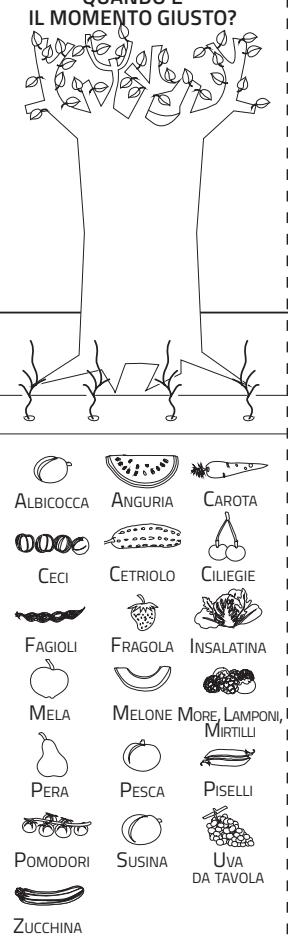
La frutta e gli ortaggi che compaiono sono in accordo  
alle indicazioni della Strategia Nazionale per il Programma  
destinato alle scuole "Frutta e verdura nelle scuole"

 Ritaglia lungo il tratteggio



## Segnalibro personale di.....

### Estate QUANDO È IL MOMENTO GIUSTO?



La frutta e gli ortaggi che compaiono sono in accordo  
alle indicazioni della Strategia Nazionale per il Programma  
destinato alle scuole "Frutta e verdura nelle scuole"

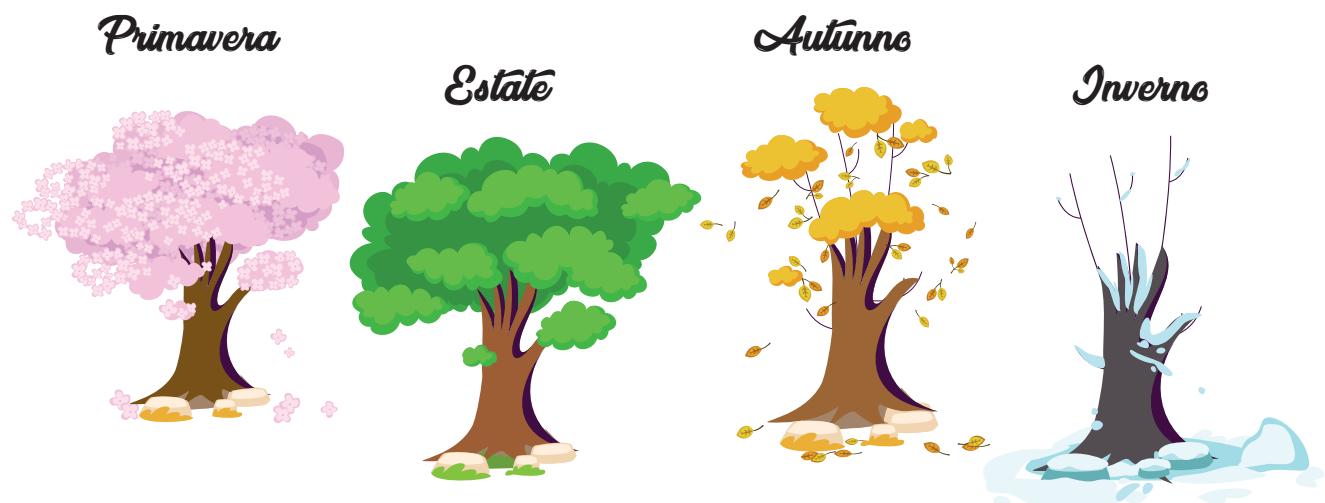
Hai mai osservato un prato fiorito in primavera? Avrai sicuramente notato quante piante diverse ci sono: forme, altezze, colori, tutti diversi. Quante forme di vita! Puoi seguire con gli occhi le farfalle che si spostano di fiore in fiore, le formiche sul terreno, qualche coccinella che si aggira su uno stelo, e se sarai fortunato anche i lombrichi che si muovono nel terreno. La varietà di tutte le specie di vita presenti sulla Terra viene chiamata "biodiversità" cioè diversità della vita. E comprende anche le varietà che esistono all'interno di ciascuna specie.

Possiamo trovare biodiversità ovunque, se guardi bene: anche nella tua casa! Quanti tipi di frutta colorata, quanta gustosa verdura puoi distinguere? Quanti legumi hai in casa o ti vengono in mente? La varietà delle specie è enorme se pensi anche alla loro stagionalità: la vita delle piante nei frutteti e negli orti è scandita dalle stagioni. Ogni periodo dell'anno è tipico per particolari prodotti vegetali che in quella stagione giungono a maturazione e offrono la migliore esperienza sensoriale.

### ...e allora, cosa aspetti? sperimentiamo insieme!

Prova a "ricreare" la tua biodiversità e a farla rivivere sulla carta.

Disegna quattro alberi, ognuno che rappresenti una stagione (primavera, estate, autunno e inverno), dove il tronco è il tuo braccio e i rami sono la tua mano e le tue dita. Fatti aiutare da un tuo familiare: sarà ancora più bello se uno o due degli alberi che costruisci saranno rappresentati dalle loro braccia e mani, così vedrai come possono convivere bene piante con forme e altezze diverse, perché la diversità è un valore che arricchisce!



Incolla sui rami di ciascun albero i frutti della stagione corrispondente, utilizzando tutto quello che hai. Puoi usare gli scarti dei prodotti "reali", se li hai in casa, oppure li puoi disegnare, ritagliare da un giornale o da una rivista o costruirli come vuoi tu!

A seguire, un po' di esempi di frutti per le quattro stagioni:



## Frutti da piante arboree



Se vuoi completare il tuo disegno, ci sono altri frutti (fragole, meloni, angurie...), ortaggi e legumi che crescono invece su altri tipi di piante, e non sugli alberi.

Prova quindi a raffigurare arbusti, alberelli, piante rampicanti, cespugli o steli (piante più basse) intorno agli alberi già disegnati, e incolla su queste piante i frutti e gli ortaggi appropriati, facendo attenzione anche alla giusta stagione, perché ciascun ortaggio o frutto o legume sarà più buono nella sua precisa stagione di maturazione. A seconda della misura di ogni pianta, per raffigurarle puoi aiutarti con la sagoma della sola mano, o tre dita, o un dito...

Come per i frutti degli alberi, puoi utilizzare scarti, disegni, ritagli di giornali... Per i legumi, puoi usare quelli secchi (es. lenticchie, piselli, fave, ceci...). Fai volare la tua fantasia!

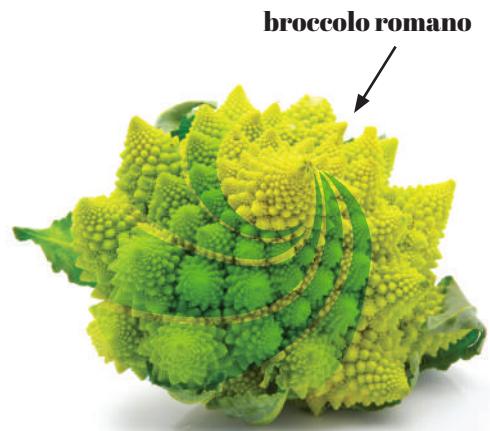
Ecco un elenco di frutta, verdura, ortaggi e legumi che non crescono su alberi: **Anguria**, **Broccolo**, **Carota**, **Ceci**, **Cicerchie**, **Cavolfiore**, **Fagiolini**, **Fico d'India**, **Finocchio**, **Fragola**, **Kiwi**, **Lampone**, **Lenticchie**, **Melanzana**, **Melone**, **Mora**, **Mirtillo**, **Peperone**, **Piselli**, **Pomodoro**, **Porro**, **Uva**, **Zucca**, **Zucchina**.

Indaga sulla loro stagionalità e su come crescono sulle piante e posizionali nei tuoi paesaggi!

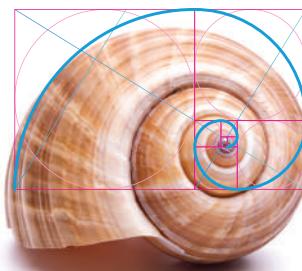
Ricordati, una volta terminato il lavoretto, di riordinare e raccogliere bene tutto quello che hai utilizzato. **Buon lavoro!!!**

# MAGIE E GEOMETRIE

Hai mai pensato a quanta matematica trovi se osservi un frutto, un ortaggio o un fiore? Le loro forme, le hai mai studiate? Il **broccolo romano**, ad esempio, ha una sua geometria tutta particolare, che si ripete per ognuna delle cime che lo compongono. Guardalo dall'alto, dalla punta... vedi la spirale? E vedi come si ripete per ogni "broccoletto" più piccolo? Se stacchi uno dei rami dell'infiorescenza, la struttura si ripete per ogni rametto, ogni "cima". E quante cime ci sono?



La stessa cosa succede con il **cavolfiore**... È una sequenza molto studiata in matematica, che segue la regola della successione numerica di Fibonacci.



"Chi è Fibonacci?" Ti starai chiedendo...

Fu un grande matematico toscano del Medioevo, la cui curiosità e la cui voglia di conoscenza furono così intense da portarlo a formulare teorie che la natura sembra aver preso a modello! Si accorse, infatti, che molte forme in natura seguivano sempre la stessa sequenza numerica, in cui ogni numero è dato dalla somma dei due precedenti (1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55...). A questa successione fu dato appunto il nome di sequenza di Fibonacci. Ebbene, il numero di rosette che compongono il broccolo è sempre un numero di Fibonacci. Prova a contarle! Quante ne hai trovate?

La stessa cosa succede anche con i petali di molti fiori, le squame delle pigne o quelle della buccia dell'ananas. Provare per credere!!





Ma non è l'unica geometria magica dei vegetali. Prova a scoprire come sono strette e compatte le foglie della verza o del cavolo cappuccio rosso, ad esempio, o la simmetria con cui i piselli e le fave si dispongono nei loro baccelli. E, tagliando un pomodoro, non resti colpito dalla sua struttura interna? Non ti ricorda qualcosa? A volte un cuore, a volte una croce, a volte addirittura i polmoni, o un albero!! Insomma, la matematica è in tutto ciò che ci circonda!!!

Allora, osserva bene ciò che circonda te e diventa anche tu un piccolo matematico!!!

Fai una piccola ricerca sulle forme che la natura mette a disposizione.

Studia bene la frutta e la verdura che hai in casa, scoprirai che spesso ci sono geometrie che non ti aspetti. Con l'aiuto di un adulto, taglia a metà o in punti diversi un frutto o un ortaggio che credi ti possa dare queste figure straordinarie e disegna la forma che hai trovato.

A questo punto... lo sai che puoi creare anche dei meravigliosi timbri con la frutta e la verdura che hai utilizzato per scoprire le diverse geometrie? Anche gli scarti delle verdure possono trasformarsi in un'occasione creativa a costo zero!

Con una rosetta di cavolfiore, ad esempio, puoi "timbrare" la chioma di un albero disegnato!



Ecco alcune alimenti da cui si possono ricavare timbri per dipingere:

- sedano              • coste              • patate
- peperoni            • radicchio        • limoni

Una volta scelti gli ortaggi o la frutta da usare come timbri, decidi i colori: puoi usare delle normali tempere (che andranno benissimo per i primi tentativi), oppure cimentarti con i colori naturali. Scegli eventualmente dei colori ad acqua, che sono più facilmente lavabili, e non dimenticare di mettere un giornale per proteggere il tavolo o il pavimento, e di ripulire tutto per bene quando avrai finito!!



# MEMORIA... FRUTTUOSA

La memoria può essere paragonata a un enorme magazzino all'interno del quale conserviamo tutti i nostri ricordi e le nostre esperienze. Spesso, pensando a un luogo, un oggetto, una persona, una poesia o una canzone, ci tornano in mente sensazioni o momenti vissuti. Quando a scuola ci chiedono di ripetere una poesia a memoria ci ricordiamo le parole e ci viene in aiuto anche l'immagine del quaderno sulla quale era scritta, vero? Si parla allora di memoria visiva.

Anche con gli alimenti funziona allo stesso modo. Fermandoci a pensare al sapore di una mela ci verrà in mente che è dolce oppure farinosa, pensando al colore ricorderemo che è rossa, ma che ci è capitato di mangiarla anche gialla, e magari ci verrà in mente un episodio speciale legato alle mele.

