

La magia dei legumi





La magia dei legumi

© 2021 Andriani SPA

© 2021 Il Grillo editore

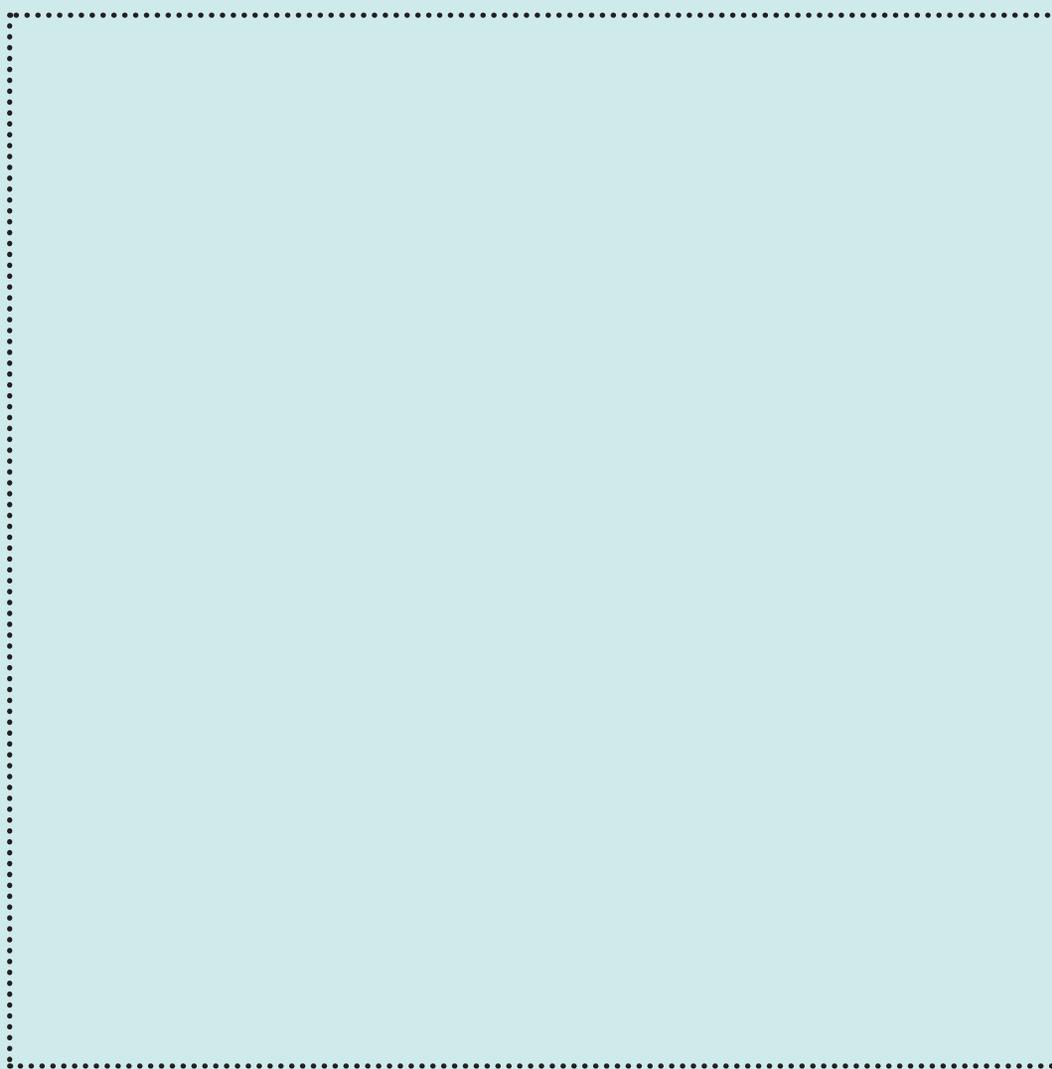
© 2021 Cricket productions soc. coop.

Tutti i diritti riservati

ISBN: 978-88-6653-105-0

Questo quaderno è di

Aggiungi una foto o un disegno con il tuo ritratto



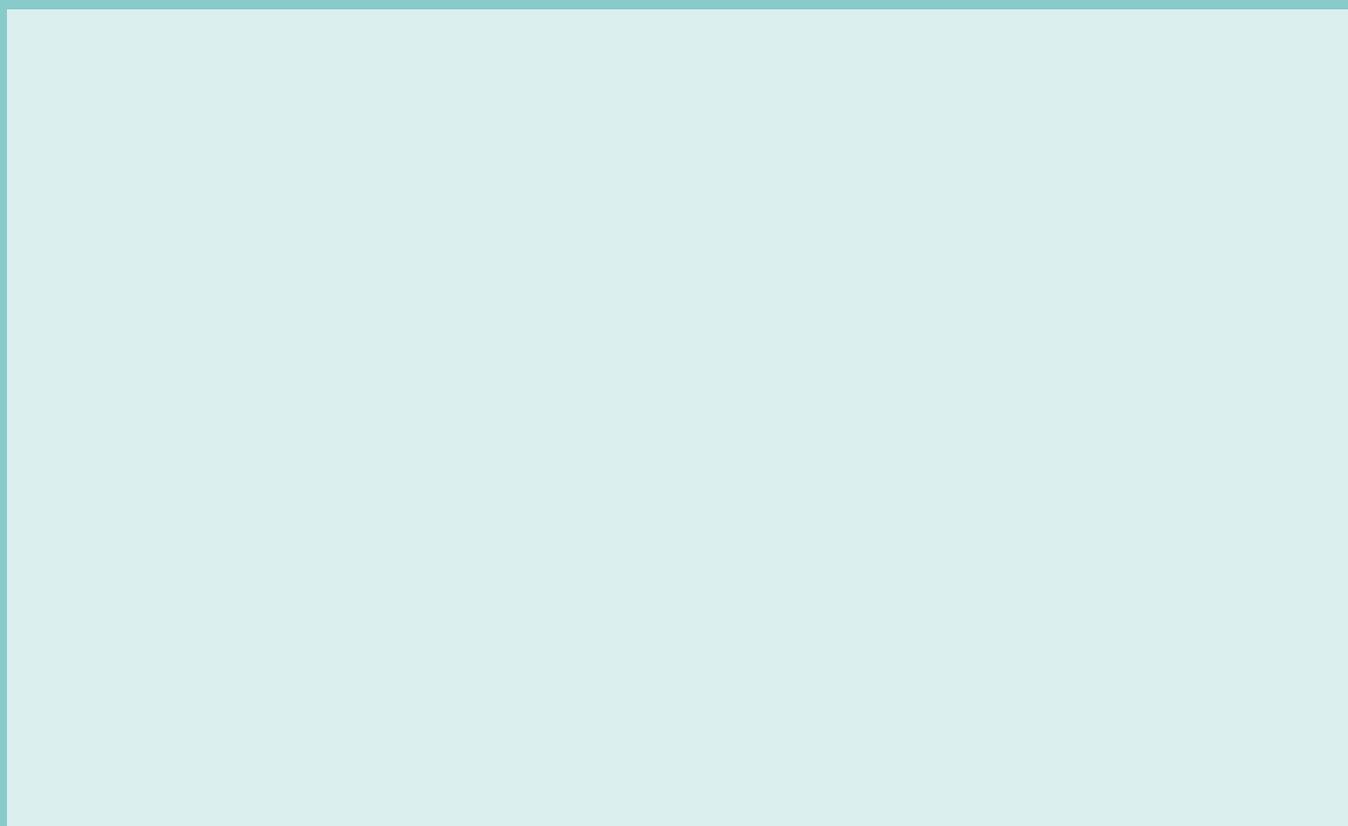
Iniziamo a conoscerci

Rispondi a queste domande aggiungendo un disegno.

Qual è la tua stagione favorita?



Che colore preferisci? (Fai un disegno che lo rappresenta)



Che cibo mangi più volentieri?

Qual è il tuo piatto favorito?

Giacomino e i suoi magici legumi

Su una collina verde e silenziosa, in una fattoria piccola ma graziosa, vivevano Giacomino e Rosa. Lui alto quanto largo, nasone perfettamente al centro di un viso tondo, paffuto e sempre scuro, trascorreva le sue giornate nei campi e, sia che piovesse sia che il sole scottasse, puntuale al canto del gallo, ritto in piedi dava inizio alla sua giornata.

Lei tipetta molto vispa, capelli raccolti in una lunga treccia, corpo sottile e asciutto e nascosto sempre da un grembiule con una grande tasca sul davanti, era bravissima a preparare con le sue mani gustose pietanze.

La loro fattoria era sempre un viavai di persone che ospitavano in due graziose stanzette sistemate con cura per chiunque volesse trascorrere una giornata di pace.

Non erano mai soli, a far loro compagnia c'erano sempre due mucche, sei caprette, dodici galline, tre gattini e un cane fedele. Dedicavano tutta la loro vita a quella fattoria e ai prodotti dei loro campi che Giacomino vendeva ogni settimana al mercato del paese.

Lui era sempre stato il Re dei Legumi, perché li seminava e li lavorava con amore e accuratezza. Si era appassionato ai legumi perché sono semi speciali... un po' magici!

Le mamme, del resto, sembravano saperlo bene perché ogni settimana affollavano il banchetto di Giacomino per accaparrarsi i legumi più buoni del mondo, di cui i loro bambini erano ghiotti.



Nel tempo, però, i gusti sono un po' cambiati e i legumi non sono più tanto apprezzati. Giacomino se ne rese conto una calda mattina estiva.

Era sceso in paese, come ogni settimana, per allestire il suo banchetto, mentre Rosa era in casa che preparava una crostata di albicocche appena raccolte, che avrebbe servito a fine pranzo ai quattro ospiti, mamma papà e due bambini, che in quei giorni soggiornavano in fattoria.

Erano da poco passate le undici e improvvisamente senti sbattere forte la porta d'ingresso. Stava per alzarsi quando Giacomino entrò in cucina, lasciò per terra i suoi sacchi di legumi e si sedette.

Preoccupata Rosa si avvicinò: "Giacomino, va tutto bene? Come mai sei rientrato a quest'ora?".



Furioso Giacomino si voltò e urlò: "Non c'è nulla che vada bene! Da anni sotto la pioggia e sotto il sole vado nei campi e curo le mie piante, le nutro, le faccio crescere e i miei legumi sono sempre stati attesi dalle donne del paese.

Ma da qualche tempo nessuna di loro si ferma più al mio banchetto.

Dicono che non hanno tempo per cucinarli,

che i bambini non li mangiano più. Tanto lavoro e tanto sudore, per cosa? Per nulla!" - piangeva Giacomino.

Rosa lo ascoltava un po' rattristata, ma aveva già in mente di realizzare quadri con legumi e di confezionare originali strumenti musicali ripieni di legumi... belli sarebbero stati belli, ma certo era un vero peccato sprecare tutto quel ben di Dio solo in quel modo, perché poi quei legumi erano così buoni, sani e nutrienti!

"Devo trovare un'idea migliore" - si diceva Rosa - "deve esserci un altro modo per conquistare i bambini con la magia dei legumi".

Trascorse una notte insonne. La mattina si alzò molto presto, Giacomino era già nei campi mentre lei preparava la colazione. La raggiunsero in cucina Carla e Simone, i due fratellini che dormivano lì, attratti da un profumo buonissimo di pane caldo.

“Mmmhhhhh che profumino!” - disse Simone appena giunto in cucina.

“Che prepari di buono?” - continuò Carla, la più piccola della famiglia.

“Ho appena sfornato per voi del pane morbidosissimo - rispose Rosa - sul quale potrete spalmare una buonissima marmellata preparata con le ciliegie del nostro albero”.

Fuori dalla finestra della cucina ondeggiava al vento un campo di spighe di grano saraceno.

Rosa scorse nei loro occhi la meraviglia, si avvicinò, aprì la finestra e gli raccontò la storia del grano saraceno, di come i chicchi macinati diventano farina e impastando la farina si ottiene la pasta. “Con questo grano saraceno così bello chissà che aspetto avrà la pasta!” - disse Simone. “Di un bel colore intenso” - rispose Carla.



L'entusiasmo dei due bambini distraeva un po' Rosa da quello che era successo il giorno prima, ma il suo pensiero andava sempre a Giacomino e a come avrebbe potuto aiutarlo.

Aspettò che tutti finissero di fare colazione per risistemare la cucina, anche Simone e Carla l'aiutarono.

Carla raccolse tutte le briciole di pane rimaste sulla tovaglia e le mise sul davanzale così qualche passerotto avrebbe potuto mangiarle.



Ogni cosa in quella cucina solleticava la curiosità e la fantasia dei due bambini.

C'erano barattoli, cesti, cassette, vasetti da ogni parte e in un angolo ammonticchiati i sacchi di legumi che Giacomino aveva lasciato il giorno prima di ritorno dal mercato e i due fratellini furono subito attratti dai loro colori.

“Cosa sono tutti questi semi colorati?” - chiese Carla.

“Sono legumi: - rispose Rosa - ceci, lenticchie rosse, lenticchie gialle, fagioli verdi...”.

“Che bei colori” - rispose con voce sognante Carla - “E che bel colore avrà la pasta che si farà con questi semi macinati” - aggiunse Simone che non sapeva cosa fossero i legumi.

Rosa ebbe una sorta di sussulto e con il cuore in gola per la gioia esclamò:

“Bambini voi siete dei veri maghi! Venite, aiutatemi a cercarla!” - disse correndo verso il magazzino. “Cosa?” - risposero i due bambini che facevano fatica a starle dietro.

Rosa era certa di aver visto un giorno, fra tutte le cianfrusaglie di suo marito, una macina in pietra. Sì, ne era certa, quella macina era lì, dovevano solo cercarla... e la magia avrebbe avuto inizio. Sarebbe stata una gradita sorpresa per tutti, soprattutto per Giacomino.



Lavorarono tante ore, tutta la notte,
di nascosto da tutti; macinarono ceci,
fagioli verdi, lenticchie rosse e gialle, piselli...
quanti colori e quanti profumi!

I tre alchimisti avevano trasformato i legumi in farina
e con quella farina colorata avevano preparato
tantissima pasta colorata.

La mattina seguente, a lavoro finito,
Rosa andò a svegliare suo marito:

“Sveglia! Giacomino, svegliati! Devi andare al mercato!”.

E Giacomino irritato rispose:

“Se ci tieni così tanto a perdere tempo, vacci tu!”.

“Invece ti dico di alzarti - incalzò Rosa - e di venire con me in magazzino”.

Giacomino si alzò un po' seccato e seguì la moglie.

Aprì la porta del magazzino e uno spettacolo
di profumi e colori si aprì dinanzi ai suoi occhi.

Non riusciva a crederci, non capiva cosa fosse
tutto quel ben di Dio e con tutti quei colori così belli.

“Così i bambini adoreranno i tuoi legumi - dissero i due fratellini -
e le loro mamme potranno compiere magie
preparando per loro piatti bellissimi e appetitosi” - concluse Rosa.







Giacomino era stordito, ma anche eccitato; non stava più nella pelle. Corse in casa, indossò la divisa da lavoro, caricò il carretto di pasta, prese con sé sua moglie e i due bambini e scese in paese. Arrivarono al mercato, stesero la pasta colorata sul banchetto e scrissero su un cartello “Magie di legumi”. La gente cominciò ad avvicinarsi, incuriosita da quei colori: una... tre... dieci... cento persone.

“Per me un chilo ai ceci...”

“Per me due alla lenticchia rossa...”

“Giacomino, tu sei davvero il mago dei legumi” - diceva la gente.

“I maghi sono loro” - rispondeva Giacomino indicando Carla, Simone e Rosa - “No, i maghi siamo noi!” - precisava Rosa.

A fine giornata erano così contenti e soddisfatti che decisero di trasformare il magazzino in un laboratorio di pasta di legumi. Inventarono tantissime ricette. Giacomino era bravissimo ad abbinare erbe aromatiche a ogni varietà di pasta e, aiutato da Rosa, diventò un ottimo cuoco. Ormai tutti in paese lo chiamavano Giacomino il cuoco-contadino. I due fratellini diventarono invece i veri maghi della pasta... era davvero il caso di dire che ne facevano di tutti i colori!

Scelsero di chiamarla Felicia in nome della felicità che quei colori e quei sapori avrebbero portato nei piatti di chi l'avrebbe mangiata!

Giacomino e i suoi magici legumi

Ti è piaciuta la storia di Rosa e Giacomino? Perché?

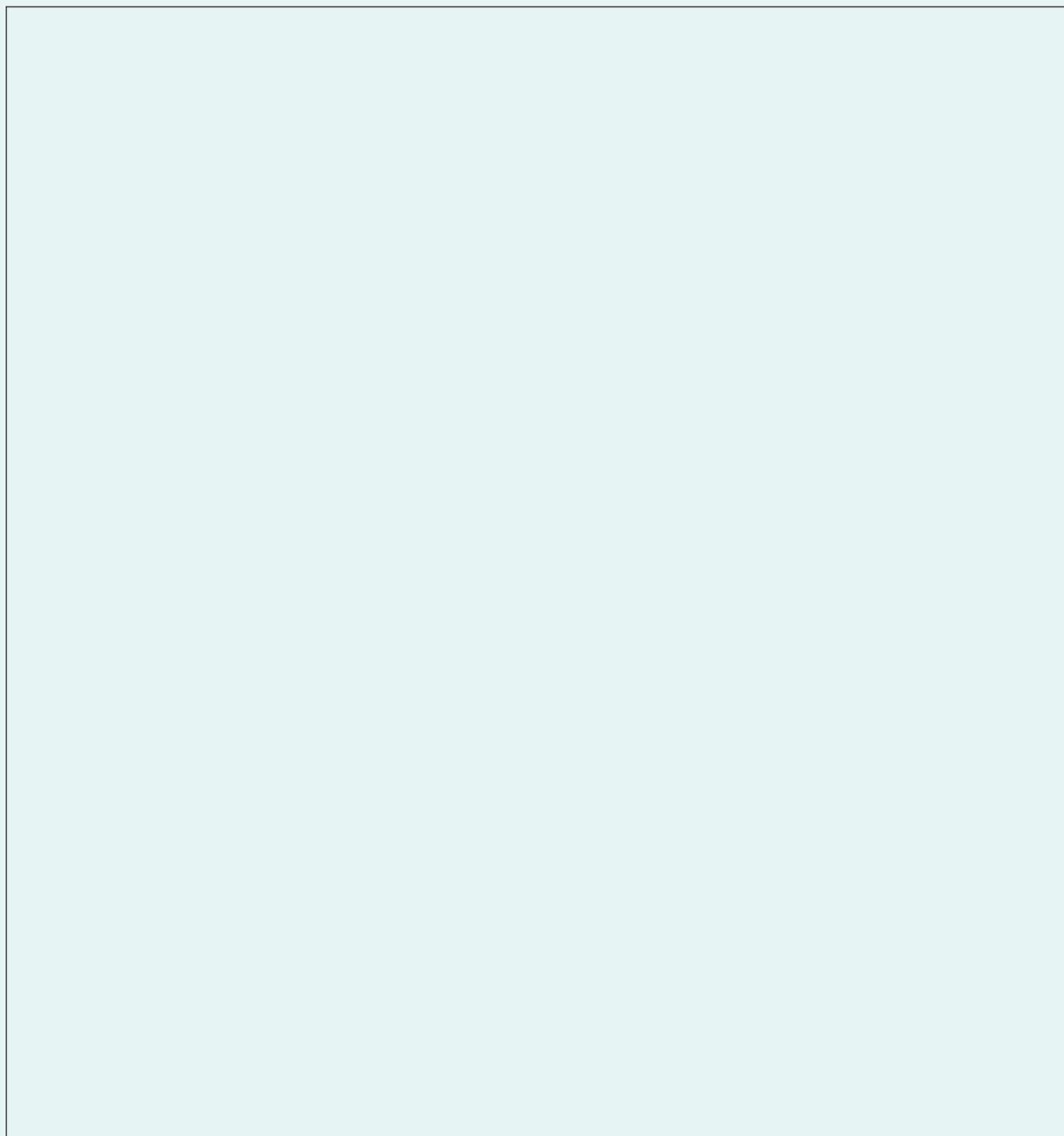
Quale personaggio ti è piaciuto di più? Perché?

