



**Proposta:** dopo aver trovato le persone con cui ognuno pensa di avere delle relazioni, i gruppi che si sono formati trascrivano gli elementi positivi e negativi di ogni soluzione.

### Esempi:

Il **trasporto** dei prodotti alimentari per mezzo del treno è, nel complesso, positivo perché permette di trasportare grandi quantità di alimenti il cui costo sarà inferiore a quello di alimenti trasportati per mezzo di camion, perché la ripartizione dei costi avviene su una grande quantità; bisogna però dire che il treno non è adatto a tutti i tipi di alimenti (quelli facilmente deperibili per esempio) e ha bisogno di uno scalo ferroviario che non è presente in tutte le città.

---

---

Il **confezionamento** dei prodotti alimentari con il vetro è sostanzialmente positivo: questo tipo di materiale, infatti, non rilascia sostanze nocive, non altera il sapore dei prodotti e si ricicla all'infinito. Occorre, però, evidenziare che non è adatto a tutti i tipi di alimenti ed è fragile, perciò più soggetto a rotture.

---

---

La **distribuzione** dei prodotti attraverso gruppi di acquisto solidale è per lo più positiva in quanto un certo numero di persone decidono di incontrarsi per acquistare una certa quantità di prodotti alimentari di vario tipo (frutta, verdura, carne, legumi, miele) direttamente dai produttori e quindi con un costo inferiore a quello dei negozi e qualità migliore; inoltre, i piccoli produttori forniscono prodotti coltivati in modo tale da rispettare l'ambiente. Un aspetto non positivo è che occorre andare a fare questo rifornimento periodicamente (una volta ogni quindici giorni o una volta al mese) e spesso a casa di uno dei produttori.

---

---

La **conservazione** dei prodotti alimentari attraverso il congelamento assicura una lunga durata del prodotto e il sapore è quasi come quello del prodotto fresco; inoltre non si fa uso di conservanti; gli aspetti negativi sono l'alto consumo di energia e il conseguente inquinamento ambientale, dovuto alle emissioni di  $\text{CO}_2$ .

---

---

# RUOLO DEL CONSUMATORE.

Stiamo arrivando a conclusione di questo percorso sull'alimentazione durante il quale abbiamo fatto conoscenza ravvicinata con le piante, visto come farle crescere, abbiamo studiato gli alimenti partendo dai grandi gruppi, poi ci siamo addentrati tra proteine e vitamine.

A questo punto proviamo a capire cosa possiamo fare quotidianamente per diventare **consumatori più attenti**, quindi come effettuare **scelte consapevoli** prima di acquistare e mangiare qualsiasi alimento.

Forse qualche volta ti è capitato di andare da solo a fare spesa o piccoli acquisti oppure di accompagnare i tuoi genitori: in queste occasioni cerca di porre attenzione a quello che compri. Questo discorso vale per tutti i prodotti, ma in particolare per il cibo e, visto che qui abbiamo approfondito la loro conoscenza, soprattutto frutta e verdura. Ci sono tanti aspetti che dobbiamo tenere a mente se vogliamo essere dei soggetti attenti:

- acquistare ciò che è di **stagione**;
- fare attenzione alla **qualità**, cioè scegliere prodotti freschi che possiamo riconoscere da alcuni semplici dettagli come l'assenza di ammaccature e zone scure, la consistenza "soda" al tatto, la lucentezza delle foglie quando presenti;
- osservare e saper leggere le **etichette**;
- cercare di scegliere prodotti con meno **imballaggi** possibili in quanto diventeranno immediatamente dei rifiuti. In ogni caso per frutta e verdura sempre meglio scegliere quella fresca;
- mettere nel **carrello solo il necessario** avendo verificato quello che c'è già in dispensa evitando di portare a casa cibo in eccesso che andrebbe poi sprecato;
- prestare attenzione alla **provenienza** dei prodotti.





# Occhio ALLA PROVENIENZA.

Per quanto riguarda la frutta e la verdura, a meno che non parliamo di quella lavorata e confezionata, come ad esempio le insalate in busta, non troviamo un'etichetta, ma possiamo tenere d'occhio la provenienza!

Quest'informazione può rappresentare un elemento in più da aggiungere all'interno della carta di identità di pag. 30.

Come si fa a sapere dove è stato coltivato e raccolto ognuno dei prodotti che troviamo esposti nei banconi dell'ortofrutta?