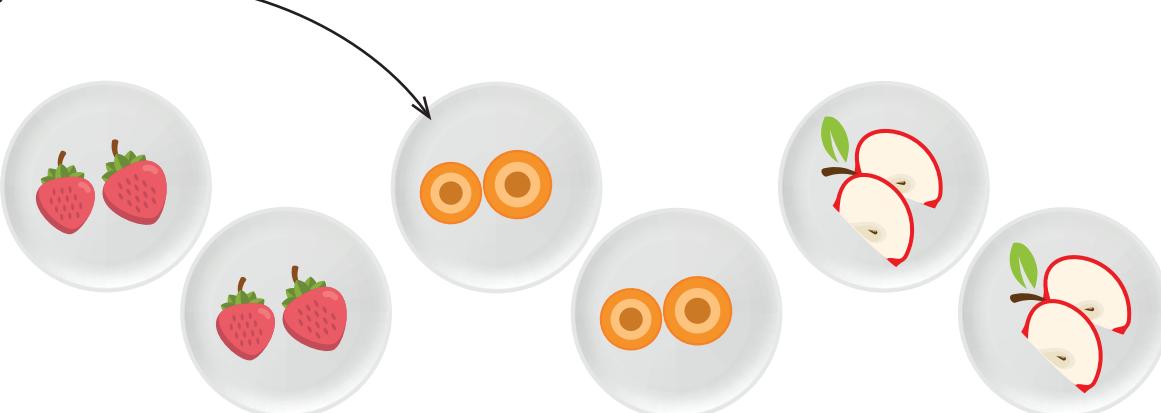
La memoria può anche essere olfattiva: riconosciamo facilmente odori o profumi che abbiamo memorizzato, come per la primavera e il profumo dei fiori che sbocciano in questa stagione. Anche un semplice odore può farci ricordare momenti speciali.

Proviamo ad allenare la nostra memoria con la frutta e gli ortaggi: sarà divertente cercare di fare sempre meglio e sfidare i nostri compagni  
**...diamo inizio alla sfida!**

## GIOCO 1: memoria visiva (per i più piccini)

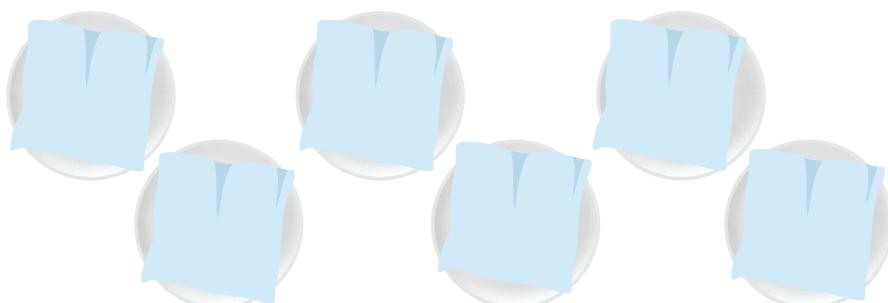
Sul modello del gioco memory, preparate almeno sei coppie di piattini (i piattini delle tazzine saranno perfetti, o anche piccole basi ottenute ritagliando carta assorbente tipo scotex).

Tagliate dei pezzetti di frutta e verdura, in base a quello che avete a casa e disponeteli in piattini uguali, in modo che ogni piattino abbia il suo gemello: possiamo preparare **due piattini con pezzetti di mela, due con una o due fragole, due con pezzetti di carota.**

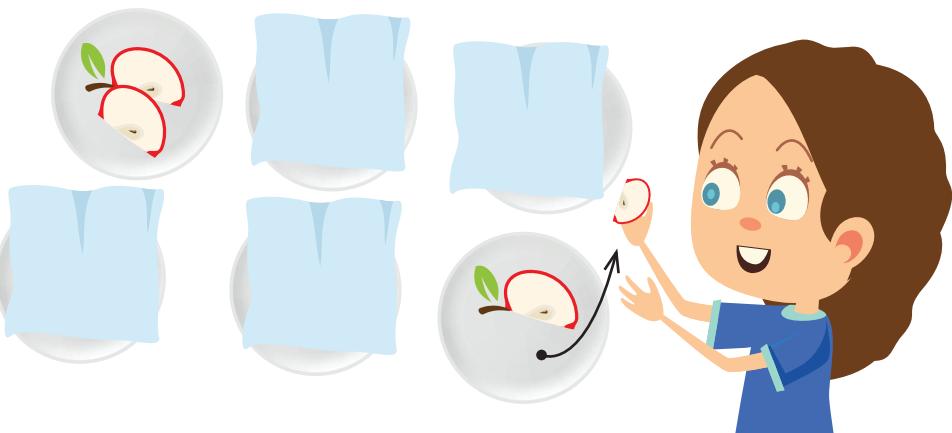


Adesso coprite ogni piattino con un tovagliolino o un pezzetto di scottex, in modo che sembrino tutti uguali.

Chiudete gli occhi e fatevi sistemare i piattini in maniera casuale da un compagno o un familiare.

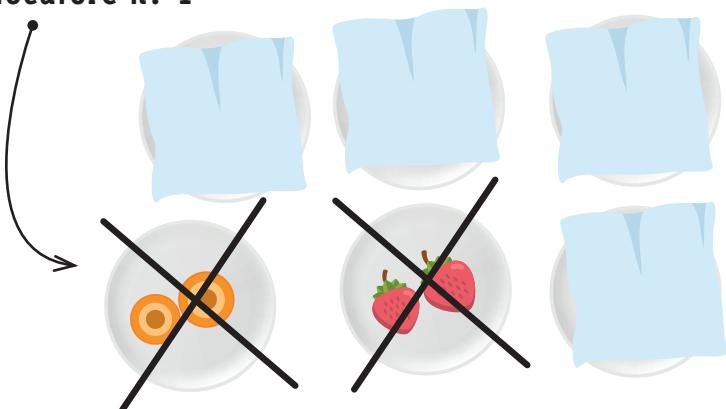


**Inizia il gioco...** a turno ciascun giocatore scopre due piattini facendoli vedere agli altri, lo scopo è quello di trovare due piattini gemelli: se i due piattini scoperti costituiscono una buona coppia, il giocatore mangia il contenuto e continua a giocare finché non sbaglia.



mossa sbagliata

**Giocatore n. 1**



passa il turno  
al **Giocatore n. 2**



Se i due piattini non sono uguali, devi coprirli di nuovo, in modo che non si veda cosa c'è sotto e passare il turno al giocatore successivo.

**Vince chi trova più coppie e mangia più frutta e verdura.**

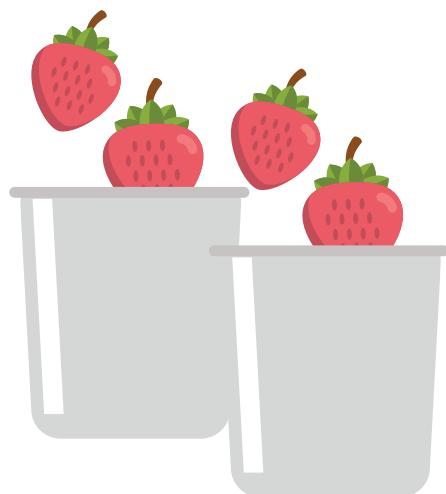
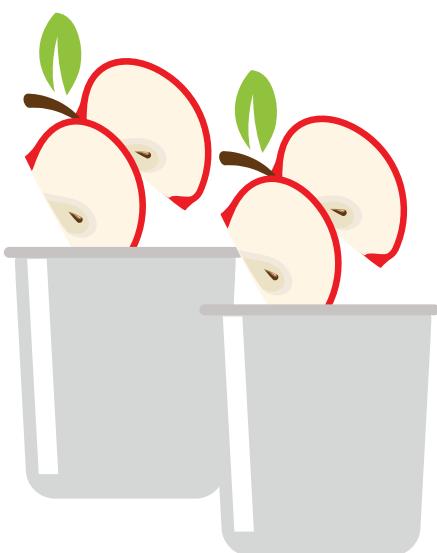
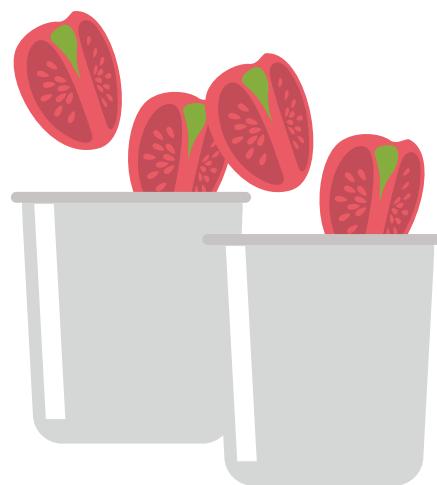
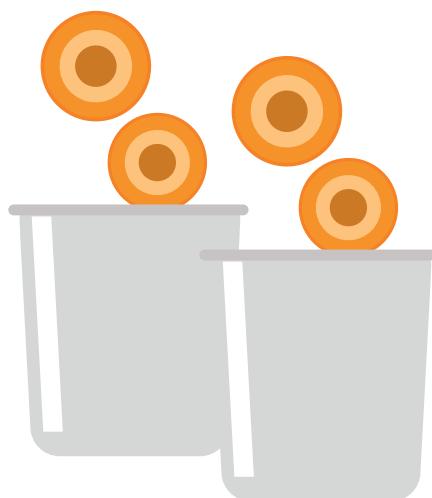
Si può anche giocare da soli: in questo caso si calcola il tempo che ci si mette a trovare tutti i piattini gemelli..

Il gioco non è finito: se per caso è rimasta della frutta potrete passare al gioco 2.

## GIOCO 2: memoria olfattiva (per i più grandi)

Prestate sempre attenzione ai diversi profumi di ogni alimento?

Da soli, con un compagno o un familiare preparate due, tre o quattro coppie di bicchierini con dei pezzetti di frutta e/o verdura, per esempio due con pezzetti di mela, due con una o due fragole, due con pezzetti di carota, due con pezzetti di pomodoro. Andranno bene i barattolini vuoti dello yogurt, ad esempio, ma anche le tazzine o i bicchierini da caffè. Più è grande il contenitore, più pezzetti di frutta andranno usati per sentire bene gli odori.



Se giocate da soli, chiedete ad un familiare di bendarvi, di mischiare i contenitori e poi di darveli uno alla volta da annusare. Se giocate con un compagno tirate a sorte per decidere chi deve essere bendato per primo.

Con il **solo olfatto** dovete **cercare di indovinare cosa è nascosto** in un primo contenitore. Se ci riuscite, continuate con la ricerca dell'altro vasetto con lo stesso frutto o ortaggio. Se trovate la coppia, mettetela da parte e proseguite con un altro contenitore e così via... Se invece non riconoscete cosa è nascosto nel primo bicchierino, il gioco passa al vostro avversario.

Ricordate sempre: più la frutta e gli ortaggi sono di stagione e più sono profumati. Attenzione, il freddo non aiuta: assicuratevi che i prodotti siano a temperatura ambiente!



**Vince chi riconosce più frutta e verdura nascosti** e chi riesce ad indovinare più coppie.

Non è facile, ma sappiamo bene che a voi piacciono le sfide impegnative! Per aiutarvi richiamate alla memoria tutti i vostri ricordi e provate ad esprimere le vostre sensazioni.

Se giocate da soli, continuate a cercare cosa celano i contenitori e ad identificare le coppie di bicchierini fino a quando non vi arrendete. A questo punto potete togliervi la benda e associare l'odore percepito con la frutta e l'ortaggio che vedete, rafforzando così la vostra memoria olfattiva.

Con la frutta rimasta da entrambi i giochi potete preparare una coloratissima macedonia e con la verdura una gustosa ricetta da portare in tavola per cena e arricchire la vostra **memoria SENSORIALE!**

*P.S. Non dimenticate che potete sempre costruire il vostro **memory fruit** disegnando, colorando e ritagliando coppie (almeno 6, ma se sono di più è anche più divertente) di figurine di frutta e verdura: potrete sfidare amici e parenti in ogni occasione o passare il tempo durante lunghi viaggi in macchina, in treno o in aereo!*

I cinque sensi (vista, udito, gusto, tatto, olfatto) ci permettono di entrare in contatto con il mondo che ci circonda.

Ci hai mai pensato? Ogni cosa la guardiamo, la annusiamo, la ascoltiamo, la tocchiamo, a volte la assaggiamo.

Fra i cinque sensi, la vista è quello che più siamo abituati a utilizzare: stando a casa vediamo di più i nostri cartoni animati preferiti, ma dalla finestra o dal giardino vediamo anche gli innumerevoli colori che ci regala la natura, soprattutto in primavera, quando bellissimi fiori sbocciano da piante e alberi.