Al posto del tuo personaggio preferito, cosa avresti fatto?

Ora iniziamo insieme un nuovo percorso per scoprire alcuni dei numerosi segreti che si nascondono dietro al cibo che utilizzi ogni giorno, all'ambiente in cui nasce, alle persone che lo producono.

Troverai spunti per giocare, cercare, inventare, riflettere e scambiare esperienze con amici, familiari e insegnanti. Troverai parole speciali, che ti serviranno per approfondire alcuni temi. Le abbiamo evidenziate così potrai conoscere meglio il loro significato.*

Dai spazio alla tua fantasia. Prepara forbici, colori, fogli. Che altro pensi possa servirti? Disegnalo qui in basso.



* Cercate nel glossario in fondo al quaderno

1. PAROLA D'ORDINE: SOSTENIBILITÀ

Le buone pratiche del cittadino ecosostenibile

Terra **fertile** e vitale, aria pulita, **acqua** limpida, tante specie animali e vegetali diverse a riempirci la vita con la loro bellezza. Sono queste le caratteristiche che vorremmo per il futuro del nostro pianeta. Ma lo stile di vita che abbiamo adottato sta creando numerosi problemi. Inquinamento, eccesso di rifiuti indistruttibili o quasi (ad esempio la plastica), riscaldamento troppo elevato dell'**atmosfera terrestre**, estinzione di animali e piante, sono alcune delle conseguenze che rendono necessario un cambiamento.

Cambiare è il nostro compito. È un compito stimolante, persino divertente, se lo sviluppiamo insieme e ci aiutiamo a vicenda per trovare strategie di vita che rispettino e migliorino tutte le **risorse** a nostra disposizione. Il mondo ci ringrazierà e sarà per noi sempre più bello.

Ma come fare? In realtà non è difficile! Tanti semplici gesti che compiamo ogni giorno, a casa e a scuola, ad esempio con gli amici, attraverso piccoli cambiamenti si trasformano in grandi gesti per salvare il pianeta.

È così che diventiamo **eco-cittadini**, capaci di favorire un futuro **sostenibile** per tutti.

Vuoi saperne di più? Allora seguici... ti accompagniamo alla scoperta della **sostenibilità**.



*Hai già sentito parlare di **sostenibilità**? Sai cosa vuol dire? Prova a completare il testo con le parole indicate di seguito inserendole negli spazi vuoti.*

Se vuoi approfondire consulta anche il glossario a pag. 74.

QUOTIDIANI – SUFFICIENTI – RISORSE – AMBIENTE – CONSUMI – NECESSARIE

La sostenibilità è la valorizzazione delle _____, facendo attenzione a utilizzare solo quelle davvero _____ per non sprecarle inutilmente. Lo sviluppo sostenibile è la capacità di riuscire a vivere nel modo migliore tutelando le risorse a nostra disposizione (ad esempio acqua e cibo) rendendole raggiungibili e _____ per tutti. Tutto questo senza esagerare con i _____ e compiendo gesti _____ che rispettino noi e l'_____.

*C'è qualcosa nella vita di ogni giorno che ti sembra particolarmente **sostenibile**? (Ad esempio legato al traffico, ai rifiuti, al cibo)?*

Scrivi 5 gesti "sostenibili" che potresti fare, o fai già a casa o a scuola...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Racconta un episodio **“sostenibile”** che hai vissuto, che hai visto o che vorresti vivere.



Cerca su alcuni giornali una pubblicità che parla di **sostenibilità**.

Ispirandoti a quello che hai trovato creane una nuova, per spiegare ai tuoi amici cosa significa **sostenibilità** e perché è meglio vivere in modo **“sostenibile”**. Accompagnala con un disegno o un collage.



Test: sei un cittadino eco-sostenibile?

Vuoi misurare il tuo impegno e capire l'importanza dei gesti che compi ogni giorno?

Rispondi alle domande che seguono e annota nella casella numero 1 la lettera che corrisponde alla risposta che hai scelto. Prosegui così con tutte le domande, trascrivendo sempre le lettere delle risposte prescelte nella casella 1. Ripeti questo test una volta a settimana. Man mano che lo fai, trascrivi le lettere delle risposte nelle caselle 2, 3, 4 e 5.

Quando hai completato tutte le caselle, vai alla pagina successiva e verifica il punteggio delle tue risposte. Annotalo accuratamente nella tabella in fondo al testo con i punteggi, riportando i risultati ottenuti dalla prima all'ultima volta. Commenta i risultati con i tuoi compagni e i tuoi insegnanti. Hai notato miglioramenti?

1. Come vai di solito a scuola?

- A. In macchina
- B. In bicicletta
- C. Con l'autobus
- D. A piedi

1	2	3	4	5

2. Cosa fai quando esci dalla tua stanza?

- A. Chiudo la porta
- B. Spengo la luce
- C. Spengo la luce e lascio in stand-by le apparecchiature elettriche
- D. Spengo la luce e disattivo le apparecchiature elettriche

1	2	3	4	5

3. Cosa butti nel lavandino e nel water?

- A. Solo acqua
- B. Acqua, sapone e carta
- C. Acqua, sapone, detersivi, olio, vernici

1	2	3	4	5

4. Sei abituato a utilizzare il retro dei fogli già usati?

- A. No
- B. Sempre
- C. A volte

1	2	3	4	5

5. Quando lavi i denti lasci scorrere l'acqua dal rubinetto?

- A. No
- B. Sempre
- C. A volte

1	2	3	4	5

6. Fai la raccolta differenziata?

- A. No
- B. Sì
- C. Solo di alcuni materiali

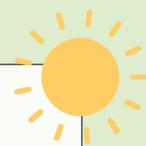
1	2	3	4	5

7. Devi buttare una bottiglietta ma non trovi il cestino. Che fai?

- A. La tengo con me e la butto a casa (nella raccolta differenziata)!
- B. La lascio dove capita, tanto è finita!
- C. Cerco un cestino, prima o poi ne incrocerò uno!

1	2	3	4	5





Punteggi

1. Un eco-cittadino riduce l'uso della macchina allo stretto necessario.

Preferisce andare in bicicletta o a piedi e, quando non è possibile, usa i mezzi pubblici.

A= 0 punti B= 20 punti C= 15 punti D= 20 punti

2. Un eco-cittadino uscendo dalla propria stanza spegne la luce e tutte le apparecchiature elettriche come pc, televisione, stereo, senza lasciare nulla in stand-by per evitare inutili consumi di energia.

A= 0 punti B= 10 punti C= 15 punti D= 20 punti

3. Un eco-cittadino non usa gli scarichi come pattumiera. Versando olio, vernici, ma anche grandi quantità di detersivi si inquina l'acqua, creando un danno al nostro pianeta.

A= 20 punti B= 5 punti C= - 5 punti

4. Un eco-cittadino riduce al minimo l'uso della carta e quando può sceglie carta riciclata.

Usare meno carta significa risparmiare alberi, acqua ed energia.

A= 0 punti B= 20 punti C= 10 punti

5. Un eco-cittadino chiude sempre il rubinetto mentre si spazzola i denti per evitare un inutile spreco di acqua, risorsa importantissima per il pianeta.

A= 20 punti B= 0 punti C= 10 punti

6. Un eco-cittadino differenzia i rifiuti perché così facendo li trasforma in risorse e dà loro una nuova vita.

A= 0 punti B= 20 punti C= 10 punti

7. Un eco-cittadino non getta mai rifiuti per terra perché i tempi di smaltimento in natura potrebbero essere molto lunghi. Mette nello zaino ciò che resta della sua merenda e butta tutto a casa!

A= 20 punti B= -5 punti C= 10 punti

	PRIMA VOLTA	SECONDA VOLTA	TERZA VOLTA	QUARTA VOLTA	QUINTA VOLTA
DATA					
PUNTEGGIO					

Risultati

Da 120 a 140 punti

Perfetto, sei già un cittadino eco-sostenibile, complimenti!!

Continua così, il tuo esempio e il tuo impegno incoraggeranno gli altri a fare altrettanto.

Da 80 a 115 punti

Molto bene, continua così e migliora ogni giorno di più!

Da 50 a 75 punti

Leggi bene questo libro, troverai consigli importanti per diventare un perfetto cittadino eco-sostenibile!

Da 20 a 45 punti

Non scoraggiarti! Questo libro e l'esempio di qualche tuo compagno ti faranno fare rapidi progressi!

Meno di 20 punti

È ora di cambiare le tue abitudini, vedrai che essere un cittadino eco-sostenibile ti piacerà!





Diventare un cittadino eco-sostenibile

Da quando hai cominciato a osservare i tuoi comportamenti, è cambiato qualcosa nelle tue abitudini?

Quale abitudine è più difficile da cambiare?

Perché?

Hai un consiglio per migliorare?

Fai un disegno che illustri ai tuoi amici il tuo consiglio.

A large white rectangular box intended for drawing, occupying the lower half of the page.



Le risorse di ogni giorno

Da qualche tempo si sente sempre più spesso parlare di **risorse** naturali, facendo riferimento ad esempio alle fonti alimentari, minerarie, idriche ed energetiche disponibili sulla Terra e utili agli esseri viventi.

*Prova a pensare a esempi più semplici: immagina alcune delle **risorse** che incontri e utilizzi nella tua vita quotidiana, quando mangi, giochi, studi o vai a scuola. Scrivile qui sotto!*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Risorse: trova le parole

Le **risorse** che ci circondano sono numerose: alimentari, energetiche, idriche e perfino economiche. *Prova a interrogarti sul loro significato e cerca di associare a ogni gruppo una **risorsa** che conosci.*

RISORSE ALIMENTARI

RISORSE ENERGETICHE

RISORSE IDRICHE

RISORSE ECONOMICHE

RISORSE UMANE

Prova adesso a disegnare una delle tue risorse favorite.





Diverso è bello: cos'è la biodiversità

La **biodiversità** è una **risorsa** fondamentale per la vita. Assicura una grande varietà di specie viventi che tutte insieme garantiscono l'equilibrio dell'ambiente. Per questo il suo impoverimento va prevenuto. Nei prossimi capitoli troverai molte esperienze da fare per contribuire anche tu a proteggerla. Per riconoscerle segui l'ape (🐝) che ti guiderà a diventare un sostenitore della biodiversità.

Cominciamo con i laghi, i fiumi e i mari che bagnano l'Italia. Custodiscono **ecosistemi** con una varietà ricchissima e sono popolati da migliaia di specie animali e vegetali. Conosci questi pesci? Cerca le loro fotografie e prova a disegnarli. Costruisci con i tuoi compagni un cartellone che racconta anche l'ambiente in cui vivono. Puoi fare lo stesso cercando altri animali, semi o piante e realizzare una piccola mostra sulla **biodiversità**.



POLPO

ANGUILLA

TROTA

Raccogli 3 frammenti di **risorse** naturali (ad esempio terra, cibo) e incorniciale in questo spazio. Se hai difficoltà a trovarle puoi semplicemente disegnarle.





L'impronta ecologica

Ogni scelta che compiamo ha un effetto sulla Terra e sulla natura, anche i semplicissimi gesti di ogni giorno. Gli esperti la chiamano **"impronta ecologica"**. Ti sei mai chiesto qual è la tua impronta ecologica e che peso ha sull'ambiente? Ecco un gioco per scoprirlo: in questa tabella abbiamo messo a fuoco alcuni degli oggetti e delle **risorse** più comuni che si utilizzano in una settimana.

Compilala, giorno per giorno e con l'aiuto di un adulto, prova ad analizzare i risultati. Ci sono possibilità di ridurre i consumi? Come? Se ci riesci prova ad annotarlo nello spazio in fondo alla tabella.

	UNITÀ DI MISURA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PLASTICA	n. bottiglie e imballaggi delle merende							
CARTA	n. fogli							
ENERGIA ELETTRICA	n° ore con luce o elettrodomestici accesi							
CIBO	n. volte cibo buttato							

I tuoi consigli per ridurre gli sprechi di...

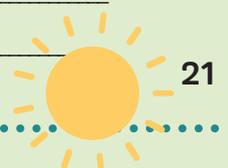


PLASTICA:

CARTA:

ENERGIA:

CIBO:





Intervista: qual è la tua impronta ecologica?

Ora che sai cosa sono le **risorse** e hai scoperto alcuni aspetti della tua **impronta ecologica** puoi ampliare la ricerca coinvolgendo anche altre persone. Ecco alcune domande da condividere.

Inizia a intervistare amici e familiari, poi esaminate insieme i risultati, se vuoi prendi appunti. Potrai analizzarli con i tuoi compagni. Più interviste farai, più risultati otterrai e più persone potranno comprendere che le loro abitudini non sono solo una scelta personale ma influenzano tutto ciò che ci circonda.

Confronta i risultati con quelli dei tuoi compagni e discutete fra voi, con l'aiuto dell'insegnante, per capire cosa ognuno può fare per ridurre la propria **impronta ecologica**. Riflettete su come tutto ciò sia connesso alla salvaguardia della vita e della **biodiversità**.

1. Che acqua bevi?

- A. Acqua in bottiglie di plastica
- B. Acqua in bottiglie di vetro
- C. Acqua del rubinetto

2. Che tipo di riscaldamento usi nella tua abitazione?

- A. Energie rinnovabili (pannelli solari, energia eolica)
- B. Gasolio
- C. Gas naturale (metano)
- D. Elettrico



3. Dove hai trascorso la tua ultima vacanza?

- A. A casa
- B. Nella mia regione
- C. In altre regioni italiane
- D. All'estero

4. Quante volte al giorno usi merende e bevande confezionate nella plastica?

- A. Nessuna
- B. 1
- C. 1-3
- D. Più di 3

5. In famiglia fate la Raccolta Differenziata?

- A. Sempre
- B. A volte
- C. Raramente
- D. Mai

6. Come ti muovi abitualmente?

- A. A piedi
- B. In macchina
- C. In bici
- D. Con i mezzi pubblici



Scrivi in queste tabelle le lettere corrispondenti alle 6 risposte delle interviste che farai. Ricordati di aggiungere il nome di chi hai intervistato e la data. Serviti delle righe vuote per scrivere le tue osservazioni e i commenti scaturiti dal confronto con i tuoi compagni.

1. Il giorno _____ ho intervistato _____.

NUMERO DOMANDA	1	2	3	4	5	6
RISPOSTA						

OSSERVAZIONI:

COMMENTI:



2. Il giorno _____ ho intervistato _____.

NUMERO DOMANDA	1	2	3	4	5	6
RISPOSTA						

OSSERVAZIONI:

COMMENTI:



La terra dei miei sogni

Se dovessi pensare alla Terra dei tuoi sogni come la immagini?

Prova a disegnarla qui sotto e a descriverla con una frase.

A large, empty white rectangular area in the center of the page, intended for a child to draw their dream land and write a descriptive sentence.

Aggiungi un'osservazione o un disegno su questo capitolo



2. BUONO... E POI?

Gusto, salute, sostenibilità

Le mille storie che racconta il cibo

Certo, il cibo deve essere buono... altrimenti non viene voglia di mangiarlo. Ma oltre al **gusto** ha molti altri aspetti da scoprire. Per prima cosa, anche se qualche volta lo dimentichiamo, tutti gli ingredienti che mangiamo sono un regalo della natura. Per ottenerli occorrono terra, **acqua**, aria, luce... Ogni stagione porta con sé ingredienti particolari, i pomodori, ad esempio, che hanno bisogno di tanto sole, crescono bene in estate. Il cavolo ama la brina delle giornate invernali. Poi entrano in gioco le **risorse** prodotte dall'uomo. Come l'energia che arriva dal petrolio, i fertilizzanti naturali o artificiali usati per nutrire le piante, oppure i mangimi per gli animali. Usare queste **risorse** con attenzione aiuta a non danneggiare la natura. Servono, comunque, tanto lavoro e notevoli capacità, per coltivare, o allevare, raccogliere i risultati, preparare e confezionare.

A proposito di confezioni, molti dei nostri cibi preferiti sono racchiusi in involucri ingombranti, difficili da smaltire. Non sempre sono davvero necessari. Un altro aspetto interessante è la provenienza: da dove viene quello che mangiamo? Ci sono cibi che arrivano da molto lontano e altri coltivati nei dintorni. Le differenze non mancano, perché i trasporti influenzano natura e ambiente.

Una caratteristica importantissima riguarda, poi, il valore nutritivo. Già, perché il cibo per noi è vitale: rigenera il corpo e la mente, ci aiuta a crescere, ci dona energia e ci permette di vivere.

Conoscere il mondo del cibo è un'avventura infinita, che ci conduce dalla natura alle tradizioni, al **gusto**, alla salute e al nostro modo di stare nel mondo. Ecco qualche spunto da approfondire.

Gusto in primo piano: la hit parade dei tuoi cibi preferiti

È vero: ognuno ha alimenti che adora e altri, invece, che piacciono meno. Pensa a quello che mangi ogni giorno a casa e a scuola e fai una classifica, cominciando dai cibi meno graditi per arrivare al tuo ingrediente preferito. *Confronta i risultati con quelli dei tuoi compagni e preparate insieme un cartellone che sintetizza i vostri gusti. Se riuscite descrivete i motivi di **gusti** e avversioni.*

1. Enormemente sgradito _____
2. Molto sgradito _____
3. Sgradito _____
4. Abbastanza sgradito _____
5. Non mi entusiasma ma lo mangio _____
6. Abbastanza gradito _____
7. Gradito _____
8. Molto gradito _____
9. Graditissimo _____
10. Talmente gradito che non potrei farne a meno _____



Mi piace perché....

Qual è il tuo cibo preferito?

Racconta il tuo cibo favorito: perché ti piace, quando lo mangi, con chi, da dove viene. Si trova in ogni stagione? Come si conserva? Ci sono ricette speciali per gustarlo? Se riesci confronta le risposte con quelle dei tuoi compagni e raccoglietele su un cartellone.

Hai un'idea del suo valore nutritivo?

Non mi piace perché...

Ora racconta l'ingrediente che ti piace meno di tutti e spiega perché non ti piace. Cerca di mettere a fuoco anche il suo valore nutritivo e confrontalo con quello del tuo ingrediente favorito.

Qual è il cibo che non ti piace?

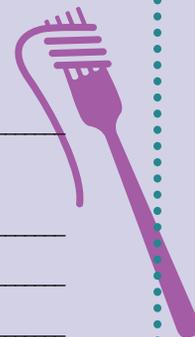
Potresti dire in poche parole perché non ti piace?

Dal punto di vista nutritivo qual è il migliore tra i due?

Scopri le etichette

L'avrai notato: ogni alimento confezionato ha un'etichetta con diverse indicazioni. Sono le informazioni previste dalla legge europea per aiutarci a comprendere bene la qualità di ciò che acquistiamo. In particolare devono essere precisati in modo chiaro e ben leggibile:

- Nome del prodotto
- Paese d'origine e luogo di provenienza
- Lista degli ingredienti in ordine decrescente rispetto alla quantità presente
- Modo di conservazione e di utilizzazione
- Quantità al netto
- Valore nutritivo
- Presenza di eventuali ingredienti che possono causare allergie
- Nome del produttore
- Data di scadenza entro la quale il cibo può essere consumato



Leggi le etichette: trasformati in un detective

Le informazioni sono molte, per comprenderle ci vuole tanto allenamento. Ma se ti abitui a leggere le etichette scoprirai che conoscere i segreti di ciò che mangi può essere molto divertente.