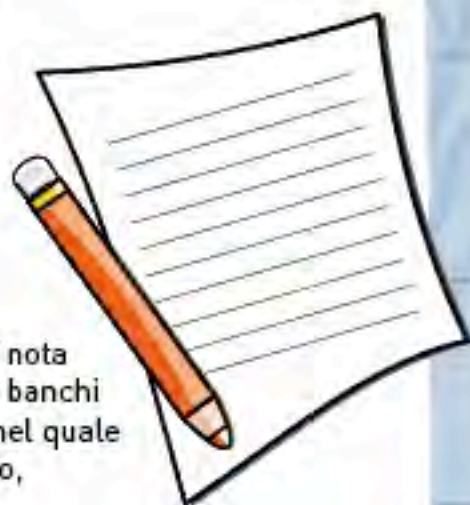
Se ti capita di andare a fare spesa con i tuoi genitori aguzza bene la vista e controlla i cartelli che, oltre al prezzo, ci danno indicazioni sulla provenienza di ogni ortaggio o frutto. Di solito troviamo scritto se è stato coltivato in un paese straniero o in Italia e a volte, se viene dalla nostra regione, può essere indicata la località specifica.

Senza dubbio è meglio scegliere un frutto o un ortaggio che abbia fatto meno strada prima di arrivare tra le nostre mani per diversi buoni motivi:

- contiene più sostanze nutritive (come avevamo visto parlando di stagionalità);
- il prodotto ne guadagna in freschezza e quindi in qualità;
- aiuta l'ambiente in quanto si riducono i km percorsi per il trasporto e diventano minori le emissioni di gas inquinanti immesse in atmosfera;
- l'uso di prodotti locali fornisce un supporto alle comunità rurali e ne riduce la vulnerabilità in tempi di crisi.

