

ORO DELLA TERRA A TAVOLA

UN PERCORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE ED AMBIENTALE
CHE PROMUOVE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA.



LEGAMBIENTE



Oro della Terra®

*Frutta e verdura
piena di vita*



Gentili insegnanti e genitori,

un maggior consumo di prodotti freschi, come frutta e verdura di stagione, è il modo migliore per far crescere sani i nostri bambini tutelando, allo stesso tempo, l'ambiente. Il legame tra qualità dell'alimentazione e rispetto delle risorse è molto stretto.

Da questa comune consapevolezza, Oro della Terra, azienda da sempre attenta al rispetto per l'ambiente, la valorizzazione del territorio e del paesaggio rurale, e Legambiente, l'associazione ambientalista più attiva sul territorio italiano, hanno creato "Oro della Terra a Tavola", un progetto di educazione alimentare che si rivolge ai ragazzi e agli insegnanti della scuola primaria.

Un viaggio educativo da fare insieme che aiuta a maturare consapevolezza e, ci auguriamo, a stimolare stili di vita più corretti, senza dimenticare il piacere sensoriale legato al cibo e al valore culturale che il "buon mangiare" rappresenta per i nostri territori. Un contesto così ricco di tradizioni e di qualità territoriale come quello marchigiano è una cornice privilegiata all'interno della quale fare questo viaggio in cui, auspichiamo, i bambini riescano a coinvolgere anche i genitori e gli altri cittadini.

Nella speranza che il progetto produca buoni frutti, abbiamo messo tutte le nostre energie e competenze affinché il progetto sia un valido supporto per gli insegnanti ad affrontare il difficile compito quotidiano di educare i cittadini più piccoli per un futuro più sostenibile.

Nazzareno Ortenzi
Direttore generale di Oro della Terra

Luigino Quarchioni
Presidente di Legambiente Marche



Cari ragazzi,

per il progetto Oro della Terra a Tavola, abbiamo realizzato per voi un quaderno speciale!

Se seguite le mascotte, vi guideranno nel mondo dell'alimentazione. In particolare vi aiuteranno ad approfondire la conoscenza di frutta e verdura. Le informazioni che trovate in queste pagine vogliono essere degli spunti per aiutarvi ad acquisire nuove conoscenze o per approfondire argomenti che conoscete già.

A seconda della classe che frequentate potrete seguire il vostro colore:

giallo per la III

rosso per la IV

blu per la V

Sfogliando il quaderno troverete riquadri contenenti curiosità o particolarità; vengono dati spunti per registrare le vostre abitudini alimentari e tenerle d'occhio con il passare del tempo; una matita vi indica piccole attività di ricerca, ricette da inventare, informazioni da chiedere a nonni e genitori.

E molto altro ancora...

Proseguendo fino in fondo al quaderno, potrete divertirvi a sperimentare le attività pratiche proposte nella sezione dei laboratori, riuscirete a trasformarvi in piccoli cuochi seguendo le ricette descritte nella rubrica dedicata e infine, se avrete incontrato qualche parola difficile, potrete ricercare il suo significato nel glossario.

Buon lavoro e buon divertimento!

Bruna Bernardini e Isabella Polverini
Legambiente, Scuola e Formazione - Marche

Noi di **Oro della Terra** abbiamo a cuore la tua **salute**: per questo selezioniamo e distribuiamo frutta e verdura di **qualità**, gustosa e nutriente, nel rispetto dell'ambiente e del territorio. Una scelta che rappresenta la volontà della nostra azienda di favorire la **qualità della vita**. La frutta e la verdura ci forniscono ogni giorno tutto ciò di cui abbiamo bisogno per vivere bene e in forma. Oltre a fibre, vitamine, zucchero e sali minerali, c'è una sostanza che svolge un'azione protettiva per il nostro organismo e dona a questi alimenti un colore vivace, che permette di suddividerli in **5 diversi gruppi**.

Abbiamo chiesto ai nostri **5 simpatici personaggi** di raccontarti cosa possono fare **5 porzioni** al giorno di frutta e verdura dei **5 colori**.



LUCIO (Giallo/Arancio)

Lucio è un arancio, simpatico e bravo a giocare a pallone. Il suo gruppo è di color giallo e arancione: una squadra di frutta e verdura che, con le sue qualità, mantiene il nostro corpo giovane e agile, proteggendoci dai raffreddori con la vitamina C. Nella formazione di Lucio giocano anche il limone, la carota e la zucca.