Per cominciare, prova a interpretare le etichette di alcuni dei prodotti che utilizzi abitualmente, ad esempio i biscotti o i cereali per la colazione. Incollale qui sotto e confrontale insieme ai tuoi amici, eventualmente con il supporto di un adulto.

1^a ETICHETTA

ETICHETTA DEL MIO CIBO PREFERITO

Riesci a capire quale dei tuoi prodotti preferiti contiene meno zucchero?

Riconoscere gli additivi

Se leggi le etichette con attenzione, noterai alcuni numeri preceduti dalla lettera “E”. Si tratta degli additivi aggiunti per conservare meglio gli ingredienti, migliorare il loro aspetto, l'aroma o il sapore. La lettera “E” sta per Europa. I numeri fra 100 e 199, ad esempio, indicano i coloranti, fra 200 e 299 i conservanti. Chiaramente è impossibile imparare a memoria tutti gli additivi corrispondenti. Ma una regola semplifica la vita: meno additivi sono presenti, meglio è!

Per ridurre gli sprechi: scopri la data di scadenza

Conosci la differenza tra la dicitura “DA CONSUMARSI ENTRO...” e “DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL...”? Se non la conosci, cerca informazioni sui libri o chiedi a un adulto e annotala qui sotto. Ti sarà utile per non sprecare il cibo!

Acqua: una risorsa preziosa

Indispensabile per tutti gli abitanti del nostro pianeta, l'**acqua** è una **risorsa** preziosissima, che ha permesso lo sviluppo dei primi esseri viventi sulla terra, circa 3 miliardi di anni fa. Animali, piante e tutti gli organismi vitali sono fatti in buona parte di **acqua**. Il nostro corpo, ad esempio, ne contiene circa il 65%. L'**acqua** non è soltanto essenziale per vivere, ma è alla base del nostro benessere quotidiano. Si usa, infatti, per bere, lavarsi e lavare la biancheria, cucinare, innaffiare, quindi produrre il cibo.

L'impronta idrica. La sua disponibilità non è illimitata, anzi, in alcune zone del pianeta è molto scarsa. Di conseguenza alcuni esperti hanno studiato con attenzione la cosiddetta "impronta idrica", che corrisponde al consumo di **acqua** legato alle diverse attività produttive che svolgiamo. La speranza è quella di riuscire a ridurlo in modo da rendere l'**acqua** disponibile per tutti.

Le nostre scelte influenzano decisamente "l'impronta idrica". In campo alimentare, ad esempio, per produrre un hamburger servono circa 2400 litri di **acqua**, mentre ne bastano 184 litri per un chilo di pomodori. I cibi di origine animale, generalmente, hanno un'impronta idrica più alta rispetto a quelli di origine vegetale, per via dell'**acqua** necessaria alla produzione di mangimi. Un menu ricco di frutta, verdura, cereali e **legumi**, con una quantità di carne moderata, quindi, è più **sostenibile** per l'ambiente rispetto a un menu ricco di prodotti animali. Senza contare che fa meglio alla salute.

Acqua e salute. Bere **acqua** è di fondamentale importanza, a qualsiasi età. Talvolta ci si dimentica di bere, o si preferiscono bevande dolci, magari con le bollicine. Ma non esiste un dissetante migliore della semplicissima **acqua**, un vero elisir per il benessere! Per averla sempre a portata di mano procurati una bella borraccia, meglio delle bottiglie di plastica a perdere.



Beviamoci su!

Sai perché è davvero importante bere? Ecco alcune buone ragioni per non dimenticarsi di questa bevanda meravigliosa e dei suoi benefici.

Prova a spiegare i motivi con gli insegnanti e con i tuoi amici.

DÀ ENERGIA	
PERMETTE DI ESSERE PIÙ CONCENTRATI	
AIUTA A UTILIZZARE TUTTI I PRINCIPI NUTRITIVI CHE SI ASSUMONO CON IL CIBO	
MIGLIORA LA CAPACITÀ DI ALLENARSI IN MANIERA PIÙ EFFICACE	
DEPURA IL CORPO	
MANTIENE LA PELLE LISCIA E RESISTENTE	
REGOLA L'APPETITO	

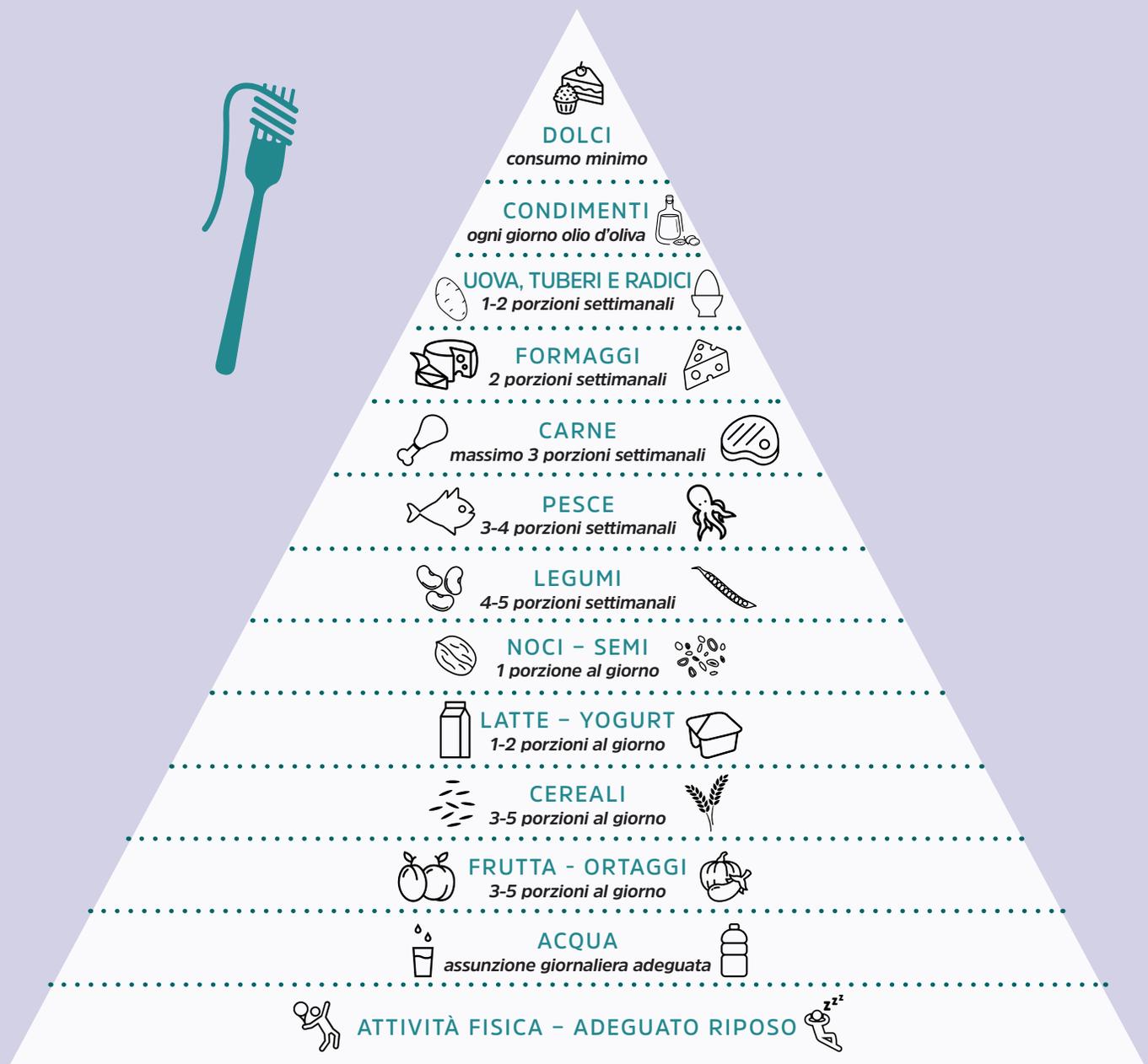




Un menu equilibrato: la varietà fa bene!

A parte il latte materno, nei primi mesi di vita, non esiste un alimento unico capace di soddisfare tutte le **esigenze nutritive**. Ogni cibo, infatti, possiede sostanze diverse. Verdura e frutta, ad esempio, sono ricchissime di **acqua, vitamine, minerali e fibre** che hanno una funzione protettiva; la pasta contiene **carboidrati**, importanti per dare energia; carne, uova, pesce e **legumi** abbondano di **proteine**, fondamentali per costruire tutte le nostre cellule, comprese quelle di muscoli e ossa. La varietà è indispensabile. Per star bene, infatti, serve una quantità equilibrata di tutti questi **principi nutritivi**, necessari per la tua crescita. La varietà è salutare anche per la natura, perché favorisce la **biodiversità**.

Ma come fare a regolarsi? Gli esperti hanno costruito una **Piramide degli alimenti*** dedicata ai bambini, che dà un'idea immediata di quali alimenti mangiare, di quanto è preferibile utilizzarne e con quale frequenza. Forse ti stupirai: alla base della piramide non ci sono alimenti ma riposo e movimento. Dormire abbastanza e muoversi ogni giorno, infatti, sono due abitudini indispensabili per il benessere! Segue, come vedi, l'**acqua**, che effettivamente è un alimento importantissimo. Quindi non dimenticarti di bere!



* La piramide alimentare è tratta da SIP (Società Italiana di Pediatria) e visibile sul sito www.sip.it/2017/10/30/piramide-alimentare-1/.



E tu come mangi?

A colazione solitamente mangio _____

Il piatto che preferisco a pranzo è _____

Il piatto che proprio non mi piace è _____

La mia merenda consiste invece in _____

Sono tanto felice quando per cena c'è _____

A cena non mangio mai _____

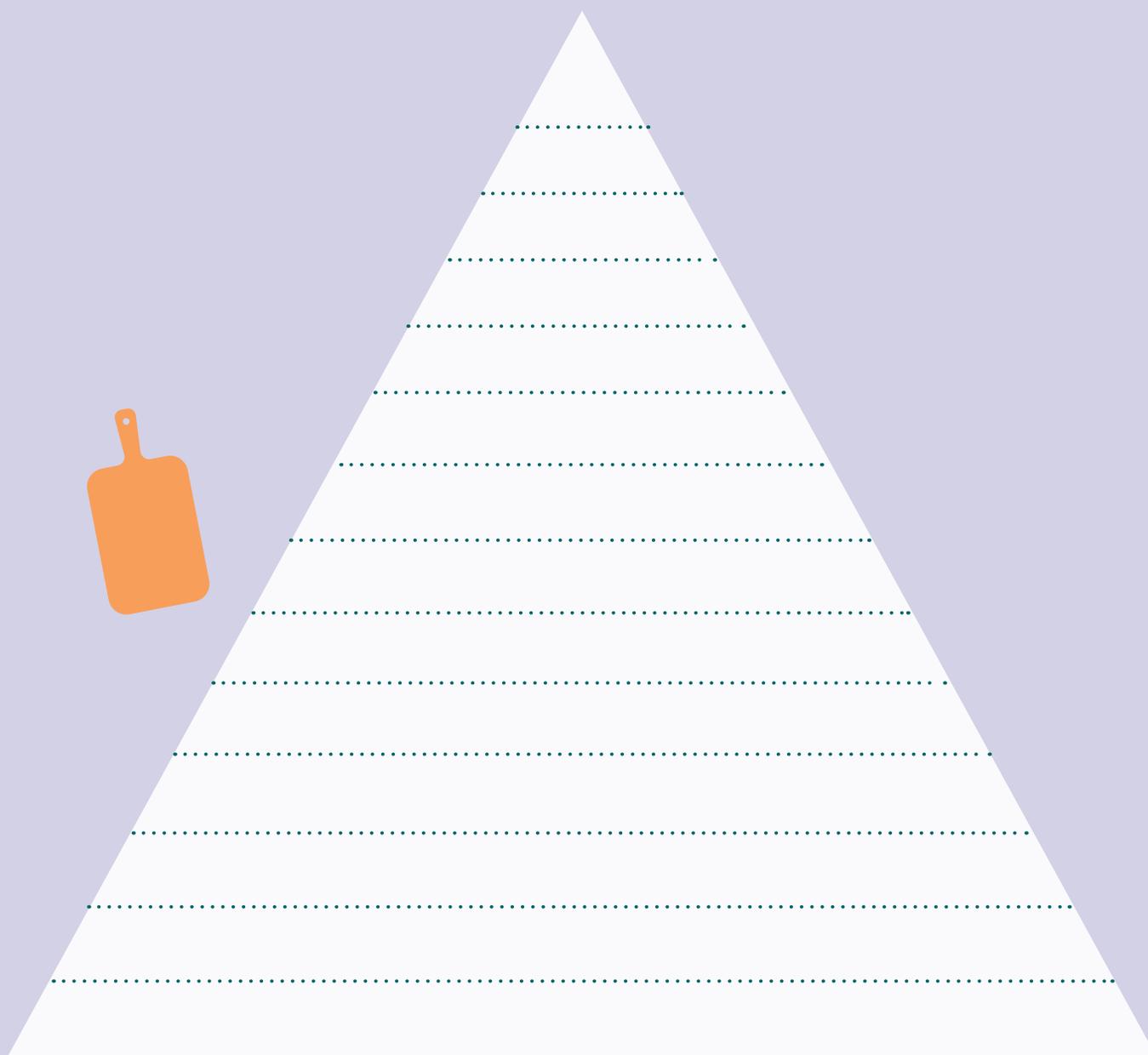
Quante volte al giorno bevo volentieri acqua _____

Quante volte al giorno mangio dolci o scelgo bevande dolci _____

Costruisci la tua piramide

La piramide dei miei cibi preferiti

Aiutandoti con queste risposte confronta i cibi che mangi abitualmente con quelli suggeriti nella piramide degli alimenti. Costruisci qui la tua piramide personale riempiendo la piramide vuota che trovi qui sotto. Disegna in basso i cibi che mangi più spesso e salendo quelli che mangi raramente.



Confronta la tua piramide con quella degli esperti. Come ti sembra? Potresti migliorare qualcosa? Divertiti a paragonare i risultati della tua ricerca con quelli dei tuoi compagni. Riuscite e disegnare una piramide comune, che rispetta le vostre preferenze e insieme i consigli della piramide ufficiale?



Alla ricerca dei proverbi

L'**acqua** è così importante che la ritroviamo in molti proverbi e modi di dire.

Insieme ai tuoi compagni prova a ricordarne alcuni, anche nel tuo dialetto, e riportali sotto cercando di spiegarne anche il significato.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Una dieta amica della salute, dell'ambiente e della natura

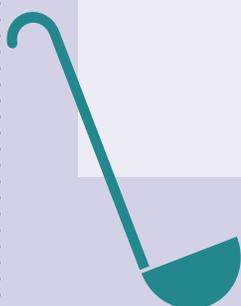
Oramai l'hai capito: è importante scegliere cibi che rispettano salute e ambiente.

Cosa significa tradotto in pratica? Queste linee guida aiutano a compiere scelte sostenibili che fanno bene a te e alla natura.

IL MENU SOSTENIBILE

1. Acquista prodotti locali e di stagione.
2. Almeno due o tre volte la settimana scegli i **legumi** al posto della carne.
3. Favorisci pesci di piccole dimensioni ed evita quelli provenienti da allevamenti intensivi.
4. Quando ti è possibile privilegia **prodotti biologici**.
5. Riduci gli sprechi. Non accumulare troppe riserve nella dispensa di casa e in frigorifero per non rischiare di gettare il cibo.
6. Fai in modo di prendere piccole porzioni, per non lasciare avanzi nel piatto. Caso mai fai il bis!
7. Dai la precedenza a prodotti con meno imballaggi, come frutta e verdura, soprattutto a merenda.
8. Leggi le etichette e preferisci cibi semplici, privi di additivi e conservanti, ad esempio cereali integrali, in forma di fiocchi, o pane, senza aggiunta di zucchero: sono buoni e nutrienti.
9. Se ti è possibile privilegia l'**acqua** del rubinetto, mettila in una borraccia di acciaio inossidabile per trasportarla senza plastica! Riduci le bevande confezionate, soprattutto se arricchite con zucchero.

Aggiungi un'osservazione o un disegno su questo capitolo



3. MAGICI LEGUMI

Semi vitali e meravigliosi

La magia dei legumi: storie antiche e nuove scoperte

Ogni cibo che mangiamo influenza la vita, la salute, il benessere degli animali, delle piante, degli insetti e di tutti gli esseri viventi. La buona notizia è che con le nostre scelte alimentari possiamo contribuire a questo benessere privilegiando ingredienti sostenibili.

Un esempio? I **legumi** sono ingredienti davvero sostenibili, magici addirittura! Non a caso hanno rivestito un ruolo importante fin dai tempi più antichi e sono parte integrante delle ricette della dieta mediterranea. Nell'Egitto dei faraoni, ad esempio, si apprezzavano ceci, lenticchie e piselli. Successivamente, le lenticchie furono protagoniste del menu di greci e romani insieme ad alcuni tipi di fagioli. Altri fagioli provengono, invece, dall'America e sono arrivati da noi solo dopo la sua scoperta. Ancora più recente dalle nostre parti è la diffusione della soia, che viene dall'Oriente, diventata di moda soprattutto in forma di latte, formaggio, polpette vegetariane e altri derivati.

Oggi la **FAO**, organizzazione che si occupa di contrastare la fame nel mondo, sta promuovendo i **legumi** per le loro grandi qualità.

Vuoi conoscerli meglio? Ti offriamo un'infinità di scoperte, sapori, colori, storie.

Seguici e vedrai!

La magia dei legumi: vitalità, risparmio, tanti principi nutritivi e un gusto squisito

La natura. Dal punto di vista botanico, i **legumi** sono i semi commestibili, singoli o multipli, contenuti nei baccelli delle piante che appartengono alla famiglia delle leguminose. Una volta maturi i baccelli, composti da due valve, si aprono e lasciano liberi i semi, pronti a generare un germoglio, che poi si trasforma in pianta. Se vuoi fare un esperimento e preparare i germogli trovi i suggerimenti a pag. 40.

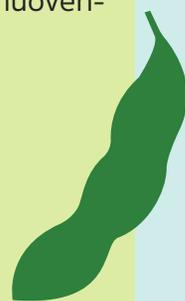
I principi nutritivi. Proprio per la loro funzione di far nascere nuove piante, i **legumi** sono una miniera di sostanze nutritive pregiate. Forniscono, infatti, **proteine** di buona qualità, importanti per la crescita e il mantenimento del corpo. La loro composizione completa perfettamente quella dei cereali, come pane, riso o pasta. Ciò che manca alle **proteine** degli uni, è presente in quelle degli altri.

Per questo, l'unione di **legumi** e cereali, un classico della cucina mediterranea, raggiunge un valore nutritivo simile a quello di carne e altri cibi animali di cui rappresenta un'ottima alternativa.

Come se non bastasse i **legumi** contengono **carboidrati** complessi che sviluppano l'energia necessaria per muoversi, studiare, giocare.

Inoltre, possiedono **fibre**, preziose per regolare la digestione e una miniera di **vitamine** e **minerali**, fondamentali per proteggerci.

Il risparmio. Utilizzare abitualmente i **legumi**, oltre a far bene alla salute, fa bene all'ambiente. Per coltivare questi semi magici, infatti, servono meno **acqua**, terra e fertilizzanti rispetto alle **risorse** necessarie per produrre gli ingredienti di origine animale.





Tante ricette ricche di gusto

Hai mai provato pasta e fagioli o con altri legumi o una zuppa di legumi con il pane? Insieme ai tuoi compagni cerca tre ricette su questi temi e a casa provane almeno una. Ricordati: la varietà fa bene a te e alla natura. Scrivi la ricetta che hai provato e incollala su questa pagina.