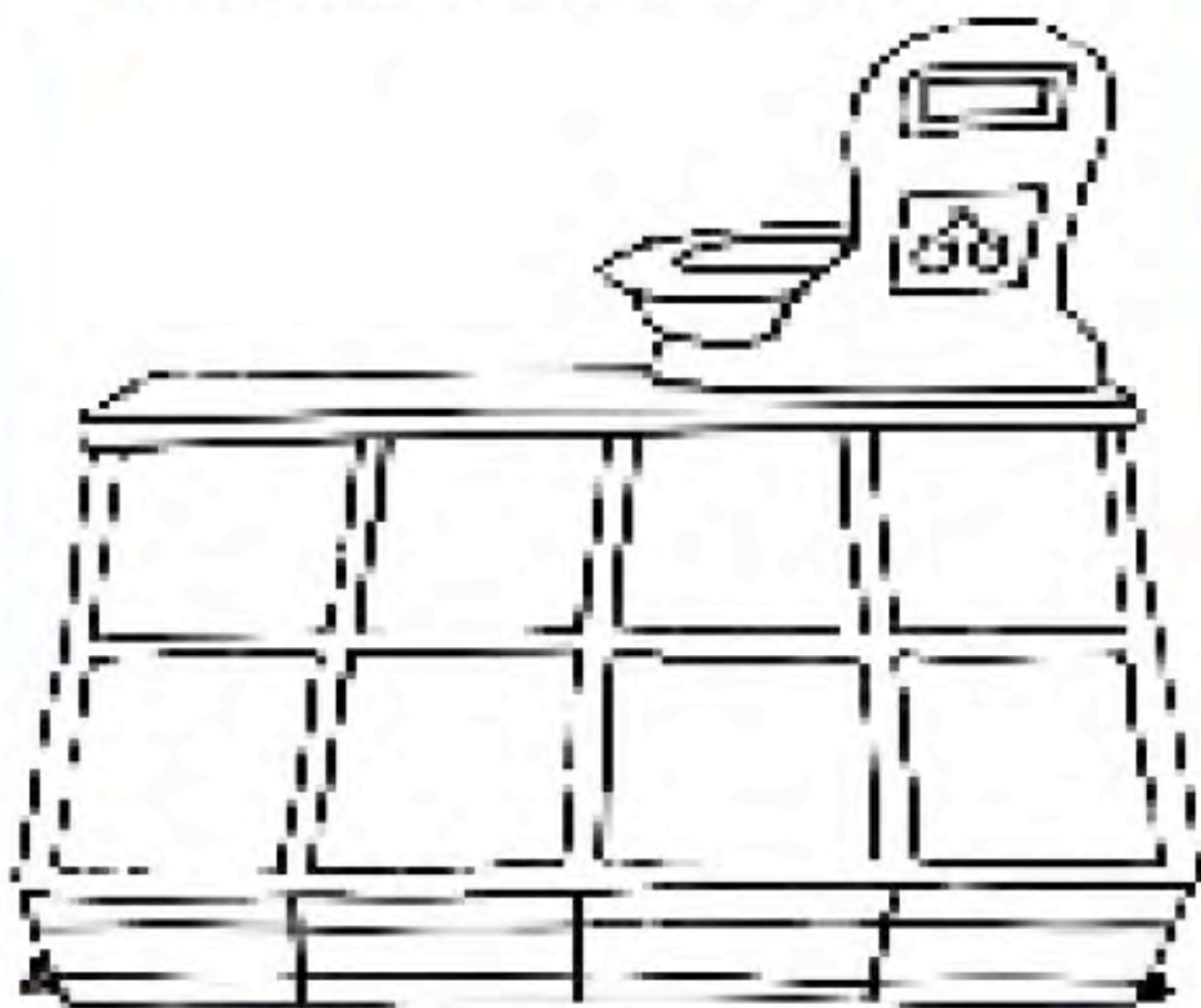


Quando andrai a fare la spesa con i tuoi genitori, prendi nota in un block notes dei tipi di frutta e verdura presenti sui banchi del fruttivendolo facendo attenzione a scrivere il mese nel quale stai facendo la spesa e le caratteristiche di ogni prodotto, in particolare la provenienza.





Annota ciò che compri e disegnalo in questi cesti del fruttivendolo.







## Piante che vengono da lontano.

Ti sei mai chiesto se le piante che danno vita ai prodotti che trovi sulla tua tavola sono di origine italiana o se la loro antica "patria" è un altro paese?

Per esempio nel 1800 nelle tavole degli italiani quali cibi trovavamo?

Mangiavano gli stessi prodotti di cui ci cibiamo noi oggi?

### POMODORO

È una pianta originaria dell'America e fu importata in Europa dagli spagnoli nel XVI secolo, ma inizialmente fu utilizzata solo come pianta ornamentale. Successivamente nel XVII secolo il pomodoro iniziò ad essere apprezzato come alimento e si diffuse nelle cucine. Più avanti, quando il progresso tecnologico lo permise, iniziò la sua trasformazione e conservazione su scala industriale.

Come il pomodoro altre piante che oggi ci sono estremamente familiari hanno viaggiato nel corso dei secoli nelle stive delle navi o nei carri dei mercanti per poi essere coltivate in paesi molto lontani a quelli di origine.



Ci sono altri prodotti che fanno parte della nostra alimentazione quotidiana che hanno origini lontane? Prova a fare una ricerca e ripercorri la loro storia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# FRUTTI "ANTICHI" E TIPICITÀ LOCALI.

Spostiamoci dai continenti lontani alla nostra penisola, fino alla nostra amata regione, le Marche. Secondo te esistono delle varietà di frutti o di ortaggi che crescono o vengono coltivati esclusivamente del nostro territorio? Conosci qualche prodotto ortofrutticolo tipico delle nostre campagne?

## MELA ROSA

È uno dei frutti "antichi" dell'entroterra marchigiano diffuso da sempre sui Monti Sibillini. È una mela non bella perché piccola e irregolare, ma nutriente e gustosa. Il suo nome è dato in parte dalla sua colorazione che assume quando è matura, in parte dal suo profumo di rosa che emana quando la pianta è in fiore. L'albero è rustico, molto adattabile, estremamente longevo ed entra in produzione con molto ritardo, caratteristica che ne ha limitato la diffusione a causa delle esigenze di mercato che invece richiedono una fruttificazione più rapida possibile. Questo tipo di mela è ottimo da consumare fresco, specialmente dopo una lunga conservazione nei tradizionali "fruttai". Infatti la polpa, soda e compatta, con il tempo si ammorbidisce e migliorano le qualità organolettiche. Tradizionalmente si usava come ripieno per dolci e per preparare gustose mostarde.