VIOLA (Blu/Viola)

Viola è una melanzana spericolata che adora andare con lo skateboard e pattinare. Il suo gruppo è quello del blu e del viola. Lei e i suoi amici dello stesso colore, come il radicchio, l'uva nera e i frutti di bosco, sono famosi per il notevole contenuto di fibre e di potassio, sostanze utili a farci stare bene.





VERDINA (Verde)

Verdina è una lattuga molto sportiva che appartiene al gruppo del colore verde. Sembra molto delicata, ma in realtà è tostissima: Verdina e i suoi amici dello stesso colore, come il cetriolo, la zucchina e il kiwi, forniscono anticorpi, magnesio e vitamine e sono utilissimi per il metabolismo.

ROSSANA (Rosso)

Rossana è una fragola dolcissima e nel suo gruppo sono tutti rossi. Lei e i suoi amici dello stesso colore – come il cocomero e il pomodoro – fanno bene alla vista e, grazie all'altissimo contenuto di antiossidanti, mantengono i vasi sanguigni sempre puliti e scattanti.



BIANCA (Bianco)

Bianca è una cipolla che sa tutto della moda. Ha l'abitudine di vestirsi a strati: così ha sempre il vestito adatto a ogni occasione, dice lei. È la più bella dei bianchi e, come la mela, la pera, il finocchio e il cavolfiore – alcuni amici dello stesso gruppo – Bianca è una miniera di salute: ha la capacità di rinforzare le ossa e i polmoni e prevenire l'invecchiamento grazie a tante vitamine, sali minerali e fibre.

VISITA IL SITO WWW.RODELLATERRA.IT
E SCOPRI TUTTE LE COSE DIVERTENTI CHE TI HANNO
PREPARATO I NOSTRI SIMPATICI AMICI.

E ORA INIZIAMO!

Nome ----- Cognome -----

Classe ----- Scuola -----

Via ----- Città -----



INDICE

TERZA ELEMENTARE

3

Gli alimenti in 5 grandi gruppi	10
La pianta: che parte mangiamo?	13
Stagioni, ma perché?	16
La culla dei vegetali: Il Seme	20
Orto, laboratorio di pazienza	21
Riutilizza gli scarti vegetali: il compost	23
Come percepiamo gli alimenti?	25

QUARTA ELEMENTARE

34

I principali nutrienti e le funzioni dei cibi	35
Mangiare: quanto, quando, cosa, come, perché. La piramide alimentare	41
Frutta e Verdura	47
La biodiversità. Una ricchezza inestimabile	59
Sport e sana alimentazione, un binomio vincente	62

QUINTA ELEMENTARE

66

Modalità di coltivazione di frutta e verdura	67
La filiera agroalimentare	71
Ruolo del consumatore	73
Occhio alla provenienza	74
Frutti "antichi" e tipicità locali	77
Gli sprechi alimentari	80

I LABORATORI E LE RICETTE

84

GLOSSARIO ALIMENTAZIONE

94

BIBLIOGRAFIA E INFORMAZIONI UTILI

96



TERZA ELEMENTARE



QUANDO PENSO AL CIBO....



Cosa pensiamo e sappiamo a proposito del cibo che mangiamo?



Ciascuno dei personaggi della vignetta esprime la propria idea sul cibo. Tu, quale idea scegli? Barrala con una crocetta.

- ☐ Penso all'energia che entra nel mio corpo.
- ☐ Non mi viene in mente niente....
- ☐ Penso che farei volentieri a meno di frutta e verdura.
- ☐ Penso a quanto sia straordinario il fatto che il cibo cambia il mio corpo.
- ☐ Penso che spesso mangio troppo o mangio solo alcuni tipi di cibo.
- ☐ Penso alle molte persone che non hanno da mangiare a sufficienza.
- ☐ Penso ai cibi che mi piacciono e mi viene l'acquolina in bocca.
- ☐ Altro.



Disegna il cibo che ti piace di più, scrivi perché lo preferisci e quali sensazioni provi mangiandolo.

A full-page view of a blank sheet of white graph paper. The grid consists of thin black horizontal and vertical lines forming small squares. There are 20 columns and 20 rows visible on the page.



Cosa e quanto mangi al giorno?