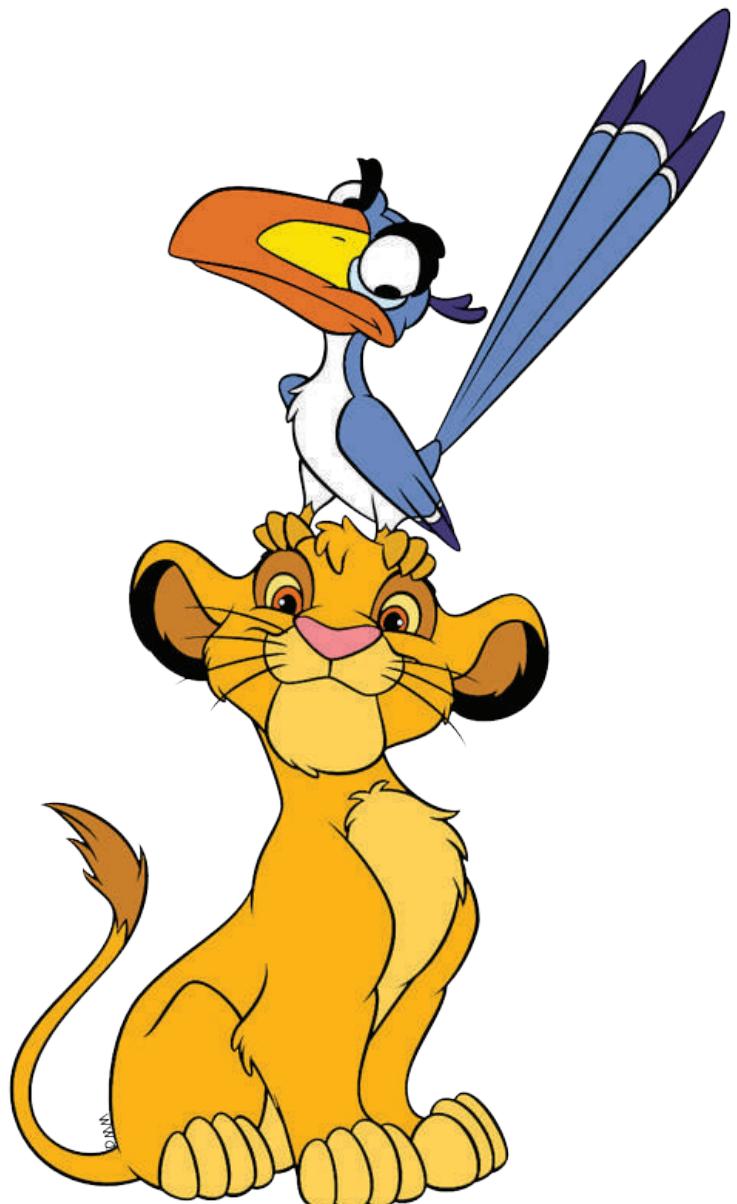
Della frutta e della verdura vediamo la forma, alle volte buffa, i loro bellissimi colori, ma se le osserviamo con un po' di fantasia possiamo notare ciò che vi si nasconde.

I nostri occhi, infatti, ci consentono di scoprire tesori nascosti, di guardare oltre... anche nel mondo di frutta e ortaggi!

Ricordate come chiama Simba, nel Re Leone, il suo fido segretario Zazu? Becco di banana! E pensa al pupazzo di neve, cosa ha al posto del naso? Una carotina!

Verifica il tuo spirito di osservazione: quante volte in una banana hai visto un becco di un uccello o in un broccolo i capelli di un bambino?

Che la tua risposta sia tante o poche volte, questo è il momento di mettersi alla prova!





Illustrazioni di Gretchen Rehrs

### Segui le istruzioni e volgi il tuo sguardo oltre quel che gli occhi vedono!

Il primo passo è osservare la frutta e la verdura che hai in casa, il secondo è pensare a cosa somigliano e liberare la tua fantasia.

Prendi quindi un frutto, un ortaggio, o parti di essi e rendilo il punto di partenza di un paesaggio, del tuo pupazzo preferito, del tuo ricordo più bello! Puoi tagliare la frutta e la verdura per adattarle al tuo lavoro. Fotografa la tua creazione e poi non dimenticare di mangiare la frutta e/o verdura utilizzata!

**Buon lavoro, ma soprattutto, buon appetito!**



Mi presento: mi chiamo **Tina Contadina** e ti propongo una passeggiata...virtuale... per il mio orto.  
Ne hai mai visto uno dal vivo?...allora presto, vieni con me!!!



Fin dall'antichità, l'essere umano ha cercato diversi modi per trovare il cibo necessario per vivere.

Oltre alla caccia e alla pesca, l'agricoltura è stata una delle prime attività che l'uomo ha svolto permettendo la crescita di piante da cui trarre il cibo necessario.

Le piante, oltre a quelle dell'orto, sono molto importanti perché producono l'ossigeno di cui abbiamo bisogno e ci forniscono frutta, verdura e ortaggi molto buoni e fondamentali per la nostra alimentazione.

**L'orto** è un appezzamento di terreno in cui crescono numerose piante che vengono chiamate ortaggi.

In base alla parte della pianta che noi mangiamo, possiamo dividere gli ortaggi in:

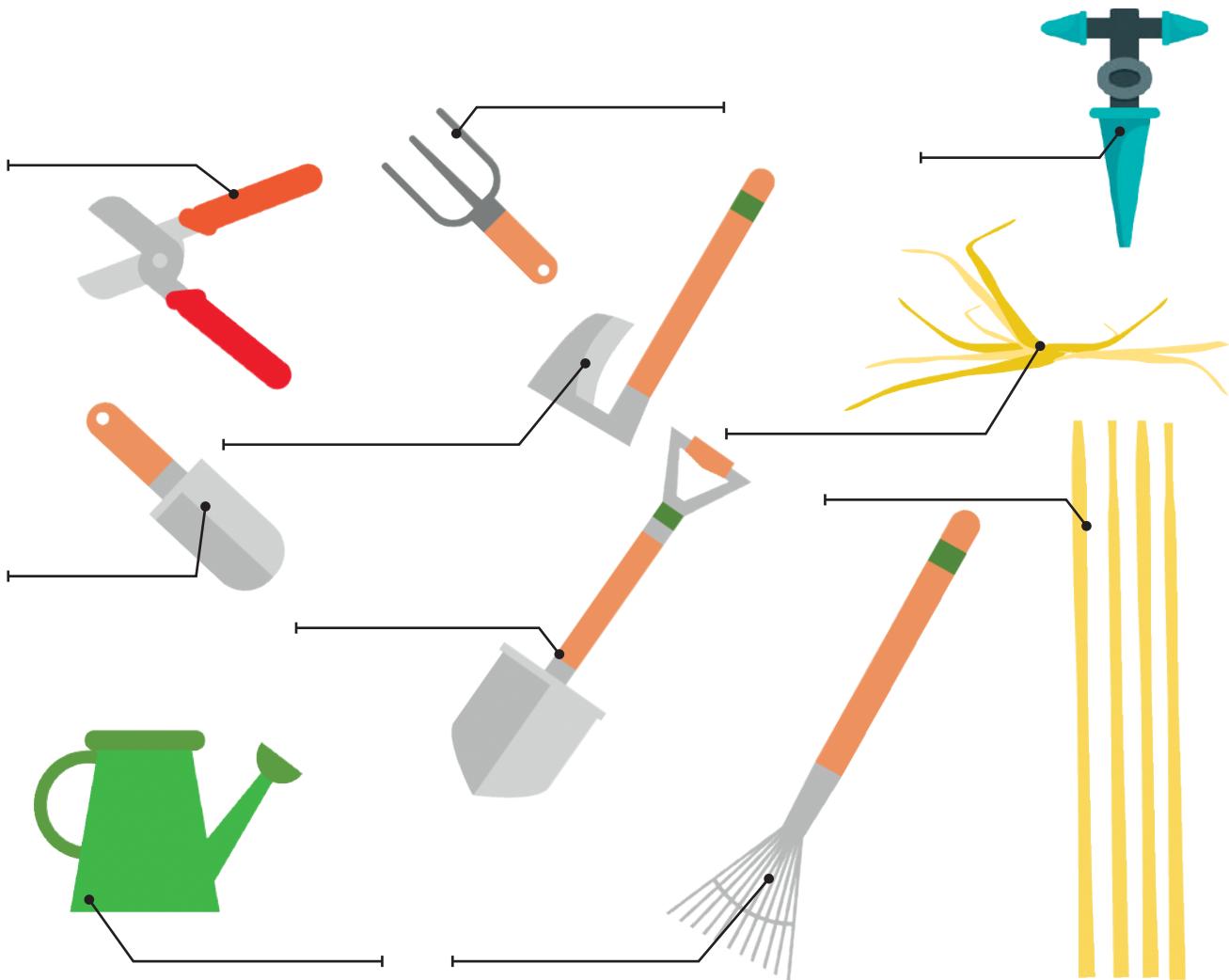
- **Ortaggi da frutto:** il cetriolo, il pomodoro, la zucchina, il peperone, la melanzana...
- **Ortaggi da seme:** i legumi (come le fave, i piselli, le lenticchie, i fagioli, i ceci...)
- **Ortaggi a foglia:** la lattuga, l'insalata, il radicchio, la bietola...
- **Ortaggi da fusto:** il sedano, il finocchio...
- **Ortaggi da radice:** il ravanello, la carota, la barbabietola, la rapa...
- **Ortaggi da tubero:** la patata
- **Ortaggi da bulbo:** la cipolla, l'aglio, il porro...

**Attenzione:** gli ortaggi da seme e da tubero crescono nell'orto ma dal punto di vista delle loro caratteristiche nutrizionali sono molto diversi dagli altri ortaggi e non fanno parte del gruppo Frutta e verdura! I legumi si differenziano perché più ricchi di proteine mentre le patate sono più ricche di carboidrati.

Diversi sono **gli strumenti** usati nell'orto per aiutarci a coltivare nel modo migliore le piante e che rendono meno faticoso il lavoro; per esempio possiamo trovare:

- **le cesoie** per tagliare e potare;
- **il sarchiello a tre denti** per rompere la superficie del terreno e ripulire dalle piante infestanti;
- **la zappa** per rompere le zolle nel terreno;
- **il foraterra** per fare i buchi nel terreno dove poi piantare i semi;
- **l'annaffiatoio** per irrigare;
- **la vanga** per smuovere e rivoltare la terra;
- **il rastrello** per rendere uniforme il terreno per la semina;
- **la paletta** per spostare la terra o spandere il concime;
- **la rafia** e le canne per legare e impalare le piante che necessitano di un tutore.

**Attività 1** Ed...ora aiutandoti con l'elenco degli strumenti sopra descritti, prova a dare un nome alle immagini che li rappresentano! Troverai le soluzioni a fondo pagina.



## Attività (2)

Hai visto quante piante crescono in un orto?? Ma tu sai dove crescono i prodotti che noi mangiamo? Sotto terra o in superficie?

Colora questi prodotti dell'orto, ritagliane i margini e posizionali correttamente. Dove cresce la carota che mangiamo? Sotto terra o in superficie?



### Attività 3

Ed ora aiuta Tina Contadina a posizionare correttamente le etichette sulle colture! Qual è il nome di ogni ortaggio?

CAROTA

FINOCCHIO

CIPOLLA

POMODORI

RAUANELLO

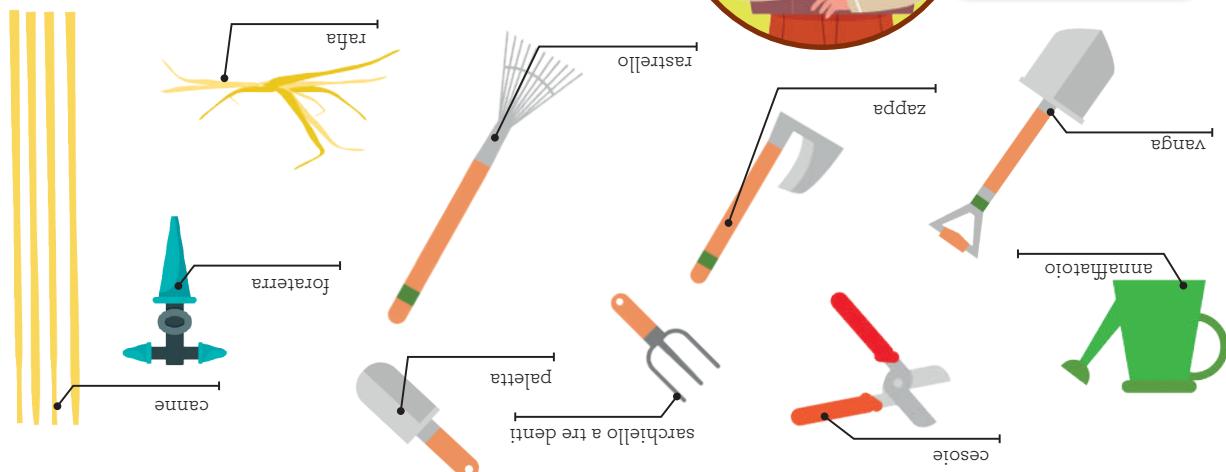
LATTUGA

LATTUGA ROMANA

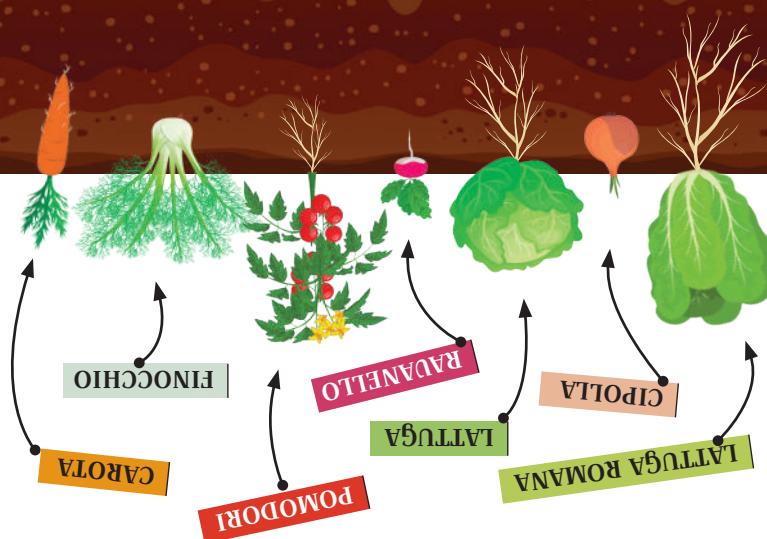
### Attività 1



Ecco  
le soluzioni.