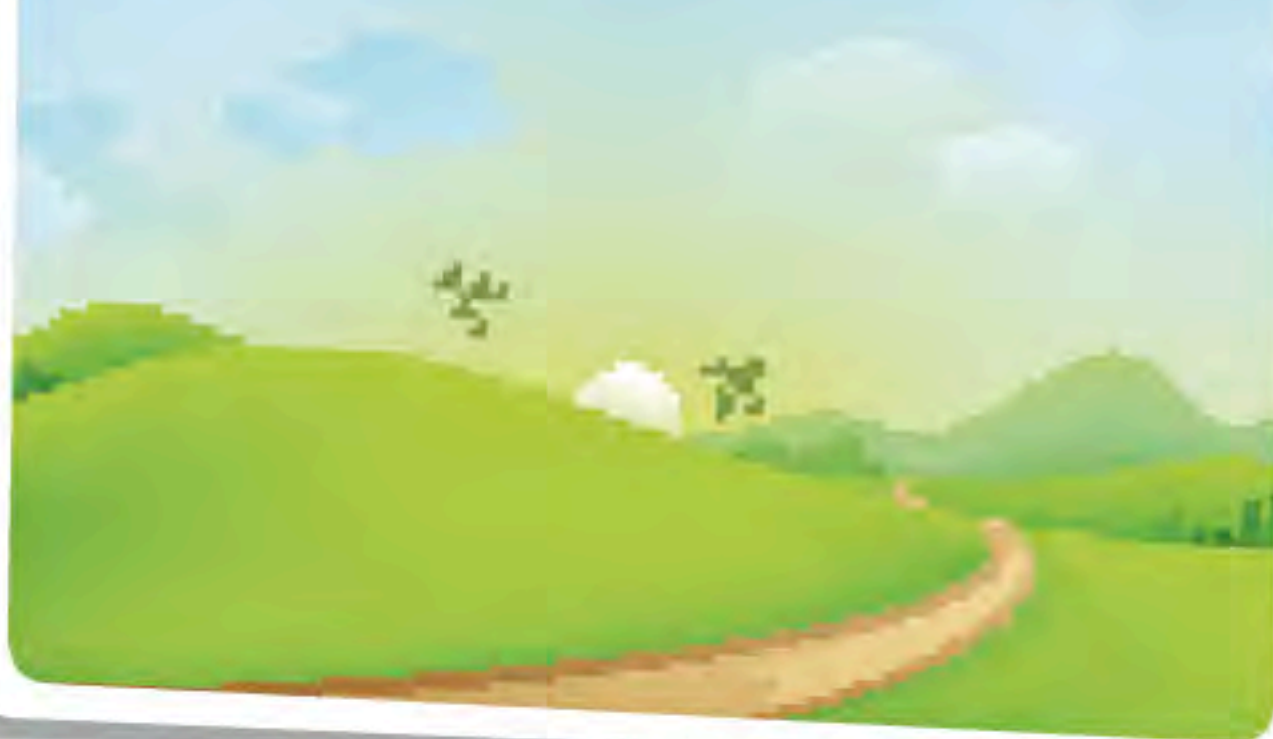


Prova a chiedere ai nonni o ad agricoltori delle nostre campagne per sapere quale varietà conoscono, la loro storia, il loro luogo di origine e se sono in pericolo di estinzione o meno. Per ogni prodotto tipico compila la sua carta di identità (aiutati con lo schema a pag. 30) in modo da annotare tutte le caratteristiche che ti forniranno gli intervistati e arricchiscila con tutti i dettagli aggiuntivi e le curiosità, eventualmente reperendole anche da libri o Internet. Se riesci a recuperare dei campioni ancora meglio, potrai trovare direttamente tu le caratteristiche di ogni prodotto grazie ai 5 sensi.





Ora crea qui sotto il tuo paesaggio marchigiano disegnando le tipicità locali.



A livello europeo dall'inizio degli anni Novanta sono stati adottati dei regolamenti per incentivare lo sviluppo rurale di determinate aree del territorio valorizzando così i prodotti caratteristici di ciascuna Regione di ogni paese membro, questo attraverso i seguenti **marchi**:

### **DOP - Denominazione di Origine Protetta**

Viene attribuita esclusivamente ai prodotti agroalimentari le cui caratteristiche qualitative dipendono dal territorio in cui sono prodotti. L'ambiente geografico comprende fattori naturali (materie prime, caratteristiche ambientali, localizzazione) e umani (produzione tradizionale e artigianale) che, combinati insieme, consentono di ottenere un prodotto inimitabile al di fuori del luogo di origine.

**La produzione delle materie prime e la loro trasformazione fino al prodotto finito devono essere effettuate nella regione delimitata di cui il prodotto porta il nome.**

Questo perché gli alimenti presentano caratteristiche dovute a un intimo legame tra il prodotto e il territorio. La tracciabilità geografica è infatti un elemento determinante per ottenere la DOP di un prodotto. Le regole produttive in materia sono molto rigide ma solo così viene garantita la massima qualità dei prodotti.