**INCOLLA QUI
LA TUA RICETTA
CON UN DISEGNO**

Annota anche le tue impressioni. Ti è piaciuta?

Cosa contengono i **legumi**? Scrivi la parola **LEGUMI** nelle caselle gialle, poi prova a completare le 6 parole scritte in verticale con le lettere che mancano... vedrai quale magia si nasconde!

I					C
N	P				A
				I	R
R	O	M	G	T	
A	T		L	A	O
I	I	N	T	I	D
		E	E	N	
	E				A
		I	F		
		O			I
			E		
			E		

Freschi o secchi?

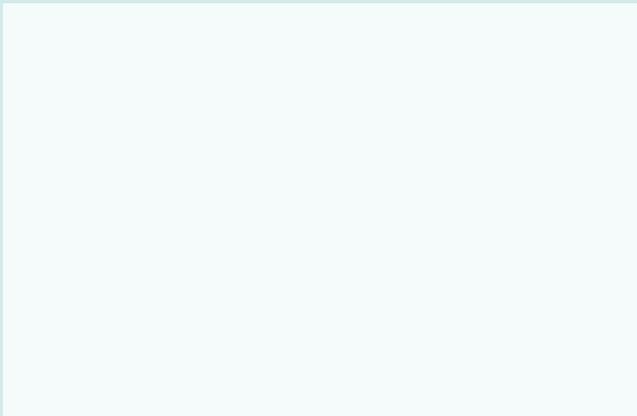
I **legumi secchi** sono quasi totalmente privi di **acqua**, quindi il loro contenuto di **proteine** e altri **principi nutritivi** è concentrato. Inoltre, si conservano a lungo e sono disponibili in tutte le stagioni. Prima di cuocerli, occorre lasciarli a bagno alcune ore, poi sciacquarli bene e metterli in una pentola con tanta **acqua** ed **erbe aromatiche**. Il tempo di cottura varia secondo le dimensioni e può essere piuttosto lungo. Quando si ha fretta si può ricorrere ai legumi in scatola.

I **legumi freschi** si trovano soprattutto in primavera e in estate. Sono ricchi di **acqua**, quindi alcuni dei loro **principi nutritivi**, fra cui le **proteine**, hanno una concentrazione minore. Vanno tenuti in frigorifero e durano pochi giorni. Si cuociono rapidamente, di solito in poca **acqua**, con aromi a piacere.



Diverso è bello e buono!

Quali **legumi** conosci? *Incolla nei riquadri qui sotto due varietà di legumi che trovi a casa. Se hai in frigorifero legumi freschi prova anche a pulirli. È divertente! Fatti aiutare da un adulto a cucinarli, poi assaggiali e descrivili qui sotto.* Ricordati: la varietà fa bene a te e alla natura.



NOME: _____

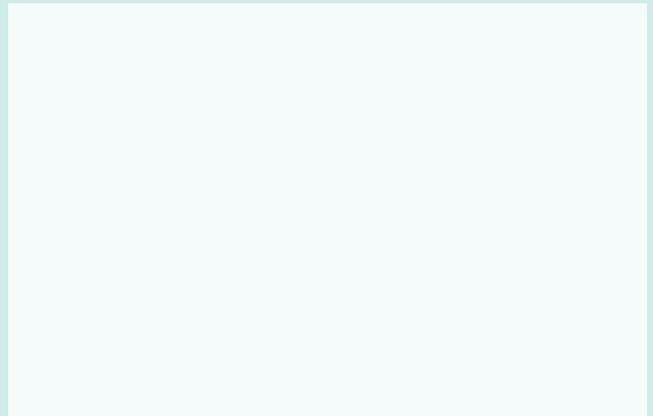
COLORE: _____

FORMA: _____

ODORE: _____

SAPORE: _____

ALTRO: _____



NOME: _____

COLORE: _____

FORMA: _____

ODORE: _____

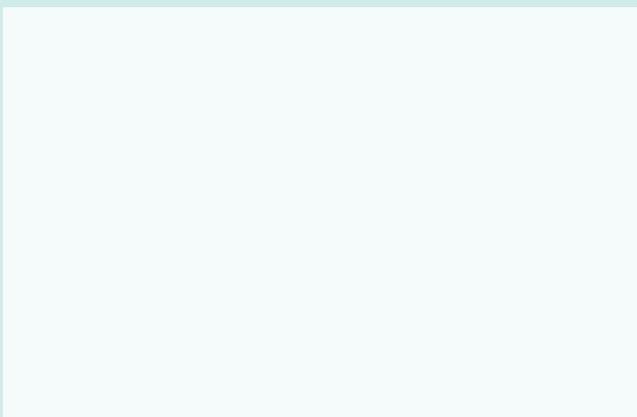
SAPORE: _____

ALTRO: _____



Scopri nuovi legumi

*Con l'aiuto di alcuni libri di cucina e di botanica, cerca alcune varietà di **legumi** che non conosci, non hai mai assaggiato e non si trovano nella tua dispensa di casa. Ispirandoti alle foto che hai trovato realizza un disegno o un collage, precisando il nome e le tue impressioni su ciascun legume. Metti in luce il legume che ti incuriosisce di più e cerca una ricetta per assaggiarlo.*



NOME: _____

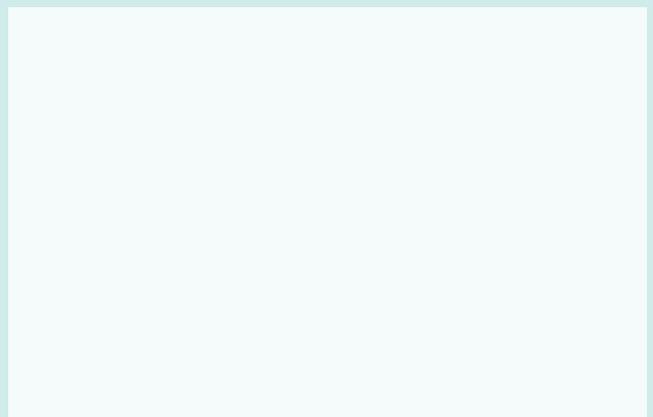
COLORE: _____

FORMA: _____

ODORE: _____

SAPORE: _____

ALTRO: _____



NOME: _____

COLORE: _____

FORMA: _____

ODORE: _____

SAPORE: _____

ALTRO: _____



La ricetta del legume che hai scoperto

Nome della ricetta

Legume da utilizzare

Altri ingredienti per n. ____ persone:

Stagione

Utensili

Preparazione

Aggiungi un disegno della ricetta

Adesso prova a completare il testo con le parole indicate di seguito inserendole negli spazi vuoti.

CONCIMI - ATMOSFERA - SUOLO - LEGUMINOSE - AZOTO - PIANTA - NUTRIZIONE

L'azoto, il fosforo e il potassio sono sostanze che _____ le piante e che queste prendono dal _____. Sono così importanti per le piante che spesso vengono aggiunti dagli agricoltori nel terreno come fertilizzanti.

Nelle radici delle _____ vivono i batteri che fissano l' _____, chiamati appunto batteri azoto-fissatori. Questi batteri formano delle piccole palline dove raccolgono l'azoto proveniente dall' _____ (durante i temporali, con le scariche elettriche, con le emissioni vulcaniche, con gli escrementi degli animali) e lo restituiscono alla _____, che non ha quindi bisogno di _____ per crescere bella sana.



Germogli: vuoi assaggiarli? Preparali in casa con i legumi

Cosa occorre

- una manciata di semi (meglio di legumi)
- una ciotola
- un piatto
- un colino a maglie fitte
- uno spruzzatore per acqua

Quali semi usare

Si possono far germogliare la maggior parte dei semi, purché non siano stati privati del germe, cioè la parte più vitale, da cui si sviluppa la pianta.

I legumi sono fra i più indicati per preparare squisiti germogli.

Prova lenticchie, ceci, fagioli e fagioli mung. Sceglili esclusivamente biologici. Scopri legumi diversi. La varietà fa bene a te alla natura.

Preparazione

1. Metti i semi in un colino e lavali sotto l'acqua corrente.
2. Trasferiscili in una ciotola e copri con abbondante acqua.
3. Falli riposare una notte.
4. Scolali, sempre nel colino, e sparpagliali su un piatto, ancora ben umidi.
5. Mantienili umidi, sciacquandoli una volta al giorno. Spruzzali con un po' di acqua quando ti sembrano troppo asciutti.
6. Lascia spuntare i germogli. A questo punto sciacqua di nuovo i semi e scarta quelli danneggiati o scuriti.
7. Cuoci gli altri, per 10 minuti, in poca acqua. Non si mangiano crudi!
8. Provali, con olio e sale, in aggiunta all'insalata o ad altre verdure, oppure su un pezzo di pane.
9. Se vuoi farli crescere di più piantali in vaso con la terra. I germogli svilupperanno foglie verdi, grazie alla magica **clorofilla**.



Aggiungi un disegno dei germogli

A large, empty white rectangular box intended for drawing sprouts. It is positioned in the upper half of the page.

Aggiungi un'osservazione o un disegno su questo capitolo

A large, empty white rectangular box intended for an observation or drawing. It occupies the lower half of the page.

4. MANI IN PASTA

Scopri la dieta mediterranea



La pasta: una storia affascinante

Un successo strepitoso

Simbolo dell'Italia in tutto il mondo, la pasta è uno dei nostri fiori all'occhiello. Il piatto favorito di molti adulti e di quasi tutti i bambini. Il segreto di questo successo sta nella sua capacità di adattarsi a mille forme, colori, abbinamenti diversi. Ma anche nell'estrema semplicità. Si prepara in un attimo.

Secoli di storia

La sua storia è iniziata molti secoli fa, quando abbandonata la vita nomade, l'uomo iniziò a coltivare la terra, scoprì il grano e imparò a lavorarlo sempre meglio. Così sviluppò l'idea di macinarlo, per produrre farina, e di impastarlo con l'acqua per realizzare le prime forme di pane.

La pasta venne dopo, pare. Il momento preciso non è chiaro. Si sa che etruschi, greci e romani preparavano le "lagane", antenate delle lasagne realizzate con sottili sfoglie di pasta farcite di carne e cotte in forno. La certezza deriva dal ritrovamento, in una tomba etrusca, di tutto il necessario per lavorare la pasta: spianatoia, matterello, sacchetto per spolverare la farina sulla tavola, mestolo, coltello e perfino una rotella per ricavare il bordo ondulato.

La tradizione della pasta scomparì per alcuni secoli quando, in seguito alla caduta dell'Impero romano, anche il grano cominciò a scarseggiare. Le sue tracce si ritrovano nuovamente nell'Africa settentrionale durante il IX secolo dove sotto l'influsso della civiltà araba fu prodotta la pasta essiccata, che confermò poi la sua supremazia su quella fresca, perché più facile da conservare e trasportare. Furono proprio gli arabi a diffondere l'uso della pasta nel Mediterraneo e in Sicilia durante la loro dominazione.

La celebrità grazie al pomodoro

Inizialmente il suo consumo si diffuse solo nelle famiglie più ricche in abbinamento a verdure, formaggi o, più raramente, a farciture di carni e ortaggi, molto simili a quelle dei nostri ravioli.

La rivoluzione avvenne durante la prima metà del 1600, quando nel territorio napoletano furono introdotti i pomodori, da pochi decenni portati in Europa dal Nuovo Mondo scoperto da Cristoforo Colombo. Inizialmente il pomodoro fu visto con sospetto e utilizzato solo come pianta ornamentale, perché ritenuto velenoso. Dopo un certo tempo, però, furono gli stessi napoletani a scoprire il delizioso abbinamento del pomodoro con la pasta e a tramandarlo incessantemente, non solo di generazione in generazione, ma di territorio in territorio. Già nel Settecento, i napoletani vennero identificati con l'appellativo di "mangiatori di pasta" che si è pian piano diffuso a tutti gli italiani, rimasti i maggiori consumatori e produttori di pasta al mondo.

Quanta pasta?

Hai idea di quanta pasta consuma un italiano in un anno? Prova a cercarlo e indicalo qui.

Il nostro paese ha il primato mondiale per la produzione e il consumo di pasta, ma oggi la passione nei suoi confronti cresce in tutto il mondo e ci sono molti altri Stati che la fabbricano e la apprezzano a tavola.



Mani in pasta

Farina, acqua, sale, talvolta uova e/o verdure: sono questi i semplici ingredienti della pasta. In realtà, la pasta più tradizionale del Sud Italia viene realizzata esclusivamente con acqua e semola, una farina dal colore dorato ricavata dalla macinazione del grano duro, che cresce bene nei climi dei paesi mediterranei. Con la farina di grano tenero, invece, più diffusa nel mondo, si aggiungono spesso le uova, per migliorare elasticità e tenuta della cottura.

Prova a fare un esperimento. Procurati due-tre cucchiari di semola di grano duro, altrettanti di farina di grano tenero e di farina integrale. Incollane un po' qui sotto.

SEMOLA DI GRANO DURO

FARINA GRANO TENERO

FARINA INTEGRALE

Ora procurati un po' di acqua e prepara tre mini impasti. Per ottenerli aggiungi l'acqua, poco a poco, a ciascuna delle tre farine, mantendendole separate. Impasta, con la punta delle dita, finché ottieni tre composti elastici. Tira con le mani gli impasti e confrontali. Qual è il più elastico? Se vuoi prendi un pezzettino di ciascun impasto, lascialo essiccare e incollalo qui sotto. Altrimenti disegna.

IMPASTO DI GRANO DURO

IMPASTO DI GRANO TENERO

IMPASTO DI FARINA INTEGRALE

Adesso, eventualmente insieme ai tuoi compagni, cerca su un libro di ricette regionali la ricetta di una pasta realizzata con farina di grano duro e, seguendo questa guida, realizza un impasto più grande e ricava la pasta della forma che desideri.



La pasta per te

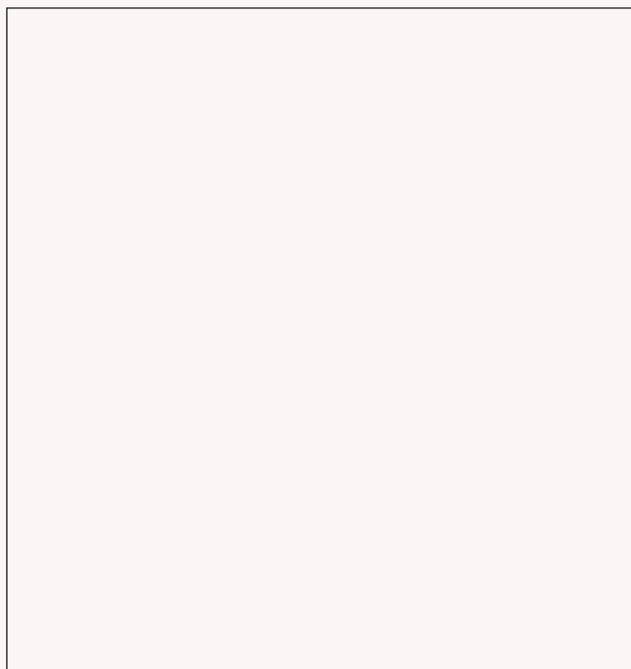
Quante volte mangi la pasta in una settimana?
Quale formato di pasta preferisci? Perché?
Raccontalo e disegna nel box accanto
il tuo formato preferito.

Mangio la pasta _____ volte la settimana.

Il mio formato di pasta preferito è

Questa forma mi piace perché

È realizzata con farina di



La ricetta a base di pasta che preferisci

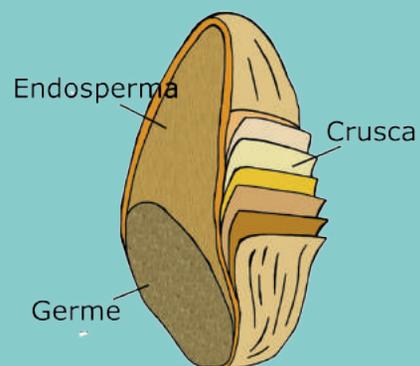
Come mangi di solito la pasta? In bianco, con verdure, con salsa di pomodoro o con altri ingredienti? Perché ti piace? Annota le tue osservazioni e confronta i risultati con i tuoi compagni. Raccogliete i dati su un cartellone e provate a realizzare una classifica delle ricette favorite... Le illustrazioni sono benvenute.

Il nome della tua ricetta di pasta preferita

Perché ti piace?

La ricchezza di un chicco

A proposito di integrale. Sai come è fatto un chicco? Il germe, nucleo della futura pianta, è ricchissimo di molti **principi nutritivi**. Gli strati più esterni sono una sorgente preziosa di **fibre**, utili per regolare la digestione, mentre la parte interna del seme fornisce amido, un carboidrato che in natura serve per nutrire la pianta finché è forte abbastanza per crescere da sola. Le farine integrali contengono tutto il seme, sono quindi più complete ed equilibrate delle farine raffinate, che vengono ottenute dopo aver eliminato germoglio e parti esterne. I cereali integrali che provengono da agricoltura biologica sono i migliori.





La filiera della pasta

La ricetta della pasta è semplice, ma i passaggi per ottenerla richiedono molto lavoro. Anche per questo è un ingrediente prezioso. *Per scoprire i suoi segreti, segui il percorso della pasta ricavata dal grano illustrato di seguito, e completalo con disegni o descrizioni, secondo quello che manca, così puoi ricostruire la filiera dal momento della semina fino al piatto in tavola.*

1. In autunno il grano viene seminato e si lascia riposare.

2. Dopo circa venti giorni, il chicco germoglia. Le radici crescono verso il basso mentre una piccola fogliolina cresce verso l'alto alla ricerca del sole.

3. In inverno si forma la piantina e in primavera cresce e comincia a formarsi la spiga di grano.

4. _____

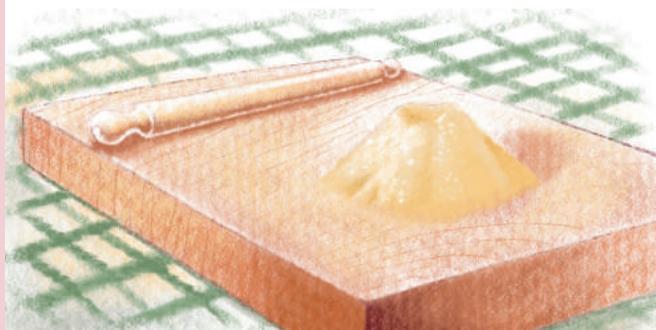


5. Il grano è pronto per la mietitura. Il contadino con la mietitrebbia raccoglie tutte le spighe e separa i chicchi dal resto della pianta (trebbiatura).

6. _____



7. _____



8. La pasta viene cotta e condita con gli ingredienti preferiti.



La bellezza della varietà



Tanti cereali diversi

Oltre al grano, chiamato anche frumento, esistono altri cereali importanti da cui è possibile ricavare diverse farine come segale, riso, grano saraceno, avena, granturco, orzo, miglio. Anche alcune di queste si possono usare per l'impasto della pasta, con ricette speciali. *Scopri come sono fatti questi cereali cercando in rete, o su un libro dove trovi fotografie e descrizione. Quando ti sembra di conoscerli meglio, osserva le loro immagini illustrate qui sotto e unisci con una freccia ciascun cereale con il suo nome.*

GRANO	MIGLIO	ORZO	GRANOTURCO	AVENA	SEGALE
-------	--------	------	------------	-------	--------



Scopri nuovi cereali

Ora che conosci un po' meglio alcuni cereali, che ne pensi di cercarli al mercato o nella dispensa di casa o chiedendo a qualcuno che li coltiva? *Raccogli i semi (o magari le spighe) di alcuni cereali, analizzane la forma, il colore, l'odore, la consistenza, poi incollali qui sotto.* Ricorda: la varietà fa bene a te e alla natura.