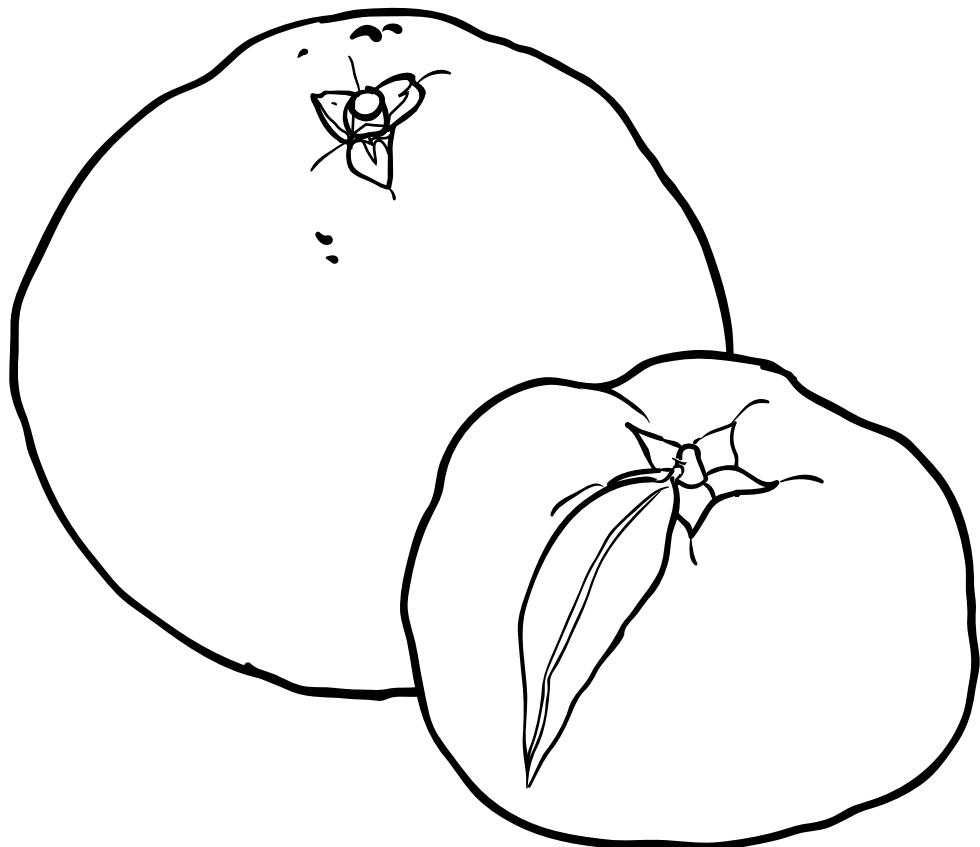
### Attività 2 e 3



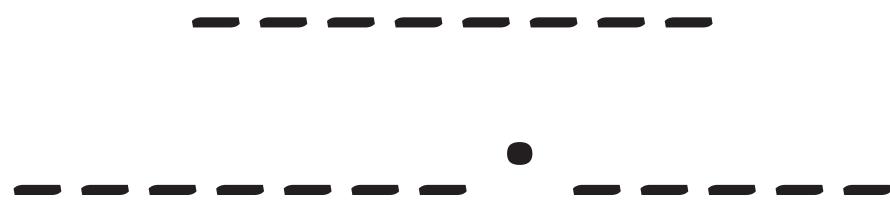
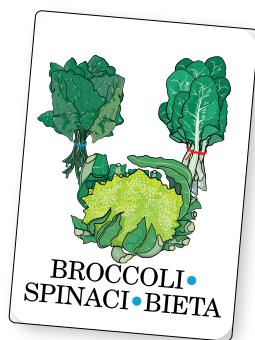
# SCRIVI IL NOME E COLORA

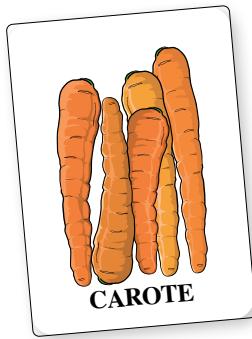


## Scrivi il nome e colora

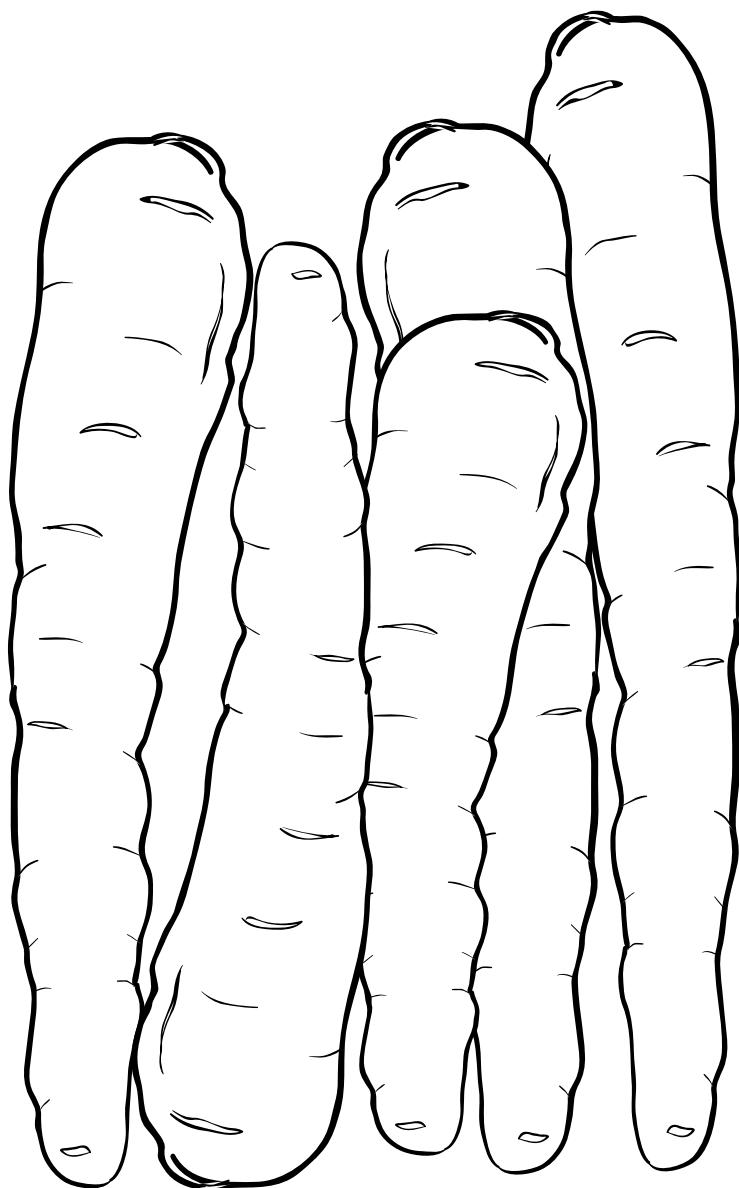


# Scrivi il nome e colora



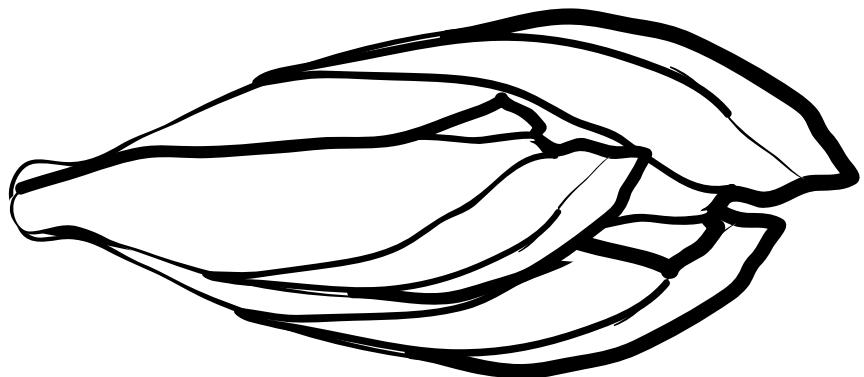
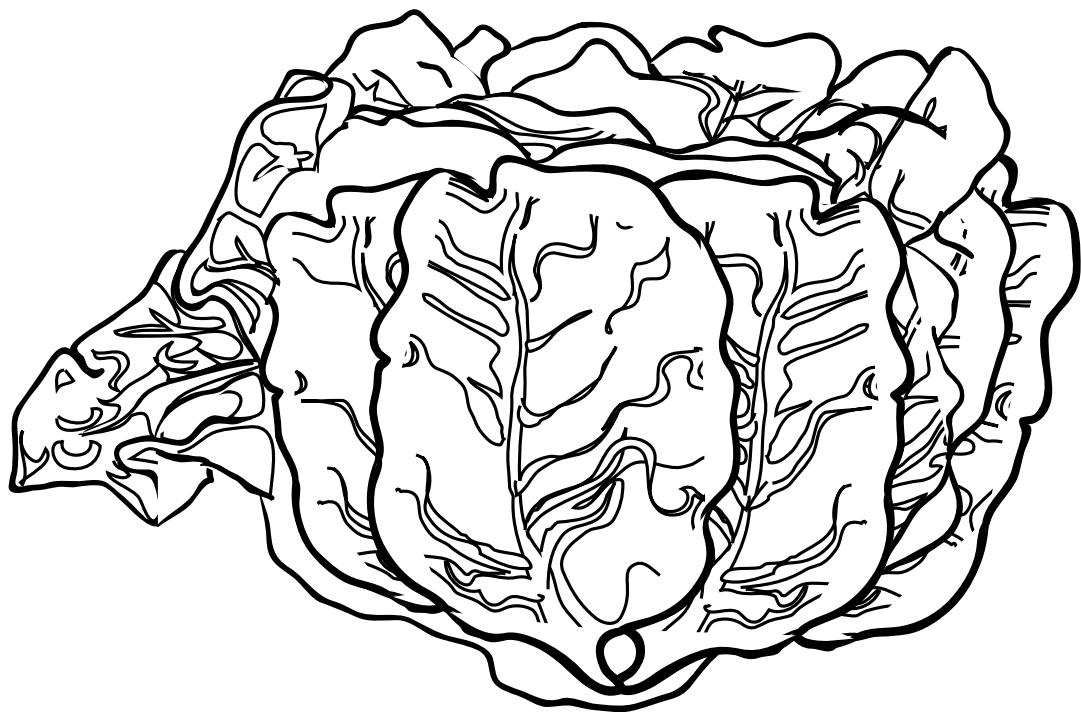