Per verificare se la tua alimentazione è corretta, per una settimana, compila le tabelle giornaliere segnando quali cibi consumi e in quale quantità e non dimenticare di scrivere anche quanta acqua bevi e quanta attività fisica fai al giorno. Buon lavoro!!!



LA MIA SETTIMANA...

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

L
U
N
E
D
Ì

Quanta acqua hai bevuto oggi?

Quale attività fisica hai svolto oggi?

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

Quanta acqua hai bevuto oggi?

Quale attività fisica hai svolto oggi?

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

Quanta acqua hai bevuto oggi?

Quale attività fisica hai svolto oggi?

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

Quanta acqua hai bevuto oggi?

Quale attività fisica hai svolto oggi?

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

Quanta acqua hai bevuto oggi?

Quale attività fisica hai svolto oggi?

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

Quanta acqua hai bevuto oggi?

Quale attività fisica hai svolto oggi?

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Latte					
Biscotti					
Dolce					
Yogurt					
Frutta					
Pasta					
Pane					
Verdure					
Carne rossa					
Carne bianca					
Pesce					
Legumi					
Uova					
Formaggi e latticini					
Riso					
Olio					

Quanta acqua hai bevuto oggi?

Quale attività fisica hai svolto oggi?

GLI ALIMENTI IN CINQUE GRANDI GRUPPI.

Per soddisfare il nostro palato, ma anche per crescere in salute, abbiamo a disposizione una grande varietà di pietanze da consumare ad ogni pasto. Possiamo iniziare ad esplorare questo ricco mondo del cibo, scoprendo quali sono considerate in Italia le grandi "famiglie" in cui vengono generalmente suddivisi i prodotti dei quali possiamo nutrirci (in altri paesi, infatti, esistono anche altri tipi di cibi).



Prova a risolvere questo gioco che ti fornirà qualche aiutino... Inserisci la lettera mancante e completa le otto parole scritte in verticale che rappresentano alcuni dei grandi gruppi di cui parlavamo sopra. In orizzontale si formerà una nuova parola!

		C					
F		E					
R		R	L				P
U		E	E		C		E
T		A	G		A		S
T		L	U	V	R		C
	A		I	R	E	U	
	T			D		B	
	T			U		E	
	E			R		R	
				A		I	

1

Frutta e verdura

(come ortaggi, legumi, ecc.)



2

Cereali

(come grano, orzo, farro, ecc.)
e loro **derivati**
(come pane, pasta, ecc.)
e tuberi



3

Latte e derivati

(come formaggi,
yogurt, ecc.)



Gli **ALIMENTI** sono tutti quei prodotti commestibili, cioè che si possono mangiare, dai quali il nostro corpo prende le sostanze necessarie e l'energia per crescere e svolgere tutte le azioni che compiamo ogni giorno, come camminare, correre, studiare, ecc.

Essi possono essere suddivisi per semplicità in **5 gruppi** che sono:

4

Carne, pesce, uova e legumi secchi



5

Grassi da condimento

(come olio, burro, ecc.)



Ogni gruppo contiene sostanze nutritive importanti, ma non possiede tutte quelle che ci servono: quindi per avere un'alimentazione bilanciata la parola magica è **VARIETÀ!** Devi cercare di mangiare scegliendo tutti i giorni alimenti da ognuno dei 5 gruppi in modo da equilibrare le sostanze che ingerisci durante i pasti della giornata.



Scrivi sotto ad ogni disegno il gruppo, tra i 5 che hai visto nella pagina precedente, al quale appartiene ciascun alimento.