_____	_____	_____	_____	_____
-------	-------	-------	-------	-------



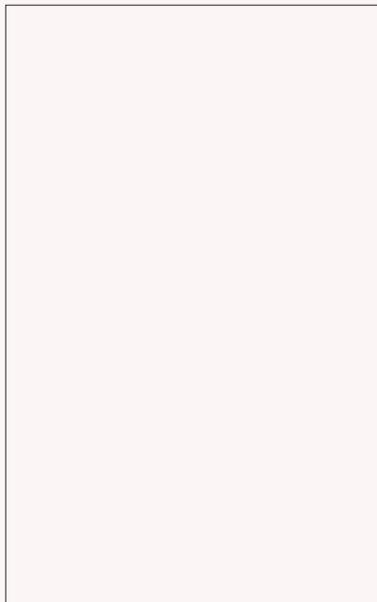


Una pasta molto speciale

Ricordi la storia di Rosa e Giacomino raccontata all'inizio di questo quaderno? Allora hai scoperto una pasta bella, fresca, colorata e soprattutto buona. Con quale farina è impastata?

La pasta realizzata con farina di legumi, oltre a essere bella per il suo colore e buona per il suo sapore, è ricca di **proteine**, naturalmente senza **glutine** e contiene molte **fibre**. Se ancora non la conosci questo è il momento giusto per assaggiarla.

Si procura facilmente al supermercato o nei negozi di alimentazione naturale. Quando l'hai trovata, con l'aiuto dei tuoi genitori assaggiarla, conservane due pezzi crudi, disegnalili o incollalili negli spazi qui sotto e descrivila usando gli spunti indicati. Confrontati poi con i tuoi amici per scoprire le loro scelte e i loro abbinamenti e condivideteli tra voi. Ricorda: la varietà fa bene a te e alla natura.



Pasta di _____

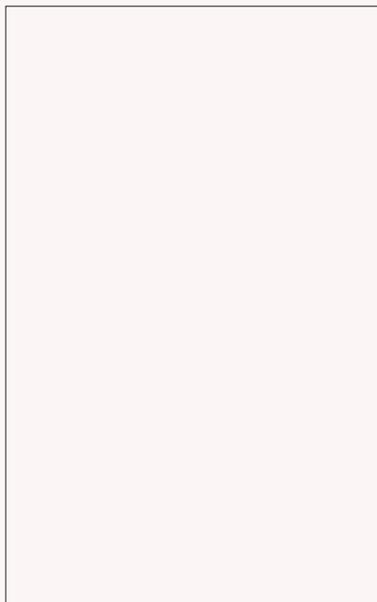
Formato _____

Colore _____

L'ho mangiata con _____

Mi è piaciuta perché _____

Non mi è piaciuta perché _____



Pasta di _____

Formato _____

Colore _____

L'ho mangiata con _____

Mi è piaciuta perché _____

Non mi è piaciuta perché _____

Crea una ricetta con la pasta di legumi

Nome della ricetta

Cucinano con me

Assaggiano con me

Pasta di

Formato

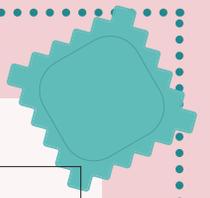
Stagione

Ingredienti per n. ____ persone

Preparazione

Elenca dettagliatamente gli ingredienti, uno per uno, e precisa le quantità in grammi, oppure in unità di misura (cucchiaini, pizzichi, manciate ecc...)
Descrivi con cura la preparazione, passo per passo, perché altri bambini e bambine possano provare la tua ricetta...
Non dimenticarti di indicare la stagione.
Nella pagina seguente aggiungi un disegno della ricetta e rispondi ad alcune domande.





Disegno ricetta

Risultato assaggio

La pasta mi è piaciuta/non mi è piaciuta perché:

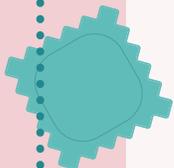
Chi ha assaggiato con me ha detto:

Racconta ora la storia di questa ricetta: spiegaci se l'hai inventata tu o te l'ha insegnata qualcuno. Perché hai scelto determinati ingredienti o se hai fatto delle modifiche a una ricetta esistente.



Il ricettario delle bontà: un regalo per la tua famiglia!

Ti piacerebbe creare con i tuoi familiari, gli amici e i compagni un libro di cucina unico al mondo? Scopri la varietà: fa bene a te e alla natura. *Per cominciare, inventa, cerca, fatti consigliare da chi vuoi e scrivi almeno quattro ricette: una con i legumi, una con le verdure, una con i pomodori e una con il formaggio o il pesce. Scegli che tipo di pasta usare: di grano, integrale, di legumi, di mais. Puoi basarti sulle usanze di famiglia, oppure sull'innovazione. L'importante è che le ricette siano buone. Per essere sicuri sarebbe meglio assaggiarle. Una volta scritte le ricette, raccoglile in un mini quaderno e inseriscile in questa pagina bianca. Fissale bene, in modo che non vadano perse. Confrontale con quelle che hanno preparato i compagni. Realizzate insieme un indice con le più interessanti e trascrivetele. Il libro è pronto. Per renderlo più bello potete anche illustrarlo. Se ne realizzate diverse copie può trasformarsi in un bellissimo regalo per le vostre famiglie!*



**INCOLLA QUI IL TUO
MINI RICETTARIO**



Viva il menu mediterraneo: un regalo per l'ambiente e la salute

Pasta e altri cereali, verdura, legumi, frutta, sono la base della dieta mediterranea, uno stile alimentare che, con sfumature differenti, si è sviluppato nei paesi affacciati sul mar Mediterraneo. A scoprirla fu un medico americano che durante la seconda guerra mondiale giunse in Italia, nel Cilento, nella parte meridionale della Campania, e restò ben presto meravigliato dall'ottimo stato di salute e dalla longevità della popolazione che vi abitava. Decise quindi di trasferirsi in quella zona, dove visse per quasi 30 anni. In questo periodo, la sua curiosità lo portò a studiare il menu degli abitanti e a capire la sua influenza sulla salute. Grazie a questa ricerca, la dieta mediterranea venne riconosciuta in tutto il mondo come modello alimentare salutare.

Negli ultimi anni molti studiosi hanno confermato le sue qualità anche per salvaguardare l'ambiente. Il menu mediterraneo permette di risparmiare **acqua**, terra, energia e di ridurre l'uso di sostanze dannose per l'ambiente. Non a caso, nel novembre del 2010, la dieta mediterranea è stata proclamata dall'Unesco "patrimonio culturale immateriale dell'umanità".

I suoi segreti?

1. NON DIMENTICARE DI BERE!

Servono circa 2 litri di acqua al giorno, per questo, oltre a bere alcuni bicchieri di acqua quotidianamente, aiutano a far rifornimento frutta e verdura, ottime sorgenti di questo liquido prezioso.

2. MUOVITI QUANDO PUOI!

Una buona alimentazione deve sempre essere accompagnata da un po' di movimento fisico! Basta camminare o andare in bicicletta una mezz'ora al giorno... Se poi ci aggiungi i giochi all'aria aperta, il divertimento è assicurato!

3. MEGLIO POCO SALE E POCO ZUCCHERO

Per dare più **gusto** con creatività usa al loro posto spezie delicate ed **erbe aromatiche**. Prova, ad esempio, cannella, zafferano, coriandolo e curcuma... Quando vuoi, aggiungi rosmarino, origano, salvia, basilico e maggiorana.

4. OCCHIO ALLA SCELTA

Scegli cibi freschi, di stagione, senza conservanti e altri additivi, provenienti da zone vicine. Favorisci il buonissimo olio extra vergine d'oliva e ingredienti ricchi di **grassi** di qualità, ad esempio pesce azzurro, noci e altra frutta secca oleosa. Riduci cibi fritti, snack confezionati, bibite dolci e cereali raffinati.

5. L'IMPORTANTE È VARIARE

A tavola utilizza ogni giorno almeno 5 porzioni tra frutta e verdura, e scegli 5 colori e forme differenti. Non rinunciare a legumi e cereali integrali a favore dei dolci.





Sapori mediterranei



Ingredienti in primo piano

Pensando alla dieta mediterranea scrivi almeno due nomi di ingredienti che hai assaggiato per ciascuna di queste categorie di cibi

FRUTTA

VERDURA

LEGUMI

CEREALI

Scopri i colori

La bellezza delle cose buone della nostra terra sta soprattutto nella varietà delle forme e dei colori. *Quanti ortaggi, frutti e legumi diversi riesci a trovare per ogni colore? Divertiti con i tuoi amici.*

ROSSO come

VERDE come

GIALLO come

VIOLA come

ARANCIONE come



Aggiungi un'osservazione o un disegno su questo capitolo



5. DALLA TERRA ALLA TAVOLA

L'arte di coltivare



L'antica cultura di coltivare la terra

Agricoltura: una parola chiave per la nostra vita. È, infatti, grazie a questa importantissima pratica che abbiamo imparato a produrre il nostro cibo quotidiano. Le prime tracce dell'agricoltura risalgono a più di 10.000 anni fa. Un periodo relativamente recente, se pensiamo che le prime testimonianze dell'uomo sulla Terra sono da ricondurre a oltre 2 milioni di anni fa e che per millenni la nostra sopravvivenza è stata legata alla caccia e alla raccolta, con condizioni di vita talvolta molto instabili. L'agricoltura è stata una vera e propria rivoluzione: ha favorito lo sviluppo di insediamenti stabili e la crescita della popolazione. Ha trasformato cultura e tradizioni, ritmi di vita, territori e paesaggi.

Agricoltura: realtà a confronto

- L'**agricoltura tradizionale**, praticata dai nostri bisnonni, resta un esempio da non dimenticare. A quel tempo, l'azienda agricola era di solito a conduzione familiare. Si coltivavano per lo più piante da utilizzare in famiglia, o da vendere in luoghi vicini, ad esempio al mercato. Molte delle operazioni necessarie alla coltivazione venivano fatte a mano, o con l'aiuto di macchinari rudimentali. Lo sfruttamento della terra e le ricadute sull'ambiente erano quindi più limitate e circoscritte. D'altra parte coltivare era molto faticoso, i raccolti erano talvolta scarsi, anche per via dell'elevata dipendenza dalle condizioni naturali, ad esempio la **fertilità** del terreno e il clima.

- L'**agricoltura intensiva**, attualmente la più diffusa, prevede l'utilizzo di macchinari molto avanzati per la semina, la raccolta, e le altre operazioni necessarie alla produzione. Inoltre, si avvale di **erbicidi** per combattere le piante infestanti, di **insetticidi** per eliminare i parassiti e di fertilizzanti, talvolta artificiali, per nutrire la terra. L'uso di questi prodotti consente in molti casi di raggiungere nell'immediato produzioni elevate con minore fatica, tuttavia, se indiscriminato, può danneggiare l'ambiente, compromettere la **biodiversità** e avere una ricaduta negativa sia sulla **fertilità** del terreno che sulla nostra salute.

- L'**agricoltura biologica** prevede, invece, un modo diverso di coltivare la terra, che ha l'obiettivo primario di proteggere le **risorse** della natura rispettando **acqua**, aria, terreno, animali, piante e **biodiversità**, con ricadute positive anche sulla nostra salute. L'agricoltura biologica valorizza la tradizione e alcune antiche tecniche di produzione. Si usano, ad esempio, solo concimi derivati da sostanze organiche come escrementi animali o resti di vegetali, fra cui le bucce che provengono dalla preparazione di frutta e verdura. Si impiegano, poi, solo sostanze naturali per la lotta agli insetti. Viene praticata, inoltre, la rotazione delle colture, alternando fra loro piante che migliorano la **fertilità** del terreno, come i **legumi**, con cereali e altre piante più esigenti. Senza per questo rinunciare alle tecnologie più avanzate per quanto riguarda i macchinari che consentono, ad esempio, di arare e irrigare la terra nel modo migliore.

- La **lotta integrata** è una forma di agricoltura che concilia l'agricoltura biologica e quella intensiva, limitando fertilizzanti e antiparassitari chimici di sintesi e integrandoli con prodotti naturali. È previsto anche l'impiego di insetti utili, come le coccinelle, per combattere i parassiti.



Parole magiche

L'agricoltura biologica risponde a precise "regole naturali" con l'obiettivo di rispettare l'ambiente, gli animali, le piante e di conseguenza l'uomo. Quando si parla di agricoltura biologica si usano spesso delle parole magiche. *Aggiungi le parole che trovi qui sotto alle definizioni corrispondenti.*

ROTAZIONE COLTURE — COMPOST — LETAME

_____ : fertilizzante costituito dai residui vegetali che puoi realizzare anche tu in casa grazie alla raccolta differenziata dell'organico.

_____ : si forma in stalla da una mescolanza di escrementi animali e paglia, viene messo in cumuli, matura dopo circa sei mesi, diventando il migliore fertilizzante per il terreno.

_____ : tecnica agricola che si basa sul cambio continuo di colture in una stessa area di terreno.



Le api: insetti preziosi

Le api sono molto importanti per l'agricoltura e per la natura. Il loro allevamento, chiamato anche "apicoltura", è parte integrante delle pratiche agricole e consente di produrre miele e cera d'api. Non solo. Volando senza sosta di fiore in fiore le api, come altri insetti "impollinatori", trasportano i **pollini** e consentono, così, la fecondazione e la sopravvivenza di moltissime specie vegetali, coltivate e selvatiche, assicurando la nascita dei frutti e dei semi.

È un ruolo indispensabile in agricoltura che permette a ciliegi, peschi, castagni e a tantissime altre piante di produrre i loro frutti deliziosi. In natura l'impollinazione è altrettanto fondamentale per generare i semi e assicurare i cicli vitali di piante ed erbivori.

L'uso eccessivo di **insetticidi** sta portando a una lenta estinzione delle api, che vengono avvelenate e spesso muoiono o non fanno più ritorno agli alveari. La conseguenza è la riduzione dell'impollinazione che provoca una diminuzione della produzione agricola, ma anche la scomparsa di interi ecosistemi naturali, incapaci di rinascere senza nuove sementi.

Pubblicità: salviamo le api

Insieme ai tuoi compagni immagina di essere un'azienda pubblicitaria che, attraverso uno slogan, deve creare una pubblicità con lo scopo di convincere gli agricoltori a usare meno pesticidi per preservare le api e fare in modo che non scompaiano. Trovate insieme uno slogan e un'immagine convincenti e riportateli su un cartellone.

L'albergo per gli insetti

Vuoi creare uno spazio speciale per dare ospitalità ad api e altri insetti preziosi per la natura? È facilissimo! Basta un piccolo spazio sul balcone, o in giardino. Gli insetti aiutano a fecondare i fiori da cui nascono i frutti.

Per le dimensioni regolati con gli spazi che hai a disposizione. Prendi una cassetta della frutta, una scatola di legno, o anche un piccolo catino rettangolare per la base. Cerca uno o più mattoni forati (il numero dipende dalla dimensione della base) per realizzare la prima stanza di accoglienza, a piano terra. In alternativa puoi usare della ghiaia abbastanza grossa. Se vuoi infila negli spazi vuoti piccoli pezzi di legno o di paglia. Prosegui a strati, con materiali diversi a scelta fra sassi, pezzettini di legno e paglia, creando almeno 3 piani. Fai in modo che siano stabili. Sul tetto dell'albergo puoi mettere una piantina aromatica, come salvia o rosmarino, le api adorano i loro fiori!

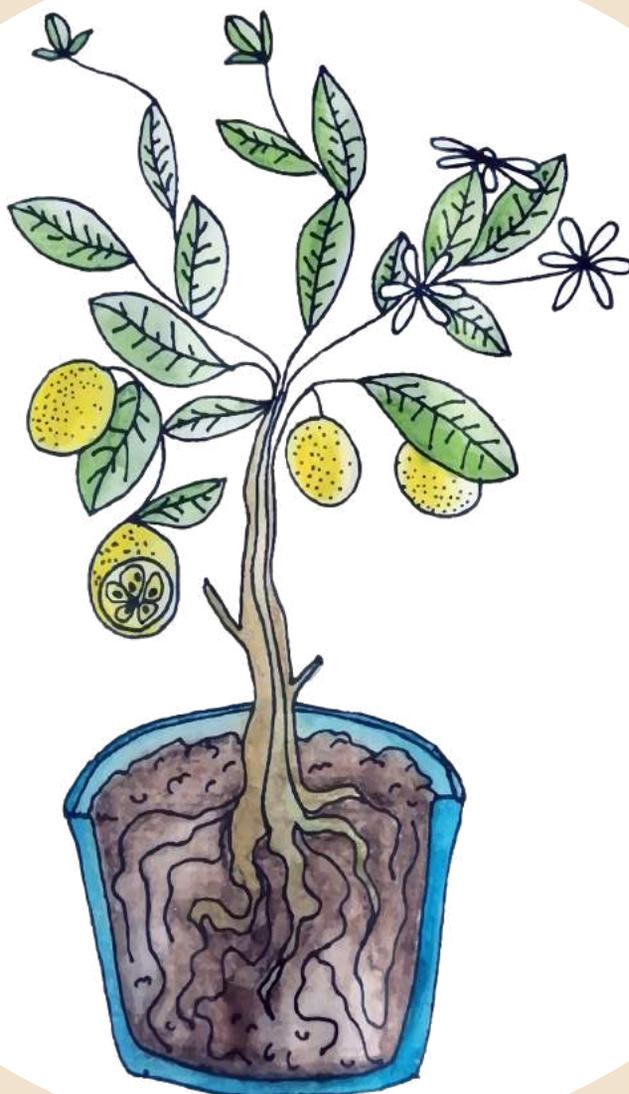


Ogni parte una funzione

Una pianta si compone di diverse parti: fiore, foglia, fusto, radici, frutto, seme. Ognuna di queste ha una funzione importante per la sua sopravvivenza.

Unisci con una freccia le parti della pianta elencate di seguito e la loro funzione.

RADICI	Contiene il piccolo embrione che darà vita e nutrirà la nuova pianta.
FUSTO	Ancorano la pianta al terreno, assorbono acqua e nutrimento.
FOGLIE	Sostiene la pianta, assorbe nutrimento dalle radici e lo porta alle foglie.
FIORE	Contiene i semi e li protegge.
FRUTTO	Permette alla pianta di riprodursi perché contiene il polline.
SEME	Importanti per compiere la fotosintesi clorofilliana. Grazie a loro la pianta traspira e respira.



A cosa corrisponde?

Ciascuna delle verdure che troviamo al mercato è, in realtà, una parte diversa della pianta.
Disegna la verdura e uniscila con una freccia alla parte della pianta corrispondente.



RADICE

PISELLI

POMODORO

FUSTO

LATTUGA

ZUCCHINA

FOGLIA

CAVOLO

CAROTA

FIORE

CIPOLLA

FRUTTO

FAVE

MELANZANA

SEME

CARCIOFI





Chilometro 0

Hai un'idea della provenienza di ciò che mangi ogni giorno?

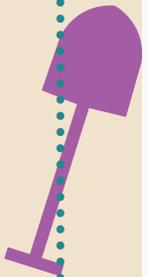
Fai una lista di 5 ingredienti freschi che ti piacciono, scelti fra frutta e verdura, e quando acquisti prova a individuare la loro provenienza. Trovi le indicazioni sui cartelli del prezzo.

Se lo desideri, puoi ripetere l'esperienza con prodotti confezionati, ad esempio l'olio, la pasta o i fiocchi di cereali. Riporta i risultati delle tue osservazioni qui sotto.