**Scrivi il nome e colora**



— — — — —

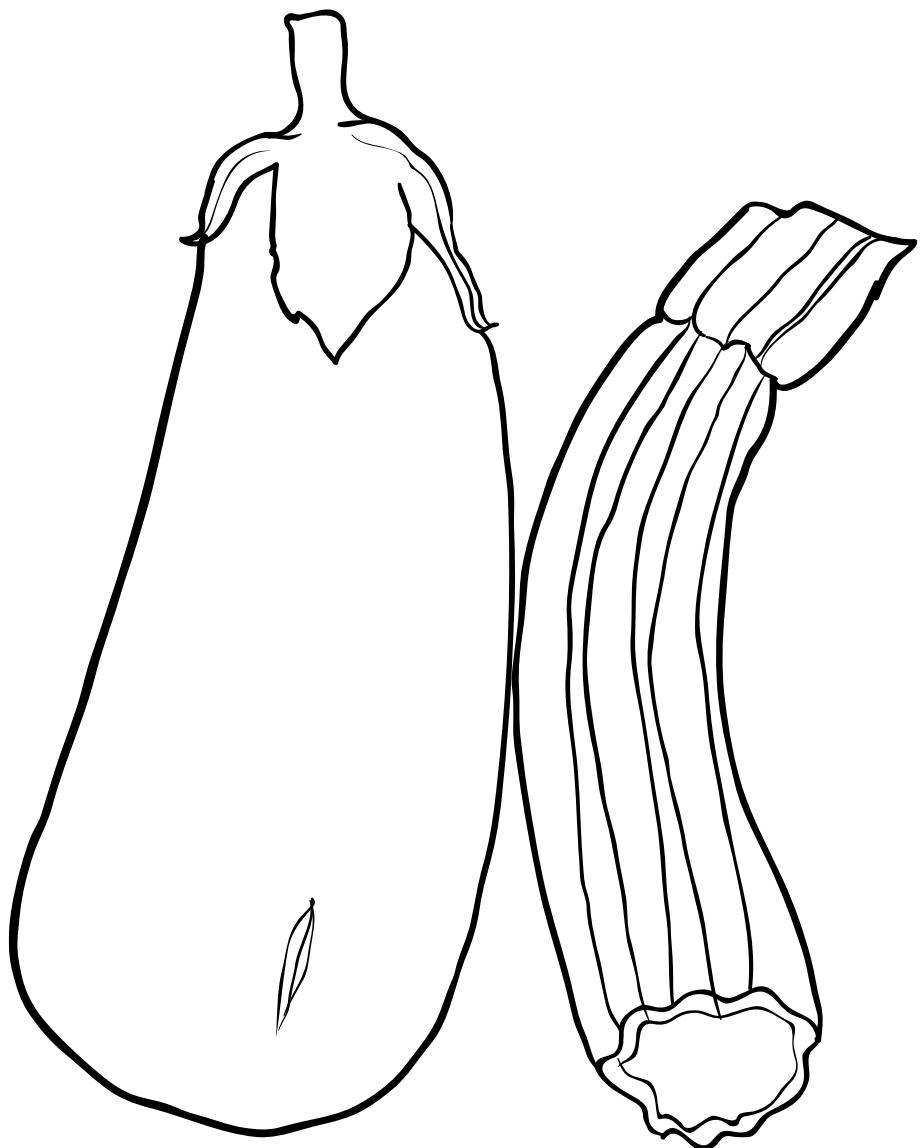
# Scrivi il nome e colora



— — — — —



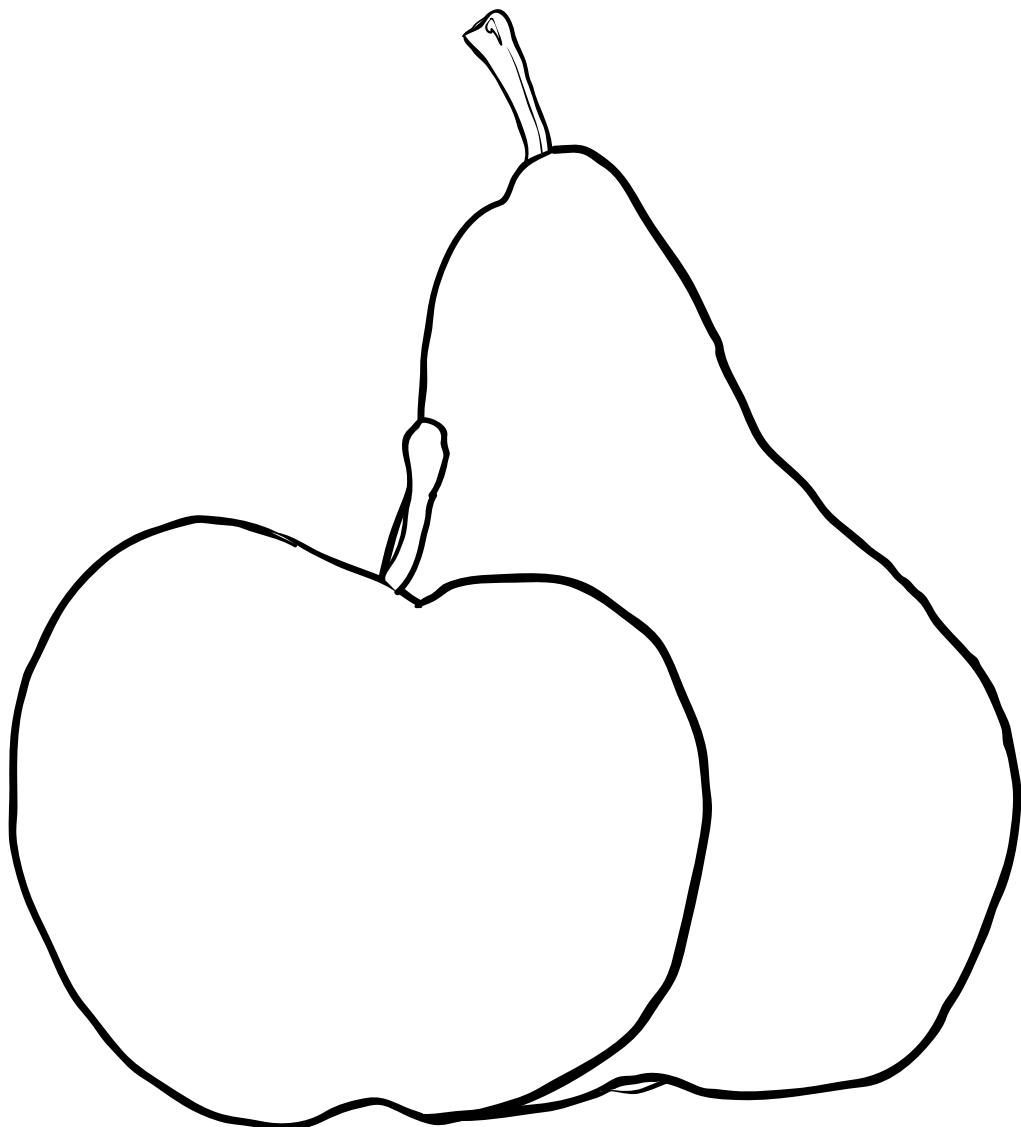
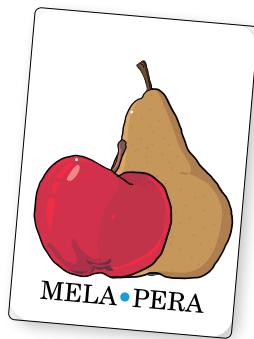
## Scrivi il nome e colora

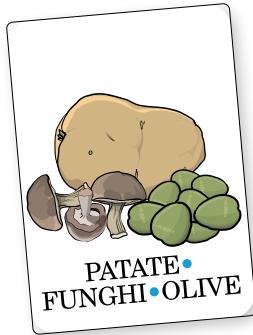


— — — — —

— — — — —

# Scrivi il nome e colora





## Scrivi il nome e colora

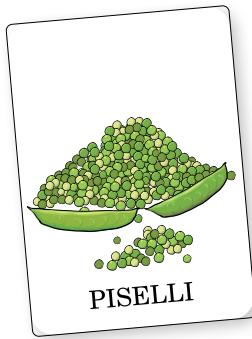


— — — — —

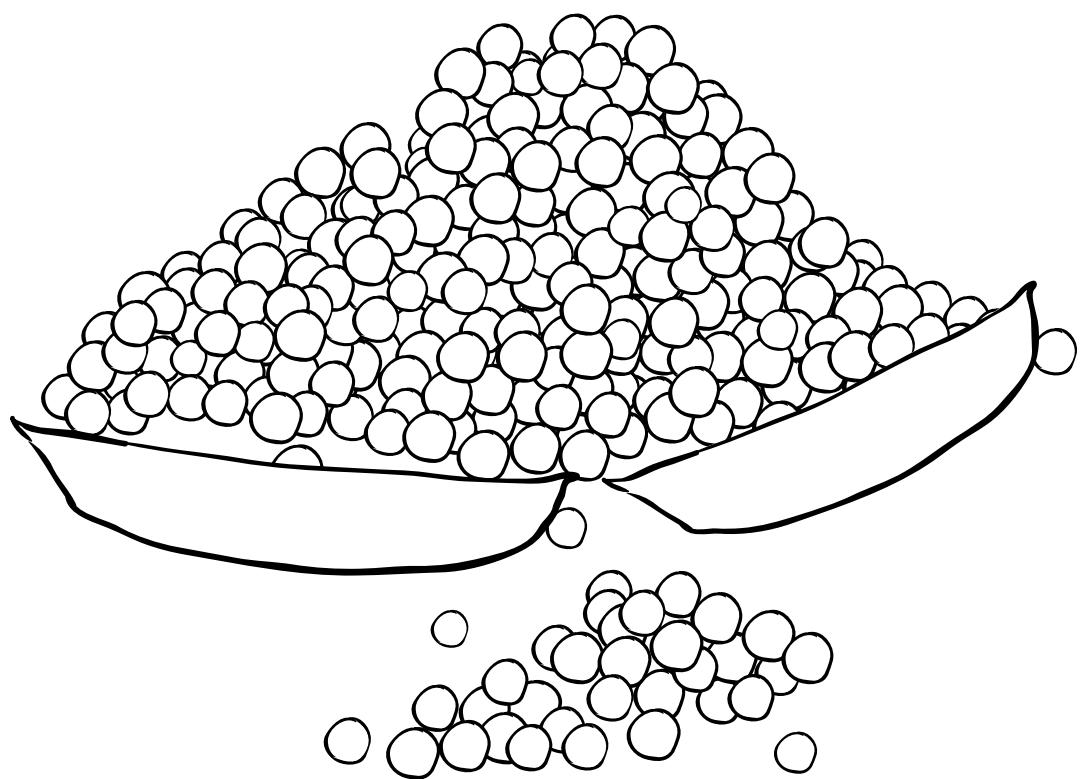
— — — — — • — — — —

# Scrivi il nome e colora



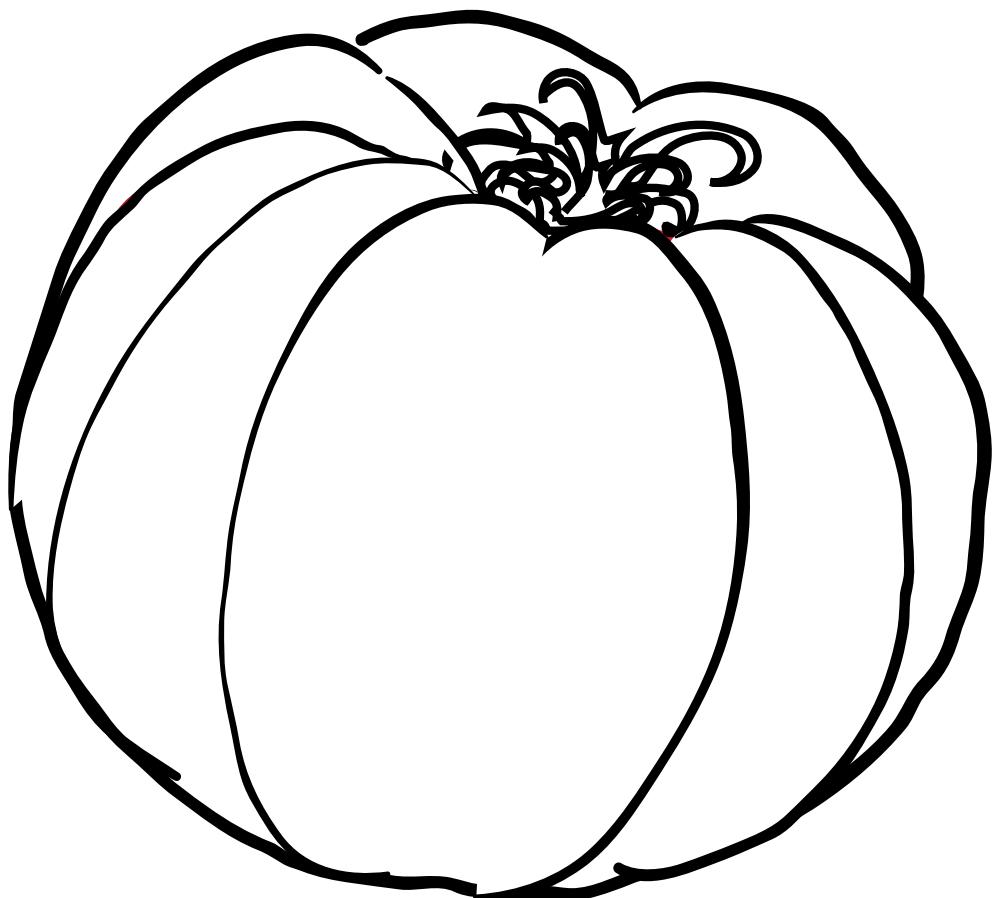
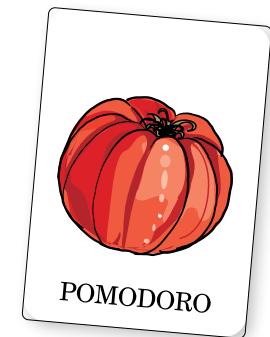


## Scrivi il nome e colora



— — — — —

**Scrivi il nome e colora**



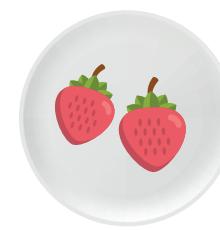
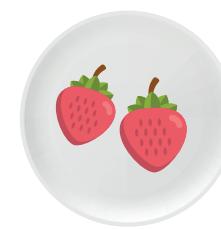
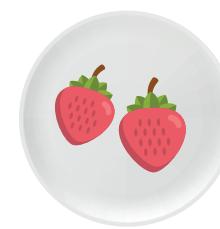
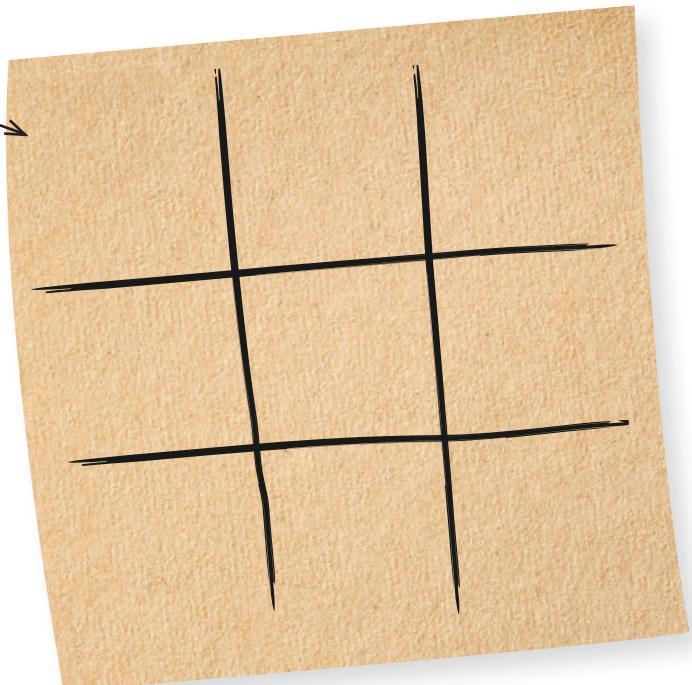
# TRIS VITAMINICO

Frutta e verdura vanno bene sempre. A colazione, a pranzo, a cena e a merenda. È facile arrivare a 5 porzioni al giorno se approfittiamo di ogni pasto per mangiarne una o due.