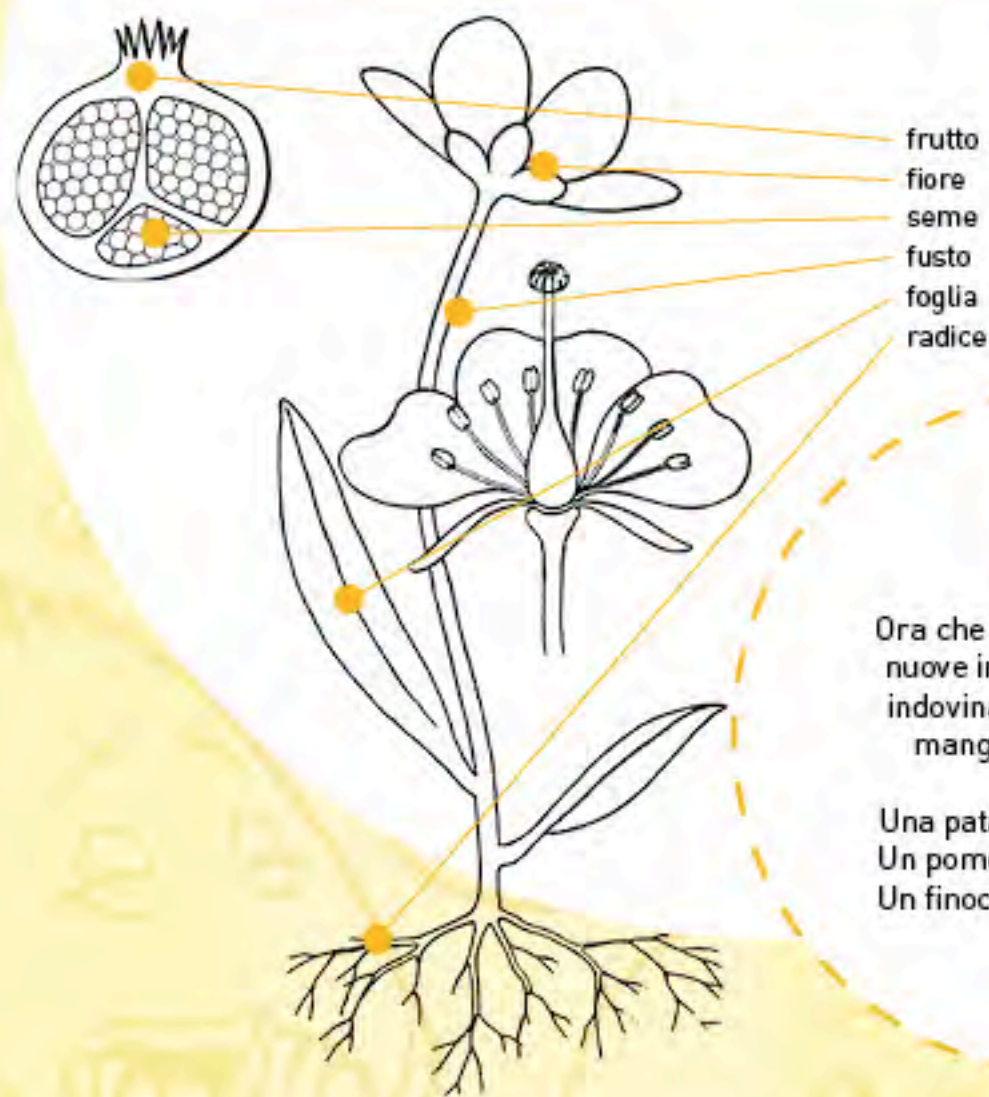




LA PIANTA: CHE PARTE MANGIAMO?



Vieni con noi a conoscere meglio la grande famiglia dei vegetali! **VERDURA** è la parola che si usa per riferirsi alla diverse parti di una pianta utilizzate nell'alimentazione umana. Questo significa che quando mangiamo una verdura non stiamo mangiando tutta la pianta, ma solo una sua parte. Per esempio, lo sapevi che se sgranocchi una carota stai mangiando una radice? E che se invece gusti un piatto di piselli stai mangiando dei semi? Per capire meglio osserva questa figura che illustra lo schema generale di una pianta dove sono indicate tutte le parti che la compongono:



Ora che hai acquisito queste nuove informazioni prova a indovinare quale parte stai mangiando se assaggi:

Una patata → _____
Un pomodoro → _____
Un finocchio → _____

ELENCO COMPLETO DELLA VERDURA

divisa in base alla parte della pianta alla quale corrisponde.

Indichiamo tutti quegli alimenti vegetali che possono essere classificati in base alle parti che si possono mangiare (commestibili):



Verdura da frutto

pomodoro, melanzana, peperone, cetriolo, zucca e zucchina;

Verdura da fiore o inflorescenza

carciofo, cavolfiore, broccoli, cime di rapa e fiori di zucca;

Verdura da foglia

cavolo cappuccio (o bianco), lattuga, cicoria, bietola, spinaci, cardi e verze;



Verdura da radice

carota, rapa, sedano rapa, ravanello e barbabietola;



Verdura da fusto

sedano, finocchio e asparago;

Tipi particolari di fusti sotterranei sono:

- i **bulbi** come aglio, cipolla, porro e scalogno;
- i **tuberi** come patata, patata dolce e manioca;



Verdura da seme o legumi

fave, ceci, fagioli, piselli, lenticchie, soia e arachidi.