INGREDIENTE	PROVENIENZA
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

TROVA ORA 5 PRODOTTI DI PROVENIENZA VICINA CHE TI PIACCIONO

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Stagioni in primo piano

Quale stagione?

Al mercato o al supermercato, frutta e verdura paiono essere sempre le stesse, indipendentemente dalla stagione. È il risultato della coltivazione in serra, o dei lunghi trasporti, che fanno arrivare prodotti da luoghi molto lontani da noi, dove il clima è diverso. In realtà, se scegliamo cibi locali, coltivati all'aria aperta, ogni stagione offre ingredienti differenti.

Il momento migliore per la natura

È un vantaggio. La natura, infatti, assicura in ogni periodo dell'anno gli alimenti più adatti alle nostre esigenze. L'arancia, ad esempio, immagazzina tutto il sole estivo durante la maturazione e d'inverno lo restituisce attraverso la vitamina C, che rafforza le difese immunitarie. Anche i cavoli, i broccoli e le cime di rapa, ortaggi tipicamente invernali, sono ricchi di preziosi composti che ci rendono più resistenti in questa stagione. Ortaggi e frutta estivi come cetrioli, cocomero, pomodori, zucchine, sono una fonte preziosa di **acqua** e minerali che aiutano ad affrontare il caldo.

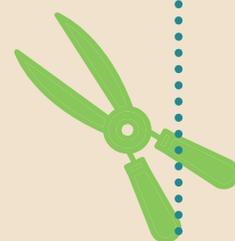
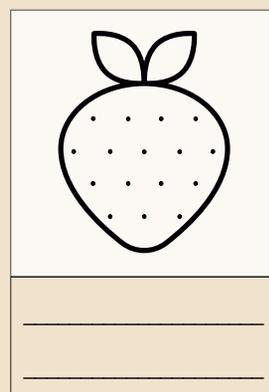
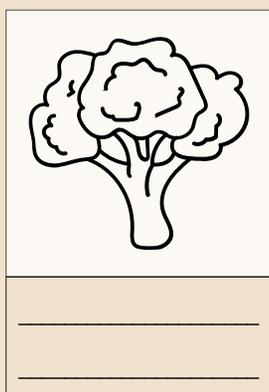
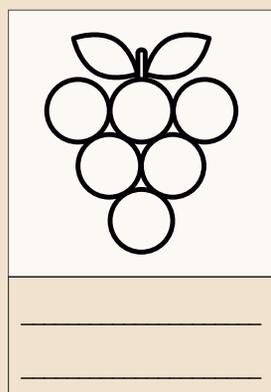
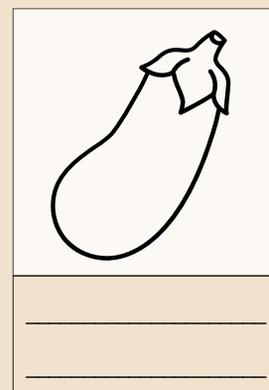
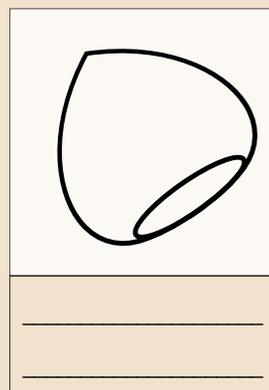
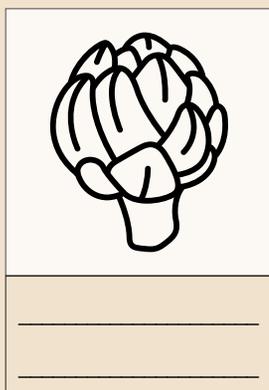
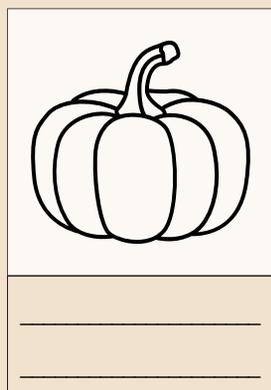
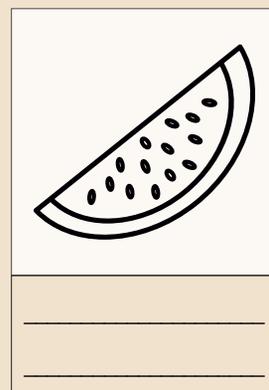
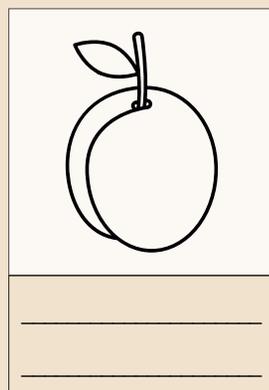
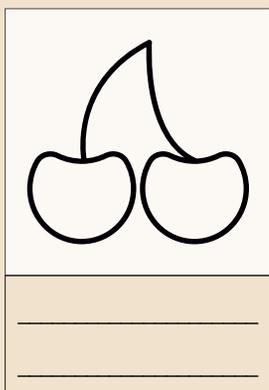
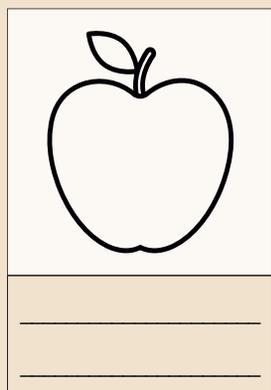
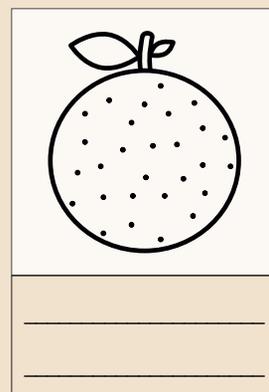
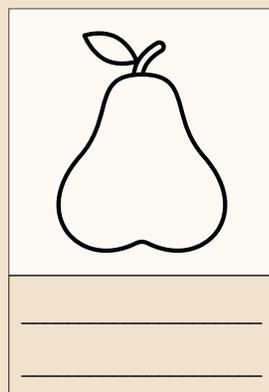
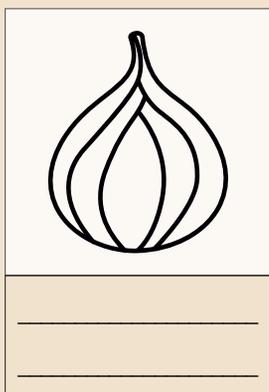
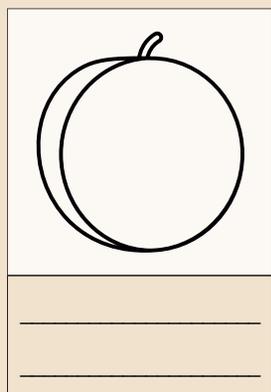
Di stagione fa bene

Scegliere i prodotti di stagione fa quindi bene alla salute, ma anche all'ambiente. Ortaggi e frutta cresciuti all'aperto, nelle condizioni climatiche più adatte al loro sviluppo, sono infatti più resistenti. Quindi richiedono meno fertilizzanti e pesticidi, e inquinano meno. Senza contare che fanno risparmiare energia, soprattutto se prodotti in luoghi vicini, che non rendono necessari lunghi trasporti.



Scopri la stagione!

Osserva i prodotti disegnati qui in basso, colorali e scrivi sotto a ciascuno il nome e la stagione.



Il calendario di frutta e verdura

Con l'aiuto dei tuoi compagni e dei tuoi insegnanti costruisci un calendario delle stagioni scrivendo, per ogni mese dell'anno, almeno 5 frutti e 5 verdure differenti. Una volta pronto, appendetelo in classe. Se riuscite, preparatene una copia per ciascuno da portare a casa. Sarà un bel dono per la famiglia, e vi aiuterà a proteggere salute e ambiente.



Merenda sostenibile

Prepara e assaggia una merenda **sostenibile**! Con l'aiuto dei tuoi familiari, inventa una merenda con pane, frutta e verdura di stagione. Mi raccomando, deve essere senza imballaggi, additivi, zucchero e conservanti. Per addolcire puoi usare frutta schiacciata, grattugiata o frullata; oppure uvette o altra frutta secca, o una punta di miele. Per ispirarti cerca gli ingredienti nella dispensa o nel frigorifero. Usane al massimo cinque. Scrivi qui sotto la tua ricetta. Annota le tue osservazioni e se riesci scambia la ricetta con i compagni. Ricorda: la varietà fa bene a te e alla natura.

Nome della ricetta

Ingredienti per n. ____ persone

Stagione

Utensili

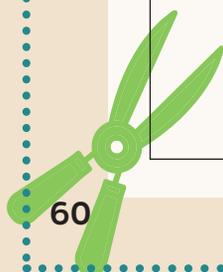
Con chi ho cucinato

Preparazione

Mi è piaciuta perché

Non mi è piaciuta perché

Aggiungi un disegno della ricetta



Profumi da scoprire

Hai mai sentito parlare di **piante aromatiche**? Probabilmente ne hai assaggiata qualcuna o hai annusato il loro odore. Si chiamano piante aromatiche, infatti, per via del loro aroma intenso e delizioso. Le sostanze aromatiche che possiedono possono essere distribuite in tutta la pianta, o solo in alcune parti, ad esempio semi (finocchio, cumino), radici (cipolla, aglio) o foglie (prezzemolo, basilico).

In natura, il loro profumo intenso ha la funzione di attirare gli insetti impollinatori, come api e farfalle, allontanando, invece quelli dannosi. In cucina le piante aromatiche sono preziose per arricchire molte ricette, cui conferiscono un **gusto** inconfondibile. Sono utili anche per preparare deliziose tisane da bere per favorire appetito e digestione.

Cerca in casa una o più foglie di ognuna delle piante aromatiche indicate sotto. Osservale, toccale e annusale, poi incollale negli spazi e accanto prova a disegnarle. Annota le tue osservazioni sul loro profumo.

NOME	FOGLIA	DISEGNO	PROFUMO
BASILICO			
ORIGANO			
PREZZEMOLO			
SALVIA			
ROSMARINO			

Insieme ai tuoi famigliari prova ora a usarle in cucina, così potrai anche assaggiarle e scoprirne il sapore e l'aroma. Abbina ad esempio il basilico al pomodoro su una bruschetta, il rosmarino e la salvia alla carne o al pesce, l'origano a un sughetto di pomodoro, il prezzemolo a un'insalata. Una volta assaggiate, raccontaci le tue preferenze.

1. Ho assaggiato _____ abbinandolo a _____

Mi è sembrato _____

2. Ho assaggiato _____ abbinandolo a _____

Mi è sembrato _____



L'angolo aromatico

Coltivare le **erbe aromatiche** consente di averle sempre a portata di mano, anche per preparare deliziose merende profumate. Senza contare che attira api e altri insetti utili e li aiuta a sopravvivere.

*Procurati una o più piantine di **erbe aromatiche**, ad esempio origano, salvia, rosmarino, basilico, menta e maggiorana. Spesso le piantine giovani sono in vasi minuscoli. Se riesci procura vasi più grandi e un po' di terra e trasferiscile per farle stare più comode. Ognuna ha bisogno del suo vaso. Metti le piante vicine, in un luogo ben soleggiato (davanzale o balcone). Accudisci il tuo orto aromatico ogni giorno toccando con un dito la terra per mantenerla umida per verificare che sia sempre umida. Quando la senti secca aggiungi un po' d'acqua preferibilmente al mattino presto o alla sera. Divertiti a osservare gli insetti che lo visiteranno. Utilizza il raccolto per le tue merende, oppure per preparare un delizioso sale aromatico, mescolando le erbe sminuzzate con un poco di sale. Una volta essiccate durano a lungo.*

LE TUE OSSERVAZIONI

1. Il giorno _____ ho piantato _____

Oggi osservo che: la terra _____ le foglie _____

_____ i profumi _____

_____ le api e gli altri insetti _____

Ho raccolto le mie prime erbe aromatiche: _____

e le uso per _____

2. Il giorno _____ ho piantato _____

Oggi osservo che: la terra _____ le foglie _____

_____ i profumi _____

_____ le api e gli altri insetti _____

Ho raccolto le mie prime erbe aromatiche: _____

e le uso per _____



Una raccolta aromatica



Realizza un erbario con le **erbe aromatiche** del tuo orto o acquistate. Di seguito trovi le indicazioni necessarie. Per iniziare prepara un scheda campione del tuo erbario. Successivamente, man mano che le piante crescono, nella loro stagione di appartenenza, puoi arricchire la tua collezione e preparare un vero e proprio quaderno-erbario, da conservare o regalare ai tuoi familiari.

Istruzioni

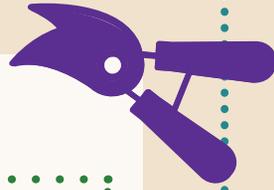
1. **Procurati** qualche piccolo foglio bianco, alcuni fogli di carta assorbente da cucina, diversi grossi libri e una penna.

2. **Usa** le **erbe aromatiche** fresche che hai a disposizione. Basta qualche foglia o un rametto per ciascuna pianta.

3. **Essicca**. Per prima cosa metti la parte di pianta che hai scelto tra due fogli di carta assorbente. Scrivi in un angolo del foglio il nome della pianta, per non dimenticarlo. Sistema i vari fogli uno sull'altro e mettili sotto alcuni libri pesanti. Lascia riposare. Solitamente occorrono da 2 a 3 settimane per avere campioni completamente secchi. Controlla di tanto in tanto lo stato delle piante. Se necessario, cambia la carta, per evitare che marciscano.

4. **Prepara** l'erbario: trasferisci ogni esemplare su un piccolo foglio bianco e incollalo. Scrivi le informazioni elencate nel riquadro nella scheda erbario.

Il mio erbario



A large rectangular area enclosed by a green dotted border, intended for drawing or photographing a plant specimen.

Nome

Proprietà

Nome scientifico

Specie

Utilizzo

Genere





L'orto a scuola: coltiva la biodiversità

Preparare un orto biologico a scuola, con i tuoi compagni e gli insegnanti non è difficile e, una volta imparata la tecnica, potrai applicarla anche a casa. È un'attività divertente, che regala enormi soddisfazioni. Sei pronto? Allora leggi con i tuoi compagni le fasi descritte di seguito e dividetevi i compiti. Se desideri approfondire, cerca alcuni libri sul tema con l'aiuto dei tuoi insegnanti.

1. **Scegli** il luogo più adatto per coltivare. L'ideale è un terreno non troppo compatto, con una buona esposizione al sole. Ovviamente in un luogo pulito e non contaminato da rifiuti, scarichi o sostanze indesiderabili!

2. **Elimina** le piante infestanti presenti, munito di guanti, zappa, rastrello e tanta pazienza. Cerca di eliminare anche le radici, in alcuni casi molto profonde. Se non lo fai le piante infestanti continuano a crescere "rubando" le sostanze nutritive del terreno necessarie alle piante che coltivi. Con l'aiuto degli adulti, smuovi il terreno con una vanga, serve a risvegliare la terra e i suoi componenti.

3. **Scava** un solco lungo e stretto, profondo almeno 25-30 centimetri, mettendo da parte la terra che man mano togli! Lascia riposare così il terreno per qualche settimana in modo che le sostanze nutritive si distribuiscano in maniera uniforme.

4. **Progetta** l'orto mentre la terra riposa. Scegli le piante che desideri coltivare e disegna su un foglio. Colloca le piantine come poi saranno realmente messe nel terreno. Fai attenzione alle associazioni: non tutti i tipi di piante stanno bene insieme a causa di diversi fattori, ad esempio la "lotta" per luce e acqua o i tempi diversi di crescita. Informati per essere sicuro di non sbagliare.

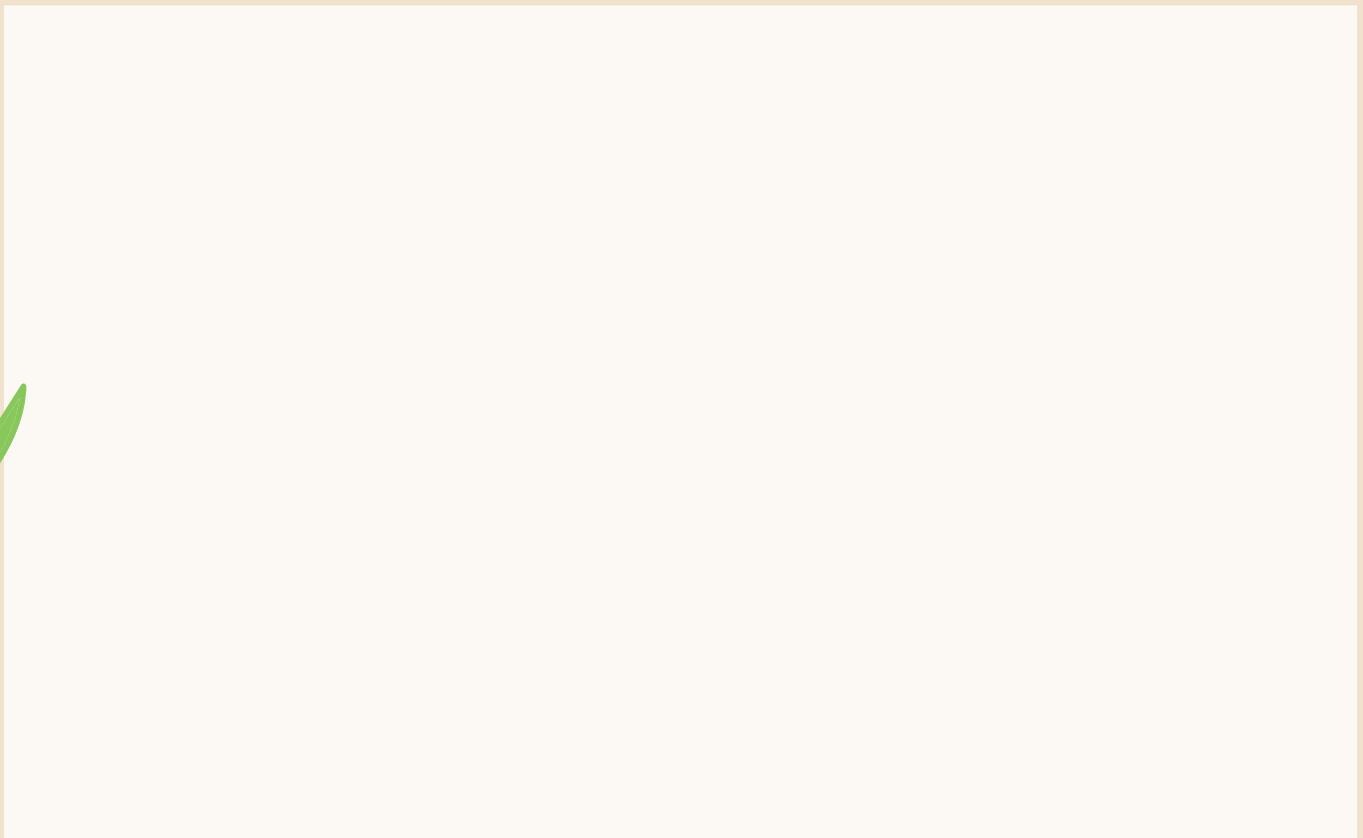
5. **Acquista** i semi delle piante che hai scelto. Una volta pronto il terreno, riempi di nuovo i solchi con la terra messa da parte, poi spargi i semi con il resto della terra. La profondità necessaria varia di seme in seme. Informati! Aggiungi un cartellino con il nome di ogni pianta che hai seminato.

6. **Cura** l'orto ogni giorno. Le piante devono essere innaffiate con la giusta quantità di acqua. Spesso hanno bisogno di concimi per nutrirle e occorre fare attenzione ai parassiti. Chiedi consiglio a un contadino esperto in agricoltura biologica.