Ma pezzetti di frutta e verdura possono diventare anche golose pedine di un gioco antico, rivisitato per l'occasione!

Disegnate su un grosso foglio tre file di tre caselle e preparate nove piattini, ciascuno con due pezzetti di frutta o verdura.

Per esempio due pezzetti di broccolo, due fragole, due carotine, due spicchi d'arancia, due fagiolini...a seconda di quello che avete in casa.



Si gioca in due.

Al proprio turno, un giocatore può:

- prendere un piattino e metterlo in una casella libera (fig. 1), così com'è oppure dopo aver mangiato uno (fig. 2) o entrambi i pezzettini che contiene (fig. 3);
- oppure
- prendere uno o due pezzettini da uno dei piattini già messi sul foglio da lui o dall'avversario e mangiarseli (fig. 4).

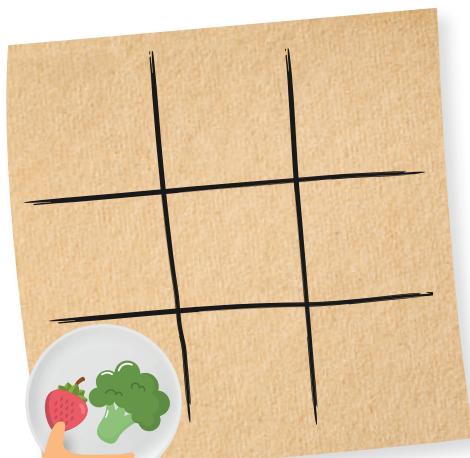


fig. 1

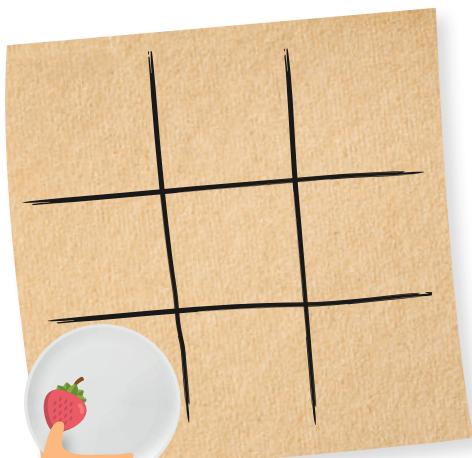


fig. 2

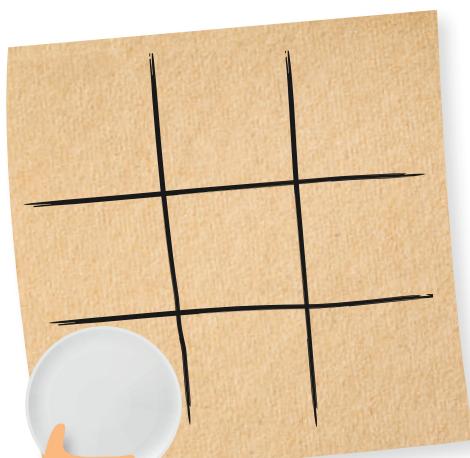


fig. 3

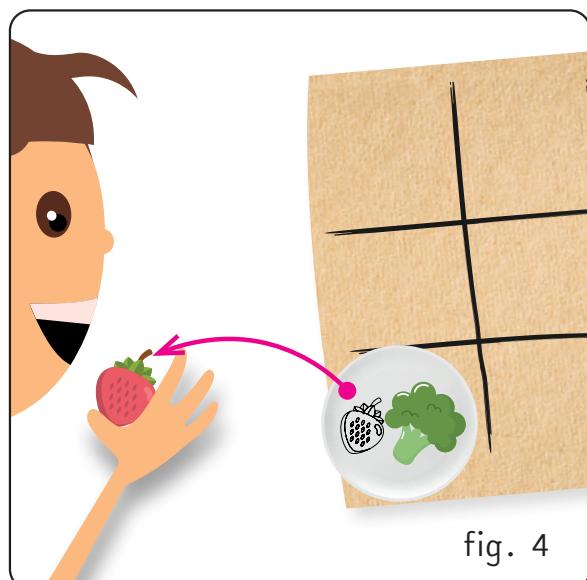
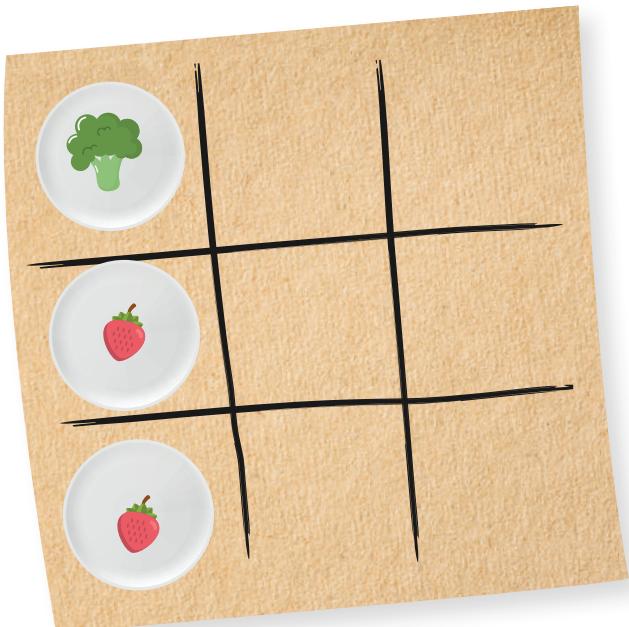
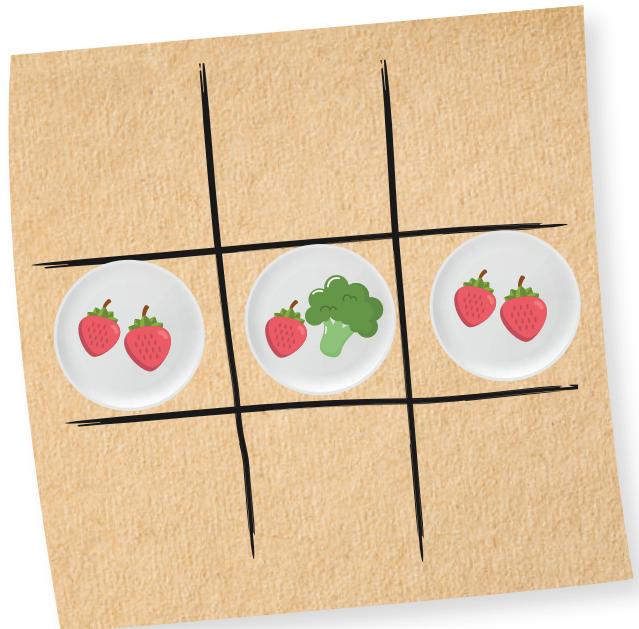
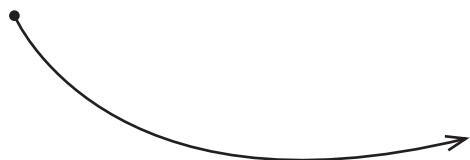


fig. 4

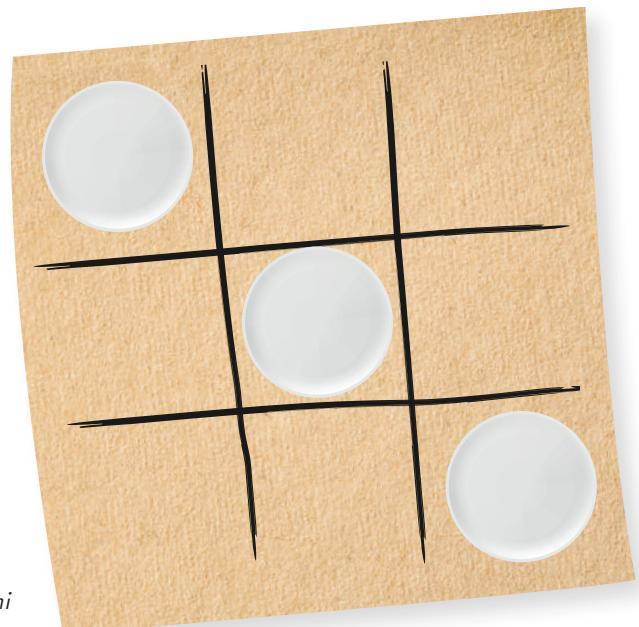
Vince chi, alla fine del proprio turno,  
ha creato una linea di tre piattini con  
due pezzettini,



o di tre piattini con un pezzettino,



Le linee valgono in orizzontale, in vertica-  
le e anche in diagonale!

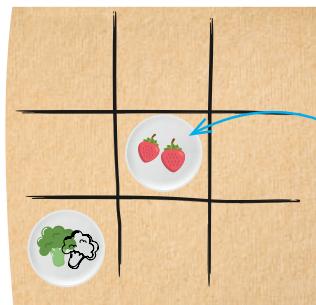
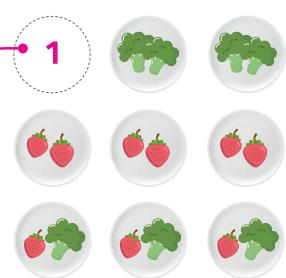
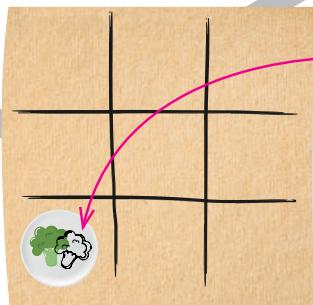


*Questo bel gioco è stato inventato dall'autore svedese di giochi  
Dan Glimne e riadattato per noi da Andrea Angiolino*

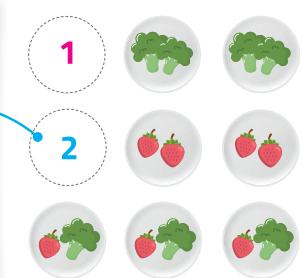
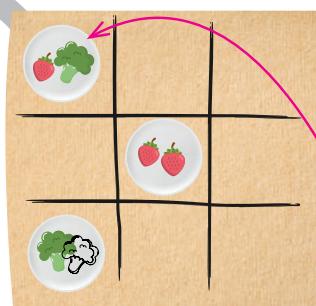
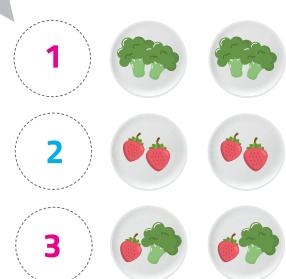
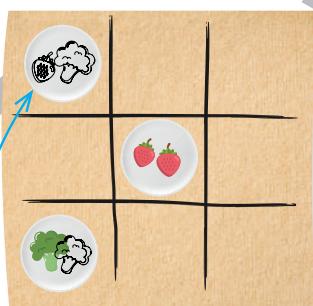
Ecco una partita di esempio

**INIZIA QUI**

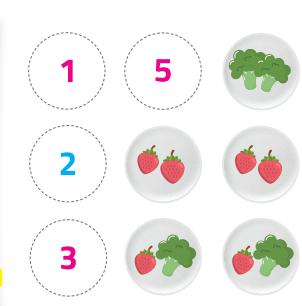
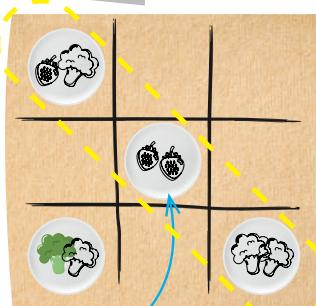
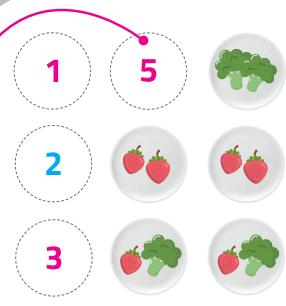
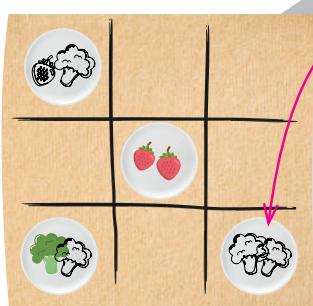
**Giocatore A** →  
**Giocatore B** →



Il **Giocatore A** mangia un pezzettino di verdura prima di posizionare il piattino sul foglio



4 Il **Giocatore B** mangia i pezzettini di verdura o frutta dal piattino del **Giocatore A**



Il **Giocatore A** mangia i pezzettini di verdura o frutta prima di posizionare il piattino sul foglio

6 Il **Giocatore B** mangia i pezzettini di verdura o frutta dal piattino già presente sul foglio e fa

**TRIS!**

# Glossario

**ACINO:** chicco del grappolo d'uva o frutto simile.

**ACTINIDIA:** genere di piante cui appartengono le diverse varietà di kiwi.

**ACTINIDINA:** enzima presente nel kiwi che ha la capacità di scindere alcune proteine. È il motivo per il quale si utilizza il succo del kiwi per marinare la carne e renderla più tenera.