Tra le verdure sono inserite anche le numerose erbe aromatiche (che sono usate per insaporire le pietanze): alloro, origano, prezzemolo, rosmarino, basilico, menta, salvia e timo.



Prepara un menù, dall'antipasto al dolce, utilizzando radici, fusti, foglie, fiori, semi e frutti



STAGIONI, MA PERCHÉ?

Oggi se entriamo in un supermercato, troviamo facilmente ogni genere di frutta e verdura, tanto che non siamo quasi più in grado di capire se effettivamente maturano in quel periodo o meno.



Prova a disegnare all'interno dei riquadri relativi ad ogni stagione frutta e verdura che si possono raccogliere in quel periodo. Ti saranno utili informazioni che già possiedi, i racconti di genitori o nonni, il ricordo di quello che hai visto in natura.

PRIMAVERA



ESTATE



AUTUNNO



INVERNO



Ecco frutta e verdura divise in base al loro naturale periodo di maturazione:

MESI	VERDURE, LEGUMI E AROMI	FRUTTA
GENNAIO	Bietole, broccoletti, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, indivia belga e riccia, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, rosmarino, sedano, spinaci.	Arance, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmo.
FEBBRAIO	Bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo rosso, cicoria, cipolla, finocchi, indivia riccia, lattuga romana, patate, porri, prezzemolo, radicchio di Castelfranco, di Chioggia, di Treviso, di Verona, radici amare, scarola, sedano, spinaci, verza.	Arance, mandarini, mandorle dolci, mele, pere, pompelmi.
MARZO	Barbabietole, broccoli, broccoletti, carciofi, cavoli, cavolfiori, cipollotti, finocchi, insalate, melanzane, peperoni, porri, rape, sedano, zucca, zucchine.	Arance, mandarini, mele, kiwi, pere.
APRILE	Aglio, asparagi, broccoletti, carciofi romani, carote novelle, cipolline, cipollotti, coste, crescione, erba cipollina, fave, lattuga, maggiorana, menta, origano, ortica, patate novelle, piselli, ravanelli, sedano verde, spinaci, zucchine.	Kiwi, mele, nespole, pere.
MAGGIO	Aglio, asparagi, bietole, catalogna, carciofi romani, carote, cipolle, cipollotti, crescione, erba cipollina, fagiolini, fave, finocchio, fiori di zucca, patatine novelle, peperoni, ravanelli, rucola, sedano, zucchine.	Albicocche, ciliegie, fragole, mele, nespole, pere, pompelmi.
GIUGNO	Aglio, barbabietole, basilico, bietole, carote, cetrioli, cipolle bianche, cipollotti, fagioli, fagiolini, fave, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine.	Albicocche, ciliegie, fragoline di bosco, lamponi, melone, nespole, pere, pesche, prugne.
LUGLIO	Bietole, basilico, cipollotti, cetrioli, fagiolini, lattughino, melanzane, peperoni, pomodori da insalata, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine.	Albicocche, cocomero, fragoline di bosco, lamponi, meloni, pesche, prugne.
AGOSTO	Cipolle, fagioli, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, timo.	Cocomero, fichi, melone, prugne, frutti di bosco.
SETTEMBRE	Barbabietole, bietole, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria, coste, erbe, funghi (prataioli, porcini, chiodini, finferli), patate, pomodori, rucola, spinaci, zucca.	Fichi, kiwi, lamponi, mele cotogne, mirtilli, prugne, ribes, uva.
OTTOBRE	Barbabietole, bietole a costa, catalogna, cavolo cappuccio, funghi, radicchio rosso, rucola, valeriana, verza, zucca.	Melagrane, mele, uva, castagne.
NOVEMBRE	Barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, finocchi, indivia belga, porri, rapa, scalogno, sedano bianco, zucca.	Arance, cachi, kiwi, melagrane, mele, noci, pere, pompelmi.
DICEMBRE	Bietole a costa, bietoline, broccoli, carciofi, cardi, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cicoria, finocchi, indivia, patate dolci, porri, radicchio di Treviso, rape, scalogno, scarola, sedano bianco, spinaci.	Arance, mandarini, melagrane, mele, pere.