7. **Scrivi** su un quaderno da tenere a scuola e condividere con i tuoi compagni. Settimana per settimana, descrivete con cura tutto quello che fate: la lavorazione della terra, le piante che avete scelto, come crescono e come le curate.

8. **Raccogli** con i tuoi compagni i frutti!

Aggiungi un disegno dell'orto che sei riuscito a creare a casa



Aggiungi un disegno dell'orto che avete creato a scuola





Insalata fresca

Vuoi assaggiare un'insalatina freschissima, appena raccolta? In primavera e in estate puoi coltivarla in una cassetta della frutta o in un grande recipiente (ad esempio un catino) profondo almeno 35-40 centimetri. Riempilo con uno strato soffice di almeno 30-35 centimetri di terriccio universale (meglio biologico) per coltivare ortaggi.

Spargi una manciata di semi, copri con poca terra, inaffia, senza formare buchi nella terra e metti il recipiente in un luogo non troppo soleggiato (ad esempio a ovest, dove batte il sole nel pomeriggio). Innaffia ogni giorno, facendo in modo che il terreno resti umido ma non troppo bagnato, finché l'insalata spunta e raggiunge l'altezza desiderata. A questo punto tagliala con delle forbici e lavala molto bene, prima di assaggiarla! Come l'hai preparata? Disegna qui la ricetta con l'insalata che hai provato. Se non hai l'insalata coltivata da te, prova una ricetta con l'insalata acquistata o coltivata dai tuoi familiari.

Nome della ricetta

Ingredienti per n. ____ persone:

Con chi ho cucinato

Stagione

Utensili

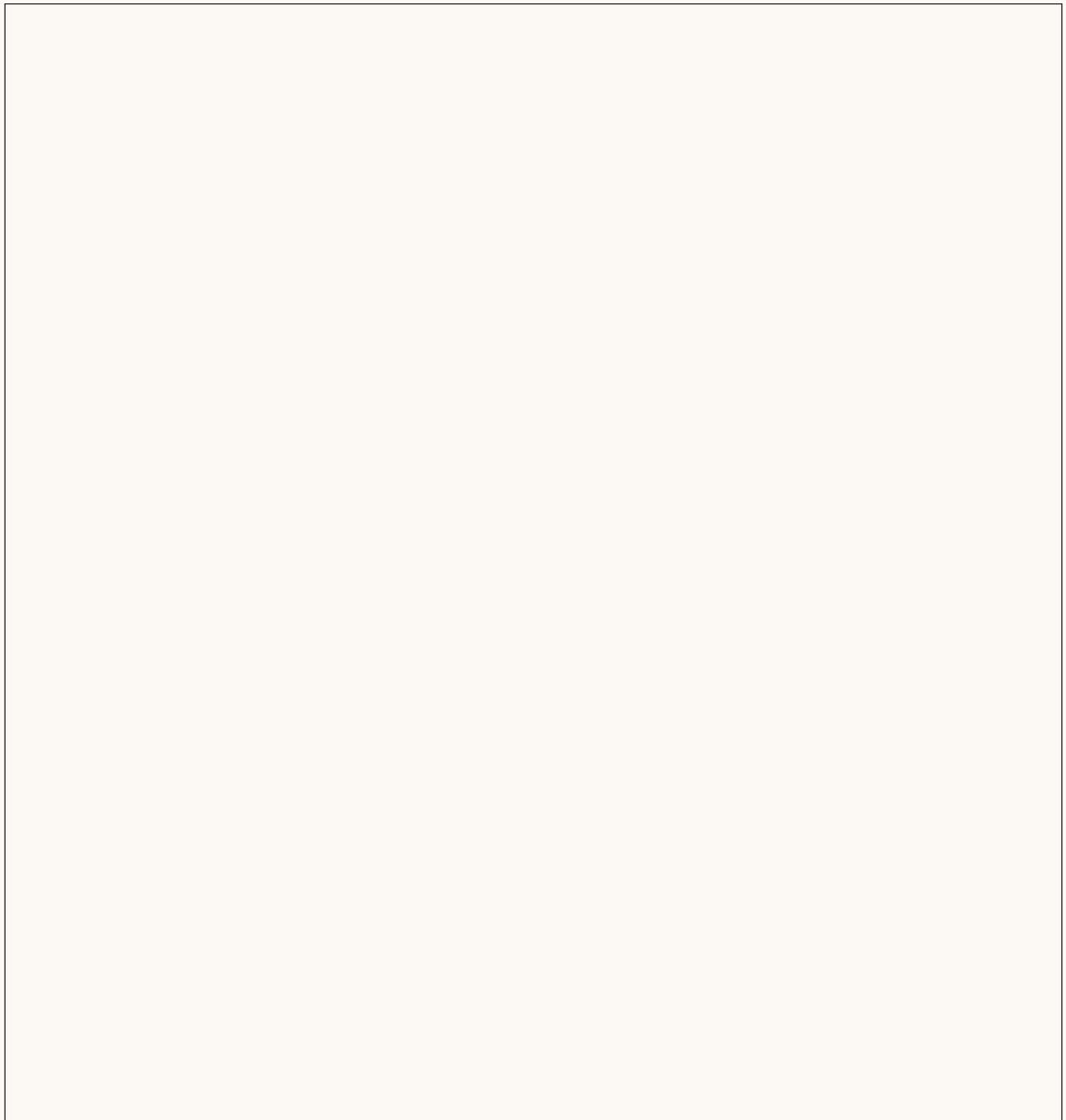
Preparazione



Mi è piaciuta perché

Non mi è piaciuta perché

Aggiungi un disegno della ricetta



Giornalista in campo: scopri i segreti dell'agricoltura con le interviste

Vuoi conoscere meglio i segreti dell'agricoltura? Alcune interviste ti aiuteranno a scoprirli. Puoi intervistare da solo più persone differenti, oppure dividerti il compito con i compagni e gli amici. L'importante è scegliere interlocutori diversi per età e tipo di produzione che seguono, in modo da raccogliere esperienze differenti. Se possibile, visita alcuni contadini, ad esempio nelle fattorie didattiche, e arricchisci le interviste con foto o disegni. Confronta il materiale raccolto con i compagni e con l'aiuto degli insegnanti preparate alcuni articoli illustrati sull'agricoltura di ieri e di oggi. Cosa emerge? Quanto è cambiato il modo di vivere, di mangiare, di coltivare le piante e di allevare gli animali dal tempo dei tuoi bisnonni ai nostri giorni?

Ecco tre spunti interessanti per le tue interviste.

1. C'era una volta. Rivolgiti ai tuoi nonni, ai bisnonni o ad amici e conoscenti anziani, che coltivano la terra o l'hanno coltivata in passato, e fatti raccontare la loro esperienza.

2. Giovani agricoltori. Cerca un agricoltore giovane, che ha iniziato da poco questo lavoro. Prova a scoprire se viene da una famiglia che coltiva da più generazioni, oppure se ha iniziato a fare l'agricoltore come scelta personale e perché.

3. L'agricoltura del futuro. Trova nella zona in cui vivi un agricoltore che ha iniziato una coltivazione innovativa sul territorio, ad esempio rinnovando le vecchie tradizioni con nuovi macchinari e nuove tecnologie.

Se lo desideri puoi prendere contatto con i contadini che fanno parte del nostro gruppo di lavoro per un'agricoltura del futuro. Scrivici all'indirizzo educational@andrianispa.com

Giornalista in campo: alcune domande da non scordare

1. Come ti chiami?

2. Dove sei nato? Dove hai vissuto?

3. Cosa hai studiato?

4. Quando hai iniziato a coltivare la terra?

5. Perché?

6. Che altri lavori avresti potuto/voluto scegliere?

7. Che aspetto aveva/ha la campagna dove lavoravi/lavori?

8. Quali cibi producevi/produci?

9. Allevavi/allevi anche animali? Con quale scopo?

10. Ci sono stati dei cambiamenti nel corso del tempo?

11. Dove compravi/compri frutta e verdura?

12. Dove compravi/compri la carne?

13. Cosa mangiavi/mangi solitamente a colazione?

13. Cosa mangiavi/mangi solitamente a colazione?

14. Cosa mangiavi/mangi solitamente a pranzo? E a cena?

15. Quali erano/sono gli alimenti più diffusi sulla tua tavola? Mangi qualcosa di quello che produci? Ti piace?

15. Quali erano/sono gli alimenti più diffusi sulla tua tavola? Mangi qualcosa di quello che produci? Ti piace?

16. Hai qualche consiglio per il nostro orto?

6. FACCIAMO FESTA



L'esempio conta molto!

Ecco la sesta e ultima tappa del nostro percorso. Ci auguriamo che questo quaderno didattico ti abbia aiutato a capire quanto è importante fare attenzione ai comportamenti di ogni giorno: a casa, a scuola, in vacanza, con gli amici e da solo.

Ora è arrivato il momento di mettere in pratica quello che hai imparato, provare a modificare veramente i tuoi comportamenti, e soprattutto non tenere solo per te quello che hai scoperto ma dividerlo con gli altri! Hai una missione da svolgere: dare il buon esempio, per fare in modo di trasformare le persone che conosci rendendole attente alla salute del nostro pianeta e di tutti i suoi abitanti. Come fare?

Per rafforzare l'esempio, racconta le esperienze che hai vissuto leggendo questo libro. Spiega a familiari, parenti, vicini di casa, amici, compagni di altre classi cos'è la **sostenibilità** e quanto è importante per tutti noi vivere in modo **sostenibile**.

Organizza una festa ricca di messaggi. Questo compito sarà più facile se alla fine dell'anno scolastico, con l'aiuto di compagni e insegnanti, organizzi una festa e comunichi i tuoi messaggi attraverso canti, giochi e altre attività rivolte ai familiari e ai compagni delle altre classi.

Desideriamo, quindi, darti alcuni suggerimenti per realizzare una festa per l'ambiente, il pianeta e tutti noi! Certamente tu e i tuoi compagni potete aggiungere a questi spunti molte altre idee innovative e stimolanti.

Contattateci. A proposito: volete condividere la vostra esperienza e fornire consigli anche all'esterno della scuola, attivare scambi sulla **sostenibilità** con altre scuole? Siamo a disposizione per aiutarvi. Contattate il Gruppo di Lavoro Andriani sul sito web (www.andrianispa.com/andriani-educational), raccontateci esperienze e idee, mandateci messaggi, disegni, fotografie... Siamo con voi. D'ora in poi fate parte integrante del progetto **La magia dei legumi** e del nostro gruppo di lavoro. Grazie di cuore per la vostra presenza.

La festa sostenibile. Per cominciare pensiamo alla festa. Consultatevi fra voi e decidete chi invitare. La famiglia non deve mancare, ma potreste coinvolgere anche classi che non hanno partecipato finora al percorso. L'obiettivo è importante: diventare ambasciatori per una vita **sostenibile**. La festa è un'opportunità unica per presentare e condividere quello che avete realizzato durante questo percorso. Vi proponiamo alcuni spunti, al resto pensate voi!

Se per qualche motivo non riuscirete a organizzare la festa a scuola, con la presenza di tutti gli invitati, consultateci! Il nostro gruppo di lavoro vi aiuterà a organizzare una festa virtuale in rete, perché amici e famigliari possano conoscere e condividere l'importante lavoro che avete svolto.

Certo, la festa sarà solo il vostro primo passo da ambasciatori della **sostenibilità**... ma come si dice, chi ben comincia è a metà dell'opera!!



Una raccolta di esperienze

Potete preparare un cartellone, corredato dalle foto e dai disegni più interessanti dei vostri percorsi, ed esporlo durante la festa assieme a tutti gli altri preparati durante le tappe.

Raccontaci ora quello che è stata per te questa esperienza. Sarà il punto di partenza per creare, con l'aiuto degli insegnanti, una storia del progetto **La magia dei legumi** da condividere con i partecipanti.



Ti andrebbe adesso di inviarci una frase o un pensiero che riassume l'esperienza vissuta. Ricordati di indicarci il tuo nome, il nome della tua scuola e la classe.

Puoi inviarlo a educational@andrianispa.com



Laboratori sostenibili

Volete far rivivere le vostre esperienze ai partecipanti? Allestite una mostra con tutti i lavori che avete realizzato durante il percorso. Tappa per tappa.

Se avete la possibilità di recuperare gli ingredienti create alcune postazioni per dar loro l'opportunità di seguire diversi laboratori. Voi sarete le guide. Ecco qualche idea, realizzate quelle che vi paiono più adatte all'ambiente della festa e createne di nuove. Aiutate i partecipanti a scoprire la biodiversità.

1. Alla scoperta dei legumi. Presentate un cartellone con i disegni di alcuni **legumi** disponendo su un tavolo qualche ciotola con la pasta di **legumi** corrispondente. I partecipanti dovranno indovinare a quale legume è collegata ciascuna pasta.

2. I misteri delle erbe aromatiche. Disponete su un tavolo alcune **erbe aromatiche** in mazzetti. Invitate i partecipanti a indovinare il loro nome. Hanno ricordi collegati a quell'erba che vogliono raccontare? Invogliateli a narrare una brevissima storia. Se volete mandatecela.

3. Conoscere la piramide degli alimenti. Spiegare la piramide degli alimenti è facile con l'aiuto di un puzzle. Per prepararlo disegnate su un cartellone una piramide vuota e tracciate al suo interno un numero di sezioni pari a quelle della piramide a pag. 31. A questo punto realizzate dei cartellini disegnandovi sopra gli alimenti che trovate sulla piramide illustrata a pag. 30. I partecipanti dovranno posizionare i cartellini con i diversi ingredienti nella sezione giusta della piramide. Se qualcuno sbaglia spiegategli il perché!





Ritornelli verdi

Vi piace cantare? *Inventate, con l'aiuto degli insegnanti, un ritornello semplice, che parli di **sostenibilità**. Potete, ad esempio, cercare tra le canzoni dello Zecchino d'Oro... tante si riferiscono all'ambiente e al rispetto per il pianeta! Trascrivete le parole della canzone prescelta su diversi fogli in modo da poterli distribuire ai partecipanti per invitarli a cantare con voi. Se la vostra scuola ha un proiettore, potete collegarlo a un computer e proiettare il testo su un muro o uno schermo. Quando si canta, ci si diverte di più, e il messaggio arriva prima. Scrivi qui il tuo ritornello.*



Amarcord

Qual è la cosa più bella che ricordi della festa finale?

E quella più divertente?

Eri felice durante la festa? Racconta qui quello che hai fatto perché tu possa non dimenticarlo mai!

Quale sarà ora il tuo impegno?

Ambasciatori insieme a noi

Siamo giunti al termine della festa, ma il percorso non finisce qui. Anzi, è proprio d'ora in poi che grazie alle nuove competenze acquisite potrai comunicare meglio: tu e la tua classe siete diventati Ambasciatori della sostenibilità. Ti aspetta una sorpresa. Sei curioso o curiosa? Chiedi al tuo o alla tua insegnante. Buona continuazione sulla via della sostenibilità, aspettiamo notizie! Scrivici all'indirizzo educational@andrianispa.com

Aggiungi qui una foto o un disegno della festa. Puoi scrivere anche qualcosa che racconti ai tuoi amici la tua esperienza



Glossario

— **Acqua:** è la sostanza di cui abbiamo bisogno in quantità maggiore rispetto a tutte le altre. Ha una funzione importantissima: evaporando sotto forma di sudore regola la temperatura corporea. Inoltre, nel sangue trasporta l'ossigeno e le sostanze nutritive, che scioglie perché possano penetrare nelle cellule. Aiuta poi a digerire e assorbire il cibo e a eliminare le sostanze indesiderabili; protegge i tessuti, gli organi e le articolazioni. La mancanza di acqua provoca disidratazione e può favorire diversi disturbi tra cui mal di testa, stanchezza e dolori muscolari. Per mantenersi ben idratati, è raccomandabile bere regolarmente acqua e consumare frutta e ortaggi, che ne sono ricchi.

— **Atmosfera terrestre:** insieme dei gas che fa da involucro al nostro pianeta. È formata principalmente da azoto (78%), ossigeno (21%) e da altri gas minori. Si compone di diversi strati, chiamati sfere, che in ordine di vicinanza alla superficie terrestre sono la troposfera, la stratosfera, la mesosfera, la termosfera e infine l'esosfera. Ogni strato ha una funzione precisa. Un'alterazione dei gas presenti nell'atmosfera potrebbe avere conseguenze negative per la nostra vita e per l'equilibrio dell'ambiente che ci circonda.

— **Biodiversità:** letteralmente “varietà della vita” indica la varietà delle forme di vita vegetali e animali presenti negli ecosistemi del pianeta e le diversità all'interno di una stessa specie. La perdita di questa varietà, o la sua riduzione, può portare all'estinzione di alcune specie viventi e ad altre alterazioni dell'ambiente. Puoi promuovere la biodiversità preparando alcune ricette. Ad esempio quelle per la merenda. Scegli ortaggi, frutta, cereali e legumi di tante varietà.

— **Carboidrati:** sostanze nutritive che rappresentano una fonte privilegiata di energia per il nostro corpo. Si trovano in diverse forme. I carboidrati semplici, di **gusto** più dolce, sono presenti naturalmente in differenti alimenti, come il latte e la frutta. Rappresentano inoltre la componente di base dello zucchero raffinato, che a differenza di questi ultimi cibi fornisce però solo calorie “vuote”, prive cioè, di altri **principi nutritivi**. Meglio, quindi, non abusarne perché potrebbe modificare il nostro equilibrio e favorire la carie. I carboidrati complessi, più equilibrati dello zucchero, quindi base ideale del menu, si trovano invece specialmente nei cereali, nei **legumi** e nei prodotti che ne derivano, come pane e pasta, spesso associati ad altre sostanze nutritive preziose, fra cui **proteine, minerali e vitamine**. Fra i carboidrati complessi troviamo l'amido, presente ad esempio nei cereali e nei tuberi, come le patate, e le **fibre** (vedi pag. 75), utili per la loro funzione di regolazione della digestione.

— **Clorofilla:** pigmento verde presente principalmente nelle foglie, ma anche in altre parti della pianta, in quantità diverse nel corso delle stagioni. Una pianta, se esposta alla luce, ha le foglie di colore verde, mentre se lasciata al buio per qualche giorno, ingiallisce rapidamente e muore. Questo spiega l'azione della clorofilla che si attiva solo quando la pianta riceve una quantità sufficiente di luce ed è indispensabile per mantenerla in vita. La sua funzione, infatti, è necessaria per svolgere la

fotosintesi clorofilliana (vedi pag. 76), il processo che consente agli organismi vegetali di produrre sostanze organiche complesse, come i **carboidrati**, partendo da anidride carbonica e acqua con il supporto della luce. La clorofilla, inoltre, è responsabile della produzione di ossigeno del nostro pianeta. Essa non si trova solo nelle piante “superiori” come gli alberi, le erbe, le alghe e gli arbusti ma è anche contenuta nelle microalghe presenti nelle acque superficiali che ricoprono la Terra.

— **Ecologia:** disciplina che studia le relazioni fra gli esseri viventi e il loro influsso sull'ambiente che li circonda, dal punto di vista biologico, chimico e fisico. D'altra parte l'ecologia prende in esame anche gli effetti che l'ambiente ha sugli esseri viventi. La vita, infatti, è continuamente influenzata dai condizionamenti ambientali. A sua volta l'ambiente si modifica secondo le attività svolte dagli esseri viventi.

— **Ecosistema:** l'insieme di tutte le forme di vita (chiamate anche fattori biotici) e di tutti i fattori non viventi (o abiotici) di un determinato ambiente. In un ecosistema, animali e vegetali interagiscono in equilibrio tra loro e con l'ambiente che li circonda.