**ALBEDO:** strato interno, in genere di colore bianco, caratteristico della buccia degli agrumi.

**ANDROCEO:** apparato riproduttivo maschile dei fiori, formato da più stami, i quali hanno come funzione la generazione dei granuli di polline.

**ANTERA:** parte fertile terminale e ingrossata dello stame\* del fiore, dove si forma il polline.

**APIRENIA:** mancata formazione dei semi in un frutto maturo.

**BACCA:** tipo di frutto, di solito carnoso, contenente numerosi semi. Sono tipici esempi di bacche il pomodoro, il loto o l'uva.

**BACCELLO:** frutto delle leguminose, che fa da contenitore ai semi delle stesse. Quando è maturo, il baccello si apre e rilascia i semi.

**BATTERI SIMBIONTI:** batteri che colonizzano (occupano) un determinato organismo apportandogli un vantaggio (un esempio è la flora batterica intestinale). I batteri sim-

bionti hanno sviluppato la capacità di non essere dannosi per l'ospite, ma di influenzarne in maniera positiva lo sviluppo, la nutrizione, o la difesa da nemici.

**BIODIVERSITÀ:** grande varietà di animali, piante, funghi e microorganismi che costituiscono il nostro Pianeta e sono necessari per la vita sulla Terra. La biodiversità infatti garantisce cibo, acqua pulita, ripari sicuri e risorse, fondamentali per la nostra sopravvivenza.

**CADUCO:** che è destinato a cadere.

**CADUCIFOGLIA:** pianta che perde le foglie ogni anno, al sopravvenire della stagione sfavorevole (le foglie cadono in autunno e i rami rimangono spogli in inverno); in contrapposizione a sempreverdi, che perdono e rinnovano le proprie foglie continuamente nel corso dell'anno.

**CALEBASSIFORME:** a forma di zucca, specificatamente di zucca con la forma a fiasco. Alcune varietà di pera, ad esempio, producono frutti calebassiformi.

**CALICE:** involucro esterno del fiore, costituito da due o più sepali\*.

**CARMINIO:** tonalità di rosso scuro che prende il nome da un colorante naturale, ricavato dal corpo disseccato di un insetto, noto come la Cocciniglia del carminio.

**CERATURA** (degli agrumi): trattamento con cere che viene fatto agli agrumi dopo la raccolta, per dare lucentezza ai frutti. Secondo la normativa europea, è obbligatorio indicare sugli imballaggi l'eventuale trattamento post raccolta degli agrumi.

**CIDONIFORME:** che ha la forma caratteristica della mela cotogna (che si restringe soltanto nell'ultimo tratto della parte superiore).

**CIRRO:** parte modificata della pianta (rami o foglie), di forma allungata e sottile, che permette alla pianta di potersi ancorare ai supporti che incontra.

**CLIMATERICO:** si dice dei frutti che maturano anche dopo essere stati separati dalla pianta. La maturazione della frutta è innescata da un ormone di origine vegetale chiamato etilene.

Dopo la raccolta, i frutti climaterici continuano a produrre elevate quantità di etilene portando avanti e velocizzando la respirazione cellulare e quindi la maturazione.

**COCCINIGLIA:** insetto tipicamente biancastro, tra i più comuni parassiti delle piante coltivate e ornamentali.

**COMPOST:** fertilizzante naturale che si ottiene dalla trasformazione degli scarti organici per favorire il nutrimento delle piante.

**CORIMBO:** infiorescenza semplice, a grappoli, nella quale i fiori, pur avendo differenti punti di inserzione terminano tutti alla stessa altezza.

**COROLLA:** parte del fiore, formata dall'insieme dei petali.

È posizionata all'interno del calice (formato dai sepali) e prima dell'androceo\* (formato dagli stami) e del gineceo\* (formato dai pistilli).

**CULTIVAR:** varietà agrarie coltivate.

**DIACHENIO:** tipo di frutto secco e a volte legnoso avente all'interno un unico seme, che non fuoriesce dal frutto. È tipico della famiglia botanica Umbelliferae (o Apiaceae) a cui appartengono ortaggi come la carota, il sedano, o il finocchio.

**DIOSPERO:** frutto o albero del kaki.

**DOLIFORME:** a forma di botte.

**DOP:** Denominazione di Origine Protetta. È un marchio che viene attribuito dall'Unione europea agli alimenti le cui caratteristiche dipendono essenzialmente o esclusivamente dal territorio in cui sono stati prodotti.

**DRUPA:** frutto carnoso con una porzione esterna molle ed una interna con noccioli duri (pireni) contenente il seme, per esempio l'albicocca, la prugna, la ciliegia.

**ELLITTICA** (foglia): foglia con massima ampiezza a metà, più stretta verso le estremità.

**ENDOCARPO:** strato più interno del frutto, che può anche significare dando origine a una cavità dove sono alloggiati i semi.

**EPICARPO O BUCCIA:** parte più esterna del frutto.

**FALSO FRUTTO:** frutto la cui struttura deriva dalla trasformazione non soltanto dell'ovario, ma anche di altri parti del fiore, come il ricettacolo\* (es: fragola).

**FERTILIZZANTI (AZOTATI):** sostanze naturali o sintetiche (che contengono azoto) e che contribuiscono al miglioramento della

fertilità del terreno agrario oppure al nutrimento delle specie vegetali coltivate. Anche detti concimi.

**FILIERA ALIMENTARE:** insieme dei passaggi che gli alimenti percorrono dalla produzione alla consumazione. Più la filiera è corta, minori sono i passaggi intermedi (e minori sono le possibilità di spreco), fino al contatto diretto fra il produttore e il consumatore.

**FITTONE:** nome botanico dato all'asse principale della radice, quando si presenta chiaramente differenziato dalle radici secondarie laterali. Fra gli ortaggi, ad esempio, sono radici a fittone la carota, il finocchio o il ravanello.

**FLAVEDO:** parte esterna e colorata della buccia degli agrumi.

**FOGLIOLA:** piccola foglia che nasce dal rachide\* della foglia.

**FRAGARIA** x ananassa: comune fragola da giardino, cultivar\* ibrida\* che proviene dalle due specie *Fragaria chiloensis* e *Fragaria virginiana*. La "x" (leggi "per") nei nomi botanici delle piante indica sempre una varietà ibrida.

**GINECEO:** apparato riproduttivo femminile del fiore, composto da uno o più pistilli\*.

**GLICOALCALOIDI:** sostanze naturali potenzialmente tossiche, presenti in alcuni vegetali.

Ad esempio, la solanina è un glicoalcaloide presente nelle patate in dosi minime, soprattutto nella buccia.

**GLOBOSO:** che ha la forma di un globo, di una sfera.

**GRUMOLO:** gruppo di foglie compatte, ad esempio quelle dell'insalata, del radicchio, del finocchio.

**HUMUS:** complesso terroso bruno-nerastro di sostanze organiche presenti nel suolo, prodotto della decomposizione di residui vegetali e animali, e della sintesi di nuove molecole organiche, per l'azione di diversi organismi.

**IBRIDO:** in biologia, individuo animale o vegetale proveniente da un incrocio di genitori appartenenti a razze o varietà diverse, a generi diversi o a specie diverse.

**IGP:** Indicazione Geografica Protetta. È un marchio di origine che viene attribuito dall'Unione Europea a quei prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata caratteristica dipende dall'origine geografica, e la cui produzione, trasformazione e/o elaborazione avviene in un'area geografica determinata.

**INFIORESCENZA:** raggruppamento di più fiori piccoli sullo stesso asse fiorale, disposti in modo da sembrare un unico fiore.

**INFRETTESCIENZA:** insieme dei frutti che derivano dagli ovuli di una infiorescenza, talvolta raggruppati in modo da sembrare un frutto unico. Sono infruttescenze il grappolo d'uva e di ribes, ma anche la mora, il fico e l'ananas.

**LAMINA DELLA FOGLIA:** parte piatta della foglia.

**LOBATA:** in botanica, foglia (o altro organo) divisa in lobi, ovvero incisioni arrotondate più o meno profonde.

**MALIFORME:** a forma di mela.

**MARGINE DELLA FOGLIA:** bordo della foglia, che può essere di tipo diverso e che viene utilizzato per la classificazione.

**MESOCARPO O POLPA:** strato intermedio del frutto.

**MUCILLAGINE:** sostanza organica gommosa che aiuta le piante a trattenere l'acqua, evitandone il disseccamento e rendendole quindi più resistenti alla siccità. Si pensa che svolga un ruolo anche nella germinazione dei semi.

**OBLUNGA:** si dice di foglia a forma di elisse ma con i margini laterali generalmente paralleli.

**OBOVATA:** si dice di foglia dal profilo a forma di uovo.

**OMBRELLA:** tipo di infiorescenza a racemo\* in cui tutti i fiori hanno peduncolo di lunghezza più o meno uguale.

**OVARIO:** struttura della pianta che contiene gli ovuli; dopo la fecondazione è la parte che diventa il frutto.

**PALMATA** (foglia): foglia con la forma del palmo della mano.

**PECTINE:** polisaccaridi\* presenti soprattutto nella frutta, usati come addensanti nella preparazione di marmellate e gelatine.

**PEDICELLO:** gambo di sostegno di un singolo fiore che fa parte di un'infiorescenza.

**PEDOCLIMA:** insieme delle condizioni fisiche del terreno, dipendenti dalla temperatura, umidità, ecc., che si determina nello strato a diretto contatto con l'ambiente aereo: è molto importante per lo sviluppo del ciclo annuale delle piante.

**PEDUNCULO:** gambo che sostiene l'intero fiore.

**PEPONIDE:** tipo di frutto caratteristico della famiglia delle Cucurbitaceae (zucca, cocomero, ecc.).

**PETALO:** ciascuna delle foglioline (spesso colorate) più interne del fiore, che conformano la corolla.

**PICCIOLÒ:** gambo con il quale la foglia è attaccata al fusto

**PINNATA** (foglia): foglia composta, le cui foglioline sono disposte ai due lati della nervatura mediana.

**PISTILLO:** organo femminile delle piante, al centro del fiore. La parte più ingrossata, l'ovario, contiene gli ovuli.

**PIRIFORME:** che ha la tipica forma a pera.

**POLISACCARIDI:** composti chimici organici formati da monosaccaridi (zuccheri semplici) o alcuni loro derivati, legati tra di loro. Ad esempio, le pectine, l'amido, o la cellulosa.

**PORTAINNESTO:** parte di una pianta che viene innestata con un fusto di un'altra

pianta della quale si desiderano ricavare i fiori o i frutti. Si utilizzano i portainnesti perché appartengono a specie o varietà molto più robuste e adattabili rispetto a quelle che si desidera coltivare.

**PROTEINE:** importanti principi nutritivi presenti in quasi tutti gli alimenti, sia di origine animale che vegetale.

Sono formate da 20 tipi di "mattoni" chiamati aminoacidi.

La diversa combinazione di questi 20 aminoacidi dà origine ad un vasto numero di proteine, come accade, per esempio, per le lettere dell'alfabeto che combinandosi tra loro formano infinite parole.

**PRUINA:** sostanza di consistenza cerosa che viene prodotta dalle cellule superficiali dell'epidermide di frutti e foglie.

**PRUINOSO:** in botanica, di frutti o foglie coperti di pruina.

**RACHIDE:** in botanica, asse centrale di un'infiorescenza, di una infruttescenza o di una spiga.

**RACEMO:** infiorescenza semplice, non ramificata che porta lungo un asse principale dei fiori pedicellati (cioè portati su dei peduncoli).