Ma perché dobbiamo mangiare **prodotti di stagione** se possiamo trovare il nostro ortaggio o frutto preferito ogni mese dell'anno? Ecco tanti buoni motivi:

VARIETÀ

seguire quello che ci offre la natura nelle varie stagioni ci permette di variare la nostra alimentazione, di non mangiare le stesse verdure e la stessa frutta tutto l'anno.

PREZZI PIÙ BASSI

essendoci maggior offerta di un prodotto durante la "sua" stagione, il suo prezzo sarà più contenuto.

MENO CHIMICA, PIÙ QUALITÀ

per far crescere una pianta in un periodo diverso da quello naturale è spesso necessario ricorrere all'utilizzo di sostanze chimiche, come ad esempio i pesticidi. Al contrario scegliendo prodotti di stagione la qualità è maggiormente garantita.

PIÙ GUSTO

i prodotti maturati nella loro stagione sono più nutrienti, è anche vero che sono più gustosi e saporiti!

NUTRIENTI EQUILIBRATI

la terra produce in ogni stagione frutti dalle caratteristiche nutrizionali e organolettiche differenti che corrispondono esattamente alla necessità del nostro corpo in quel tempo e in quelle condizioni ambientali; infatti le produzioni invernali sono più compatte e ricche di minerali, mentre quelle estive hanno un contenuto di acqua e succhi più abbondante e zuccherino.

MENO ENERGIA

per coltivare prodotti al di fuori del loro naturale tempo di crescita, è necessario farlo in maniera forzata, molto spesso ricorrendo all'utilizzo di serre. Queste in molti casi sono riscaldate o utilizzano illuminazione artificiale per far maturare le piante.

PIÙ VELOCE = PIÙ RICCO!

È importante tenere in considerazione il tempo che trascorre da quando un frutto o un ortaggio viene raccolto a quando lo mangiamo, perché più tempo passa più la quantità di sostanze contenute al suo interno, preziose per il nostro organismo, diminuisce. Per questo è importante consumare prodotti freschi e di provenienza regionale o al massimo nazionale.



Scrivi una ricetta per ogni stagione, usando quindi ingredienti che si trovano in quel determinato periodo. Se hai bisogno di un aiuto fai riferimento alla tabella di pag. 17

PRIMAVERA

ESTATE

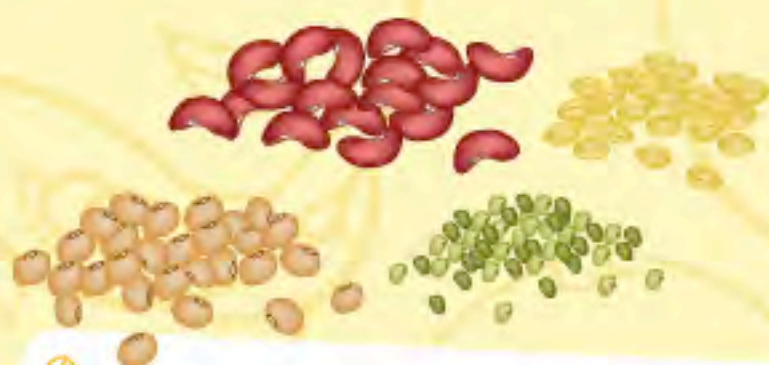
AUTUNNO

INVERNO



Se tu o la tua famiglia provenite da un altro paese, inserisci ricette a base di frutta o verdura tipiche di quella nazione.

LA CULLA DEI VEGETALI: IL SEME.



le piante di cui ci nutriamo
da dove nascono?
Qual è il punto di partenza
per ottenere gli ortaggi e i frutti
che compriamo ogni giorno?
Il seme! Esso contiene
il nutrimento essenziale per
il germoglio fino a quando
non sarà diventato abbastanza
grande da provvedere a sé stesso.



Ti sei mai soffermato ad osservare da vicino dei semi? Prendine alcuni da frutti o ortaggi che hai a casa o che trovi in natura: osservali, prova a disegnarli sul tuo quaderno, guarda le differenze di forma, colore, dimensioni. Aiutati compilando la tabella che trovi qui sotto. Ti abbiamo dato qualche suggerimento, aggiungi tu altri semi.

TIPO DI SEME	FORMA	COLORE	GRANDEZZA	DISEGNO	ALTRE ANNOTAZIONI
fagiolo					
lenticchia					
grano					
fava					
granoturco					

Immagina come sarà la pianta che si formerà partendo da questo piccolo elemento.