## IGP - Indicazione Geografica Protetta

Indica un marchio di origine che viene attribuito a quei prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata qualità dipende dall'origine geografica e la cui produzione o trasformazione avviene in una precisa area. **Per ottenere la IGP almeno una fase del processo produttivo deve avvenire in una particolare zona.** In pratica se i prodotti DOP devono essere al 100% prodotti in un determinato territorio, quelli IGP possono esserlo anche solo in parte.

## STG - Specialità Tradizionale Garantita

È un marchio di origine volto a tutelare produzioni che siano caratterizzate da metodi di produzione tradizionale. Questa certificazione si rivolge a prodotti agricoli e alimentari che abbiano una "specificità" legata alla produzione o alla tradizione di una determinata area geografica, ma che non vengano prodotti necessariamente solo in tale area.



Per citare degli esempi della nostra regione, nelle Marche troviamo i seguenti prodotti che hanno ricevuto uno dei marchi europei:

### Lenticchia di Castelluccio è un IGP.

Viene coltivata al centro della catena dei monti Sibillini, all'interno dell'omonimo Parco Nazionale. La lenticchia in realtà nasce in Asia Minore, ma è da tempo immemorabile che viene coltivata in questa zona. A differenza di tutti gli altri legumi, la lenticchia di Castelluccio non va messa a bagno prima della cottura, ma direttamente sul fuoco in acqua fredda. Una delle sue caratteristiche più famose è infatti quella di possedere una buccia finissima.



### Oliva Ascolana del Piceno è un DOP.

La zona di produzione comprende diversi comuni delle province di Ascoli Piceno e Teramo. Ha origini antichissime: introdotta dai Fenici e Greci, già in epoca romana era considerata una prelibatezza. Ha un colore uniforme, dal verde al giallo paglierino e un sapore lievemente acido, con un retrogusto amarognolo. Si conserva in salamoia, aromatizzata con diverse erbe, ma è nella sua preparazione ripiena e frita che viene maggiormente apprezzata e conosciuta.



# GLI SPRECHI ALIMENTARI

Nella sezione dedicata alla classe III (vedi pag. 21) abbiamo parlato del processo di compostaggio che è un modo per recuperare gli scarti vegetali (quindi anche quelli alimentari) producendo utile materia organica. Purtroppo nei nostri bidoni della spazzatura finiscono enormi quantità di cibo che poteva ancora essere commestibile e non diventare un rifiuto se mangiato in tempo. Per capire meglio di che numeri stiamo parlando è utile sapere che in Italia ogni anno una persona butta via 149 kg di cibo, che si traducono in circa 7 euro a famiglia ogni settimana di alimenti sprecati.

Come dobbiamo prestare attenzione ad avere un'alimentazione variegata ed equilibrata, dobbiamo anche allenarci a non sprecare il cibo. Si tratta di lavorare sul nostro stile di vita! Come punto di partenza ti suggeriamo di verificare per almeno una settimana quanto cibo viene gettato in casa e magari provare a pesarlo in modo da renderti conto in concreto di che quantità si tratta. Poi prova a seguire alcuni **consigli contro lo spreco** che puoi anche suggerire in famiglia:

1. prima di fare la spesa, controlla bene cosa ti serve e cosa hai già, quindi fai una lista in modo da comprare solo il necessario quando sarai al supermercato;
2. quando cucini fai attenzione alle quantità in modo da ridurre gli avanzi se sai che non li mangerai;
3. in frigo fai ruotare i prodotti mettendo davanti quelli che scadono prima in modo da vederli subito;
4. congela prodotti freschi, pane, avanzi prima che vadano a male se non puoi mangiarli;
5. se ti accorgi di avere cibo in eccesso che non riuscirai a consumare in tempo dallo ai vicini di casa;
6. "da consumarsi preferibilmente" significa che si può ancora mangiare dopo la scadenza;
7. acquista frutta e verdura più volte durante la settimana, ma in quantità giuste al bisogno in modo da averle sempre fresche;
8. riusa avanzi e scarti inventando nuove ricette.

Pensa che gettare nella pattumiera del cibo rappresenta non solo una ingiustizia verso chi, magari non lontano da noi, non ha cibo a sufficienza ma anche la creazione di un'ulteriore quantità di rifiuti da gestire.