**RACIMOLO:** ciascun ramecchino del grappolo della vite.

**RASPO o GRASPO:** parte del grappolo dell'uva che corrisponde all'asse centrale con le sue ramificazioni, esclusi gli acini.

**RASTREMATO:** che si restringe alle estremità.

**RHIZOBIOUM:** genere di batteri del suolo responsabili della fissazione biologica dell'azoto molecolare. Vivono in simbiosi\* con molte piante leguminose.

**RICETTACOLO:** è la porzione ultima del peduncolo dal quale prendono origine tutte le parti del fiore.

**ROTAZIONE:** in agricoltura, sistema che consiste nell'alternare su uno stesso appezzamento di terreno colture diverse, per evitare fenomeni di stanchezza del terreno; in tal modo vengono meglio sfruttati i diversi strati del terreno, si ha una migliore utilizzazione dei concimi (soprattutto) del letame e viene combattuta la diffusione dei parassiti.

**SCLEREIDI:** particolari cellule che hanno le membrane più dure e spesse.

Sono diffuse nella polpa di alcuni frutti (pere, mele, mele cotogne, ecc.) in cui formano dei nodi particolari.

**SEPALI:** foglie verdi, più esterne, che costituiscono il calice dei fiori e hanno la funzione di avvolgere e proteggere il fiore quando non è ancora sbucciato.

**SFEROIDALE:** a forma di sfera.

**SIMBIOSI:** termine che significa "vivere insieme".

Si usa per definire la convivenza tra organismi di specie diverse animali o vegetali che si associano in modo da ottenere entrambi, o solo uno di loro, un vantaggio.

**SIMBIONTE:** organismo che vive un rapporto di simbiosi.

**STAME:** ciascuno dei filamenti che si trovano all'interno della corolla e che terminano con cime gialle e rigonfie: sono gli organi maschili della pianta. Nella parte superiore degli stami, c'è l'antera\* ricoperta da una polverina gialla, il polline.

**STOLONE:** ramo laterale che nasce vicino alla base della pianta e da cui si generano nuove piantine.

**TALEA:** frammento di una pianta appositamente tagliato e sistemato nel terreno o nell'acqua per rigenerare le parti mancanti, dando così vita ad un nuovo esemplare.

**TOMENTOSO:** coperto di tomento, peluria morbida e fitta che riveste alcuni organi vegetali.

**TRILOBATA** (foglia): foglia formata da tre lobi.

**TUBOLOSO:** organo della pianta a forma di tubo

**TURBINATO:** organo della pianta che ha forma di trottola.

**UMBONE:** rilievo o prominenza centrale che sorge da certi frutti.

**VITIGNO:** varietà coltivata di vite (pianta dell'uva), generalmente utilizzata per la produzione di vino.

# Referenze

- Miceli C., Raimondo L., Melini F., Rossi L., Scognamiglio U., Maccati F., Titi K. (2015).  
*"I legumi, semi nutrienti per un futuro sostenibile"* Quaderni Crea, Roma.  
ISBN9788899595326
- Ervina, Berget I., Nilsen A., Almli V.L. (2019).  
*"The ability of 10 to 11-year old children to identify basic tastes in unfamiliar foods"* Sapere Symposium, october 24-25th, Cambridge.
- Fildes A., HM van Jaarsveld C., Llewellyn C.H., Fisher A., Cooke L., and Wardle J. (2014).  
*"Nature and nurture in children's food preferences"* Am J Clin Nutr 99, 911-7.
- GBD 2017 Diet Collaborators (2019).  
*"Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study2017"* Lancet 393: 1958-72.
- Gucciardi E.; Nagel R.; Szwiega S.; Yan Yan Chow B.; E. Barker C.; Nezon J.; Bian H.; Butler A.  
*Evaluation-of-a-Sensory-Based-Food-Education-Program. Journal of child nutrition and management.* 2019; vol 43, issue 1.
- Gustavsson J., Cederberg C., Sonesson U., Van Otterdijk R., Meybeck A. (FAO, 2011)  
*"Global food losses and food waste: Extent, causes and prevention".*  
<http://www.fao.org/3/a-i2697e.pdf>
- Laureati M., Bergamaschi V., Pagliarini E. (2014)  
*"School-based intervention with children. Peer-modeling, reward and repeated exposure reduce food neophobia and increase liking of fruits and vegetables"* Appetite 83, 26-32.
- Mak Tsing Ning, Storcksdieck Genannt Bonsmann S., Louro Caldeira S., Wollgast J.,  
*"How to promote fruit and vegetable consumption in schools: a toolkit "*, 2016.
- Marcano-Olivier M., Pearson R., Ruparell A., Horne P.J., Viktor S. and Erjavec M. (2019)  
*"A low-cost Behavioural Nudge and choice architecture intervention targeting school lunches increases children's consumption of fruit: a cluster randomised trial"* International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 16:20.
- Nicklaus S. (2016).  
*"The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning"* Appetite 104, 3-9
- Ragelienė T., Grønhøj A. (2020)  
*"The influence of peers' and siblings' on children's and adolescents' healthy eating behavior. A systematic literature review"* Appetite 148, 104592.

- Roccaldo R., Censi L., D'Addezio L., Berni Canani S. & Gennaro L. (2017) *A teachers' training program accompanying the "School Fruit Scheme" fruit distribution improves children's adherence to the Mediterranean diet: an Italian trial*, International Journal of Food Sciences and Nutrition, 68:7, 887-900, DOI: 10.1080/09637486.2017.1303826.
- Savoie-Roskos MR, Wengreen H, Durward C. *Increasing Fruit and Vegetable Intake among Children and Youth through Gardening-Based Interventions: A Systematic Review*. J Acad Nutr Diet. 2017; 117(2):240-250. doi: 10.1016/j.jand.2016.10.014.
- Smith Andrea D., Herle M., Fildes A., Cooke L., Steinsbekk S. and Llewellyn C.H. (2017) *"Food fussiness and food neophobia share a common etiology in early childhood"* Journal of Child Psychology and Psychiatry 58:2, 189-196.
- Vulcano G., Ciccarese L. (2018) *"Spreco alimentare: un approccio sistematico per la prevenzione e la riduzione strutturali"*; ISPRA – Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale, Rapporti 279/2018, ISBN 978-88-448-0882-2, 364 p.
- Il Programma "Frutta e verdura nelle scuole":  
[https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/key-policies/common-agricultural-policy/market-measures/school-fruit-vegetables-and-milk-scheme/school-scheme-explained\\_it](https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/key-policies/common-agricultural-policy/market-measures/school-fruit-vegetables-and-milk-scheme/school-scheme-explained_it)  
<http://www.fruttanellescuole.gov.it/focus/un-programma-europeo>
- Il Programma in Italia:  
<https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/11325>  
<http://www.fruttanellescuole.gov.it/home>
- L'Osservatorio sugli sprechi alimentari CREA:  
<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/osservatorio-sugli-sprechi-alimentari>
- Le linee guida per una sana alimentazione 2018 CREA:  
<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>
- Le linee guida per l'educazione alimentare MIUR:  
[https://www.istruzione.it/allegati/2015/MIUR\\_Linee\\_Guida\\_per\\_l'Educazione\\_Alimentare\\_2015.pdf](https://www.istruzione.it/allegati/2015/MIUR_Linee_Guida_per_l'Educazione_Alimentare_2015.pdf)
- Strategia nazionale del Programma destinato alle scuole MIPAAF:  
<http://www.fruttanellescuole.gov.it/il-programma/chi-e-rivolto>
- Spunti(ni) CREATivi anti-spreco (CREA, 2019):  
*NUTRINFORMARSI: LO SPRECO NEL PIATTO*:  
<https://www.crea.gov.it/documents/20126/0/Spunti%28ni%29+CREAtivi+GdN2+2019.pdf/981cb4b9-b259-731c-9444-f106c1ca89bb?t=1574782032115>



Questa pubblicazione utilizza

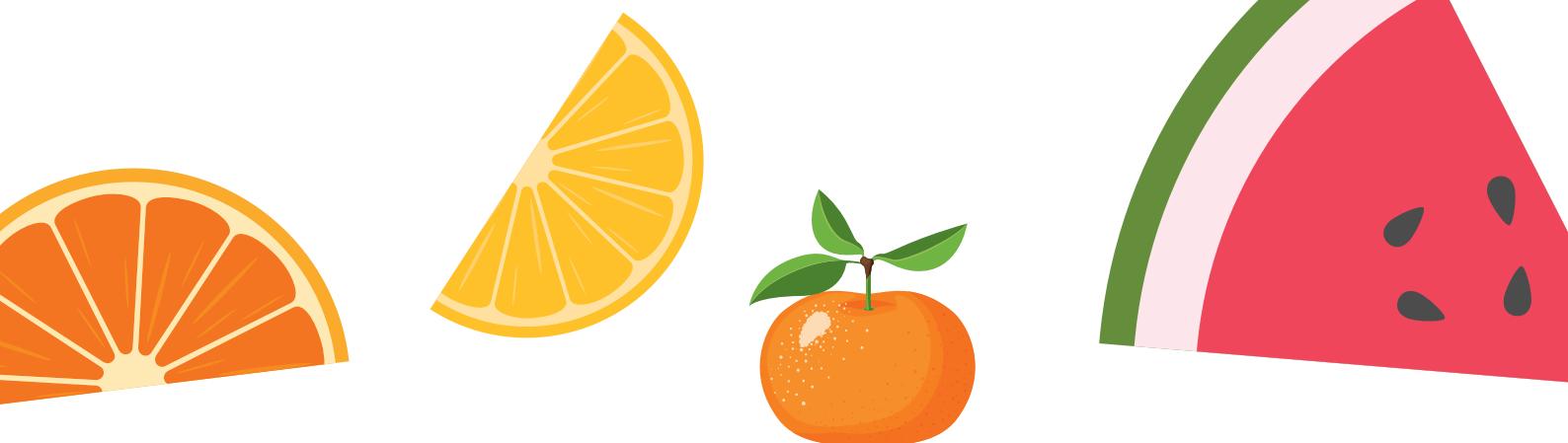


Si ringrazia la **EasyReading Multimedia** per la concessione gratuita di utilizzo del font.

A livello internazionale **EasyReading** è l'unico carattere esplicitamente creato pensando ai lettori dislessici che, sottoposto a ricerche scientifiche autonome e indipendenti sul suo grado di leggibilità, è dichiarato **"un valido strumento compensativo per i lettori con dislessia e nel contempo un font facilitante per tutte le categorie di lettori"**.

EasyReading per il Sociale. In segno di riconoscenza e "restituzione" verso tutti coloro, lettori dislessici e normo lettori, che con i loro preziosi consigli hanno contribuito alla sua progettazione, il font – **per l'utilizzo personale e privato** – è disponibile in download gratuito sul sito <http://www.easyreading.it/it/licenza-duso/>

Finito di stampare  
nel luglio 2020  
presso Varigrafica Alto Lazio Srl



Il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, si occupa di ideare e attuare le Misure educative di accompagnamento al Programma Europeo "Frutta e verdura nelle scuole", su incarico del Ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali.

Il Volume "Scopri le meraviglie di frutta e verdura - CREA, gioca e impara", nasce con il preciso obiettivo di fornire agli insegnanti un supporto didattico per l'educazione alimentare, da utilizzare nel momento in cui frutta, verdura e ortaggi freschi, forniti nell'ambito del Programma Europeo, arrivano in classe. Contiene brevi approfondimenti sui vegetali e schede con attività creative e giochi da svolgere a scuola o a casa, che permetteranno ad alunne e alunni di lavorare insieme allo studio e alla conoscenza del mondo vegetale, via preferenziale per invogliare l'assaggio e promuovere il consumo.

Questo Quaderno vuole quindi essere uno

strumento di educazione alimentare per gli insegnanti che desiderino affrontare questi temi delicati con il sostegno della correttezza delle informazioni di un Ente di ricerca con vocazione specifica sull'argomento, ma con semplicità e con la leggerezza del gioco. L'approccio ludico-didattico è infatti un'esperienza complessa e coinvolgente, che permette ai bambini di partecipare, di essere protagonisti, di apprendere attraverso il fare, in modo costante e naturale, accrescendo conoscenze e competenze.

La pubblicazione si colloca tra i materiali didattici che il CREA prepara ogni anno nell'ambito delle attività del Programma Europeo, strumenti per il corpo insegnante, che permettono il coinvolgimento anche delle famiglie, nella convinzione che soltanto con la piena cooperazione scuola-famiglia si possa raggiungere l'obiettivo di far comprendere a bambine e bambini l'importanza di uno stile di vita corretto ed equilibrato.

collana **Quaderni crea**



**mipaaf**  
ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali

**FRUTTA E  
VERDURA  
NELLE SCUOLE**

**crea**  
Consiglio per la ricerca in agricoltura  
e l'analisi dell'economia agraria

ISBN 9788833850726

(( ))