— **Erbe aromatiche:** piante che contengono gli aromi, sostanze di odore gradevole. Sono generalmente utilizzate in cucina per rendere più piacevoli i cibi. Molte piante aromatiche hanno anche proprietà curative e talvolta vengono usate per preparare infusi o altri rimedi naturali.

— **Erbicidi:** sostanze capaci di eliminare le piante erbacee. In agricoltura vengono usati per eliminare le erbe infestanti o indesiderate.

— **Esigenze nutritive:** necessità di **principi nutritivi** specifiche per ogni organismo vivente, animale o vegetale. Le nostre esigenze nutritive, come quelle di tutti gli animali onnivori, sono particolarmente complesse e cambiano secondo l'età, l'attività fisica svolta, il clima e tanti altri fattori. Ci servono comunque numerose sostanze, che possiamo ricavare solo da una dieta molto varia, dove non dovrebbero mancare ortaggi, frutta, **legumi** e cereali.

— **FAO:** sigla di Food and Agriculture Organization (Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura), è l'agenzia delle Nazioni Unite impegnata nella lotta contro la fame. La FAO ha sede a Roma e si occupa di agricoltura e di produzione alimentare, specialmente nei paesi in via di sviluppo. Il suo obiettivo è la promozione, attraverso una maggiore informazione, di pratiche agricole più efficienti e la prevenzione dei disastri naturali che possono influenzare negativamente la disponibilità di cibo. La FAO lavora al servizio dei suoi paesi membri per ridurre la fame cronica e sostenere lo sviluppo dei settori dell'alimentazione e dell'agricoltura in tutto il mondo.

— **Fertilità:** capacità di creare o di avvantaggiare la nascita di nuovi esseri viventi. Un terreno è fertile quando fornisce alle piante le condizioni migliori per crescere.

— **Fibre:** strutture di sostegno del regno vegetale, formate in buona parte da **carboidrati** in una forma che non viene assimilata dal nostro organismo. Non sono, quindi, veri e propri **principi nutritivi** e non forniscono energia, tuttavia svolgono un ruolo molto importante per regolare la digestione. Un menu equilibrato dovrebbe quindi prevedere anche alimenti ricchi di fibre, come **legumi**, ortaggi, frutta e cereali integrali, fra cui pane, pasta e riso.

— **Filiera agroalimentare:** percorso che porta alla realizzazione di un prodotto alimentare, a partire dalla materia prima fino a quando arriva sulla nostra tavola. Gli attori della filiera agroalimentare sono numerosi: gli agricoltori, l'industria di trasformazione e di confezionamento, i trasportatori, i distributori, i commercianti e infine noi consumatori. La filiera può essere definita corta o lunga secondo il numero di persone e di tappe necessarie per la realizzazione del prodotto finale. La filiera corta è vantaggiosa per lo sviluppo dell'economia e dei prodotti tipici locali, rende più sostenibile l'attività delle aziende e la sua ricaduta sul territorio e offre maggiore trasparenza e garanzia di qualità.

— **Fotosintesi clorofilliana:** processo che consente alle piante verdi di catturare energia solare e trasformarla in sostanze nutritive, utili a loro, ma anche a noi.

Il termine deriva dall'unione di due parole, "foto" che significa luce, e "sintesi" che significa costruzione di una sostanza complessa a partire da sostanze semplici. Le sostanze semplici da cui parte la fotosintesi clorofilliana sono anidride carbonica e acqua, che vengono trasformate in glucosio (vedi **carboidrati**, pag. 74). Questo processo comporta anche la produzione di ossigeno, che è liberato nell'aria dalla pianta attraverso gli stomi, piccolissime aperture presenti principalmente sulla parte inferiore della foglia. Ecco perché le piante sono così importanti per la vita sul nostro pianeta.

— **Glutine:** sostanza formata da **proteine** (vedi pag. 78) che si trova in diversi cereali, fra cui il frumento, e in tutti gli alimenti che li contengono. Il glutine si comporta come una specie di colla, per questo rende più elastici gli impasti e assicura la consistenza e la croccantezza di molti prodotti di pasticceria. Diverse persone non possono però assumere questa sostanza con la dieta per motivi di salute e devono utilizzare solo prodotti realizzati con cereali senza glutine fra cui mais, miglio, riso e grano saraceno. Anche la pasta di legumi è senza glutine!

— **Grassi:** sostanze nutritive molto ricche di energia che nel corpo svolgono diverse funzioni importanti. Proteggono il sistema nervoso, la pelle, i muscoli e aiutano ognuna delle nostre cellule a compiere gli scambi di **principi nutritivi** che le sono necessari. Inoltre, trasportano alcune **vitamine** e altre sostanze preziose, ad esempio, per il cervello. Le riserve che accumuliamo nel corpo hanno un ruolo protettivo dei tessuti e delle ossa che ricoprono, rappresentano una importante scorta di energia che l'organismo "brucia" in caso di necessità, ad esempio se siamo costretti a mangiare poco per un periodo a causa di una malattia. Per mantenere queste riserve di grasso occorre utilizzare una quantità equilibrata di cibo: né troppo, né troppo poco.

I grassi si trovano in molti cibi. Quelli presenti negli ingredienti di origine animale sono differenti rispetto ai grassi contenuti negli ingredienti di origine vegetale. Una dieta varia (vedi "Piramide degli alimenti" a pag. 30) assicura un quantitativo adeguato di tutti i grassi di cui abbiamo bisogno. I condimenti grassi vanno usati senza esagerare perché sono molto energetici. L'olio extra vergine d'oliva, protagonista della dieta mediterranea (vedi pag. 51) è uno dei più equilibrati, inoltre ha un **gusto** squisito.

— **Gusto:** in termini letterali, il gusto è uno dei cinque sensi di cui siamo dotati e ci consente di sentire e distinguere i sapori. Quelli che possiamo percepire grazie alle papille gustative situate sulla lingua sono 5: dolce, amaro, salato, acido e umami, il sapore dei dadi e del brodo. La scelta di ciò che mangiamo deriva però dal nostro gusto nel suo significato più ampio, legato alla capacità di scegliere, che mette in gioco anche olfatto, vista, tatto e persino l'udito. Se un cibo ha un odore sgradevole, ad esempio, un brutto aspetto, o mentre lo mangiamo fa un rumore inaspettato, può succedere che

non ci piaccia anche se il suo sapore è gradevole. Nei confronti di alcuni ingredienti possiamo sviluppare vere proprie avversioni, che ci impediscono addirittura di assaggiarli. Ma spesso se superiamo i nostri pregiudizi e ci azzardiamo ad assaggiare, scopriamo che quasi tutti i cibi possono essere veramente gradevoli se preparati con cura.

— **Impatto ambientale:** insieme degli effetti sull'ambiente causati da azioni e comportamenti di ogni giorno. Per comprendere come possiamo proteggere l'acqua, la terra, l'aria, le piante e gli animali che ci circondano e contribuiscono al nostro benessere dovremmo valutare con attenzione le azioni e le scelte della vita quotidiana.

— **Impronta ecologica:** indica il consumo, da parte dell'uomo, di **risorse** naturali (vedi pag. 19) e la capacità della Terra di fornirne di nuove. Se usiamo molte **risorse** naturali, senza dare il tempo e il modo alla natura di ricrearle, l'impronta ecologica è alta; al contrario, quando i nostri consumi sono bassi, la natura può rigenerarle in maniera sostenibile.

— **Ingegneria genetica:** tecnologia che consente di selezionare le specie animali e vegetali con caratteristiche di produzione particolarmente vantaggiose, modificando il corredo genetico. L'ingegneria genetica può aiutare, ad esempio, ad aumentare la resistenza a malattie e a condizioni climatiche poco favorevoli, come la mancanza di acqua. Tuttavia va utilizzata con grande attenzione per non compromettere la **biodiversità** (pag. 74).

— **Insetticidi:** sostanze dannose per gli insetti. In agricoltura vengono utilizzati per eliminare gli insetti nocivi per le piante.

— **Legumi:** semi ricchi di gusti e di colori diversi, contengono **proteine, sali minerali, vitamine, fibre**. Saziano, aiutano a crescere, a concentrarsi nello studio, danno forza e resistenza per giocare e fare sport. Senza contare che nutrono anche la terra. Coltivando i legumi, infatti, le piante che crescono dopo di loro sono più forti e rigogliose. L'hanno scoperto anche molti esperti che studiano il cibo in tutto il mondo: ci dicono che i legumi sono amici della terra e della salute, e possono aiutarci a stare meglio oggi e in futuro.

— **Polline:** polvere gialla, leggera e sottile, prodotta dai fiori maschili per fecondare i fiori femminili e responsabile della riproduzione di diversi tipi di piante. Il polline può essere trasportato dal vento o da alcuni insetti fra cui le api, che volano di fiore in fiore per nutrirsi di nettare, fonte di sostanze zuccherine e utilizzano anche il polline, ricco di sostanze indispensabili al loro accrescimento.

— **Principi nutritivi:** sostanze contenute negli alimenti e necessarie per nutrirci garantendo vita e benessere (vedi **esigenze nutritive**, pag. 75).

— **Prodotti biologici:** prodotti ottenuti da un procedimento di coltivazione fondato su norme precise, secondo il regolamento dell'Unione Europea 2087/91 e 2092/92 che disciplina l'agricoltura biologica. Per ottenere la certificazione, la fertilizzazione del terreno deve avvenire solo con materiale organico, come il concime o la rotazione delle leguminose e diverse altre piante. La lotta ai parassiti va fatta senza sostanze chimiche di sintesi avvalendosi, ad esempio, di insetti "antagonisti" cioè che

predano gli insetti dannosi (le coccinelle) o di batteri come il *Bacillus Thuringiensis* che interrompe il ciclo vitale di molti insetti dannosi (vedi tappa “Dalla terra alla tavola” a pag. 54). Gli ingredienti biologici sono contrassegnanti da un’etichetta con il codice dell’organismo di controllo e del produttore controllato e l’immagine di una foglia verde, che è il simbolo dell’agricoltura biologica in Europa.

— **Proteine:** sostanze nutritive necessarie per la crescita. Sono come tanti piccoli mattoncini, che aiutano a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell’organismo e a fabbricare diverse sostanze che hanno importantissime funzioni. Le proteine di origine animale si trovano in carne, pesce, uova, latticini. Le proteine vegetali sono invece concentrate soprattutto nei **legumi**, nei semi oleosi, come noci e nocciole e nei cereali.

— **Risorsa:** ricchezza legata a qualità che possediamo noi, ma anche l’ambiente e tutto ciò che ci circonda. Non è necessariamente una ricchezza economica, misurabile in termini di soldi. La salute di terra, acqua, aria, ad esempio, è una risorsa importantissima per la vita, che non ha prezzo.

— **Sali minerali:** sostanze presenti in quantità elevate nella crosta terrestre e nel mondo vivente, sono necessarie per formare alcune parti del nostro corpo, come le ossa, che contengono calcio e fosforo, e il sangue, dove si trova il ferro. Svolgono anche diverse funzioni importanti fra cui la regolazione dell’equilibrio del sistema nervoso, dei muscoli e dei liquidi del corpo. Ogni alimento contiene sali minerali diversi, per questo è indispensabile seguire un menu vario, che prevede differenti tipi di cibi, senza farsi mancare ortaggi, frutta e cereali (vedi “Piramide degli alimenti” a pag. 30).

— **Sostenibile:** adatto ad assicurare una vita migliore per il presente e per il futuro. Il concetto di “sviluppo sostenibile” è stato elaborato nel 1992 durante una conferenza sul futuro del pianeta a Rio de Janeiro. Da quel momento, dopo aver analizzato i numerosi problemi causati dal nostro stile di vita, si è cominciato a parlare della necessità di cambiare e adottare abitudini capaci di assicurare un utilizzo più attento delle **risorse** del nostro pianeta.

— **Sostenibilità ambientale:** condizione di impiego delle **risorse**, non infinite, del nostro pianeta in grado di soddisfare i nostri bisogni, ma anche quelli delle persone e degli altri essere viventi che verranno dopo di noi. Averne cura significa rispettare l’ambiente. Un bene che appartiene a tutti noi, e che dovrà garantire alle generazioni del futuro una qualità della vita uguale o migliore di quella attuale.

— **Vitamine:** sostanze che non vengono sintetizzate dal nostro corpo, o vengono sintetizzate in misura limitata e devono quindi essere assunte con gli alimenti. Le vitamine non forniscono energia, tuttavia sono fondamentali per regolare numerose funzioni, tra cui la crescita, la digestione, la produzione di nuove cellule. Ogni alimento contiene vitamine differenti, per questo è importante variare (vedi “Piramide degli alimenti” a pag. 30). I **legumi**, ad esempio sono una fonte di vitamina B1, che aiuta la crescita, migliora la vista e favorisce l’assorbimento delle sostanze nutritive, i pomodori forniscono caroteni e vitamina C, che proteggono, fra le altre cose, la pelle.

Indice

4 GIACOMINO E I SUOI MAGICI LEGUMI

14 1. PAROLA D'ORDINE: SOSTENIBILITÀ Le buone pratiche del cittadino ecosostenibile

- 16 Test: sei un cittadino eco-sostenibile?
- 19 Le risorse di ogni giorno
- 19 Risorse: trova le parole
- 20 Diverso è bello: cos'è la biodiversità 
- 21 L'impronta ecologica
- 21 I tuoi consigli per ridurre gli sprechi
- 22 Intervista: qual è la tua impronta ecologica?
- 24 La terra dei miei sogni

26 2. BUONO... E POI? Gusto, salute, sostenibilità

- 26 Le mille storie che racconta il cibo
- 26 Gusto in primo piano
- 27 Mi piace perché / Non mi piace perché
- 27 Scopri le etichette
- 28 Riconoscere gli additivi
- 29 Acqua: una risorsa preziosa
- 30 Un menu equilibrato: la varietà fa bene! 
- 31 Costruisci la tua piramide
- 32 Alla ricerca dei proverbi
- 32 Una dieta amica della salute e dell'ambiente

34 3. MAGICI LEGUMI Semi vitali e meravigliosi

- 34 Storie antiche e nuove scoperte
- 35 Tante ricette ricche di gusto 
- 36 Freschi o secchi?
- 37 Diverso è bello e buono! 
- 37 Scopri nuovi legumi 
- 38 La ricetta del legume che hai scoperto
- 39 Abbinamenti speciali
- 39 Preferenze in primo piano
- 39 La magia dei legumi: un nutrimento per la terra
- 40 Germogli: preparateli in casa con i legumi 

 Esperienze sulla biodiversità

42 4. MANI IN PASTA Scopri la dieta mediterranea

- 42 La pasta: una storia affascinante
- 43 Mani in pasta
- 44 La ricchezza di un chicco
- 45 La filiera della pasta
- 46 La bellezza della varietà 
- 47 Una pasta molto speciale 
- 48 Crea una ricetta con la pasta di legumi
- 50 Il ricettario delle bontà 
- 51 Viva il menu mediterraneo 
- 52 Sapori mediterranei 

54 5. DALLA TERRA ALLA TAVOLA L'arte di coltivare

- 54 L'antica cultura di coltivare la terra
- 54 Agricoltura: realtà a confronto
- 55 Le api: insetti preziosi 
- 56 Ogni parte una funzione
- 58 Chilometro 0
- 58 Stagioni in primo piano 
- 59 Scopri la stagione 
- 59 Il calendario di frutta e verdura 
- 60 Merenda sostenibile 
- 61 Profumi da scoprire
- 62 L'angolo aromatico 
- 62 Una raccolta aromatica 
- 64 L'orto a scuola: coltiva la biodiversità 
- 66 Insalata fresca 
- 68 Scopri i segreti dell'agricoltura con le interviste

70 6. FACCIAMO FESTA

- 70 L'esempio conta molto!
- 70 Una raccolta di esperienze
- 71 Laboratori sostenibili 
- 72 Ritornelli verdi
- 72 Ambasciatori insieme a noi

74 GLOSSARIO

Grazie!

A tutti i bambini, i genitori, i nonni e gli insegnanti che entrano a far parte del nostro gruppo di lavoro.

Alle insegnanti Chiara Marini, Erica Cornaglia, Francesca Calarco, Sandra Amadio e agli alunni della scuola primaria "Manzoni - Rayneri", incontrati a Terra Madre a Torino, che ci hanno aiutato a cominciare.

Ai contadini, agli agronomi e a tutti gli esperti che quotidianamente lavorano per la qualità e la sostenibilità dei nostri prodotti.

Al progetto **La magia dei legumi** hanno collaborato:

Carla Barzanò, *supervisione del progetto*

Angelo De Leonardis, *direttore editoriale*

Pierfrancesco Ditaranto, *coordinamento editoriale e progetto grafico*

Concetta Pepe, *elaborazione testi*

Amalia Tucci, *illustrazioni della storia "Giacomino e i suoi legumi"*

Patrizia Stano, *progettazione della comunicazione*

Mariangela Candido, *valorizzazione delle risorse umane*

Giuseppe Nardulli, *valorizzazione delle risorse agricole*

Il comitato scientifico è composto da:

Carla Barzanò, *dietista, specializzata in didattica dell'educazione alimentare*

Concetta Pepe, *specializzata in valorizzazione risorse culturali e territoriali*

Giannantonio Leone, *agronomo*

Mariangela Candido, *psicologa*

Giovanna Inghilterra, *tecnologa alimentare*

Laura Motta, *docente*

Dina Pozzato, *docente*

Simonetta Boscolo, *docente*

Paola Scaltrito, *docente*

Mirella Protti, *esperta in sostenibilità*

Gli autori e la casa editrice hanno elaborato e pubblicato i contenuti del libro con la massima accuratezza e secondo gli attuali standard scientifici, tuttavia non sono responsabili di eventuali errori o incompiutezze. Le raccomandazioni contenute nel libro non intendono in alcun modo sostituire i suggerimenti del pediatra.

Finito di stampare nel mese di marzo 2021.



Care bambine, cari bambini,

Andriani si impegna nella produzione di farine e pasta di qualità e desidera condividere con voi la sua esperienza. Per questo motivo ha realizzato questo quaderno, con il supporto dell'editore Il Grillo. Del nostro gruppo fanno parte anche agronomi, esperti in agricoltura, maestri mugnai che sanno tutto sulla preparazione delle farine e abili tecnologi alimentari, capaci di trasformare le farine in una pasta squisita.

Ci sono, poi, esperti contadini, che ogni giorno investono le loro energie per coltivare legumi e cereali: la nostra specialità. Rosa e Giacomino, protagonisti della storia che vi raccontiamo, sono due di loro.

Il nostro sogno è diffondere nel mondo un modo di mangiare che piace a tutti, bambini e adulti, fa bene alla salute, protegge l'ambiente e le sue risorse, valorizza le persone impegnate a produrre il cibo. In altre parole, vogliamo promuovere un'alimentazione "sostenibile" per il futuro.

Sapete cosa significa? Per spiegarvelo abbiamo preparato un percorso in sei tappe su misura per voi. Questo quaderno vi guiderà.

Ci auguriamo che vi sia utile per scoprire alcuni dei segreti dell'alimentazione sostenibile. Troverete spunti per cercare, giocare, riflettere e scambiare esperienze con amici e familiari. Usate il quaderno per i vostri appunti: raccogliete, raccontate, fate esperimenti.

Vogliamo accompagnarvi in questo viaggio e vi invitiamo calorosamente a far parte del nostro gruppo.

Se avete domande, suggerimenti, idee da proporre e se volete raccontarci le vostre esperienze o desiderate incontrarci, non esitate a contattarci a questo indirizzo: educational@andrianispa.com.

Siete benvenuti!

Intanto grazie per la partecipazione e buon divertimento con la magia dei legumi.

A presto.

Il gruppo di Andriani Educational

ANDRIANI EDU

cricket
productions

IL GRILLO Editore

natural
sustainable

ANDRIANI
Natural innovators