Ti diamo qualche idea per concretizzare il riuso di resti in cucina (punto 8).  
Bisogna smettere di pensare che gli avanzi siano sempre da gettare!

### Frittata di spaghetti avanzati

**Ingredienti:**  
3 kg di spaghetti cotti,  
4 uova, 16 olive nere,  
mezza cipolla, una manciata  
di prezzemolo tritato,  
40 g di parmigiano  
grattugiato,  
6 cucchiaini di olio di oliva

Sbattete le uova in una terrina, aggiungete le olive snocciolate e tagliate a pezzetti, il prezzemolo e la cipolla tritata finemente.

Tagliate gli spaghetti, aggiungeteli al composto, mescolare bene il tutto e cospargere con il parmigiano.

Scaldate bene la metà dell'olio in una padella, versate il composto e fate friggere fino a quando si forma una crosticina nella parte inferiore.

Voltate la frittata e rimettetela nella padella dove avrete versato l'olio.

Togliete la frittata dal fuoco quando si sarà formata la crosticina anche da quell'altra parte.



### Crema di frutta avanzata

**Ingredienti:**  
avanzi di frutta, avanzi  
di biscotti o di torte, una  
scodella di crema pasticcera

Tagliate a dadini o spicchi tutta la frutta troppo matura. In una terrina aggiungete alla frutta gli avanzi di torta o biscotti e coprite con la crema. Mettete in frigo e fate raffreddare.







Se vuoi sperimenta una di queste ricette, prova a inventarne di nuove oppure chiedi ai nonni o a qualche vicino anziano quali alimenti si recuperavano nella tradizione popolare e in che maniera.

Anche uscendo da casa nostra, quindi su scala più ampia, esistono sprechi alimentari: tutti i soggetti che si occupano di cibo prima che arrivi sulla nostra tavola ne producono, dai produttori ai trasportatori, dai commercianti della piccola bottega fino all'ipermercato.



## Trasformare lo spreco in risorse

Dal 2003 Last Minute Market s.r.l. sviluppa servizi innovativi di recupero e valorizzazione di beni invenduti, cioè supporta aziende, amministrazioni pubbliche o privati nel trovare nuovi percorsi per evitare che dei beni diventino rifiuti. Tra i generi alimentari di cui esso si occupa: prodotti invenduti, ma ancora idonei per l'alimentazione; prodotti ortofrutticoli non raccolti per ragioni di mercato o per danneggiamenti dovuti ad eventi atmosferici; pasti pronti non serviti della ristorazione collettiva pubblica o privata (come le mense).

I fruitori finali di questo recupero sono enti o associazioni che sono in diretto contatto o portano avanti attività o progetti che coinvolgo persone indigenti. Inoltre Last Minute Market si impegna nel sensibilizzare ed educare i cittadini e monitorare la situazione italiana come ha fatto ad esempio attraverso un osservatorio sugli sprechi alimentari delle famiglie italiane.



# ORO DELLA TERRA: COME TRASFORMARE GLI SCARTI IN RISORSE PREZIOSE.

Oro della Terra è un distributore di frutta e verdura e, come tutti soggetti che trattano questo genere di prodotti, si trova a gestire anche degli scarti dati da frutta e verdura acquistate dai produttori, ma che non può mettere in commercio.

Come mai alcuni prodotti non possono essere venduti?

- esistono leggi che vietano la commercializzazione di frutta o verdura che non raggiungono dei requisiti minimi di calibro, o che presentano eccessive ammaccature (dovute a grandine o a manipolazioni sbagliate dei vari operatori);
- i prodotti ortofrutticoli per loro natura iniziano ad invecchiare.

Questi scarti che fine fanno?

Oro della Terra nel tempo ha trovato diversi canali per far sì che ciò che sarebbe potuto diventare un rifiuto possa invece essere recuperato:

- prodotti ancora commestibili, ma non vendibili per il loro aspetto invecchiato e non più fresco, l'azienda ha scelto di devolverli ad associazioni o enti bisognosi come Caritas o parrocchie;
- prodotti non più utilizzabili per l'alimentazione umana, che possono andare dalle patate alle fragole a seconda del momento, vengono utilizzati in alcuni allevamenti di animali (maiali, cinghiali e galline) creando del risparmio per gli allevatori e una dieta "più varia" per gli animali;
- mele con "difetti" che non sarebbero graditi al consumatore, ma ancora dall'ottimo gusto, esse vengono vendute a industrie produttrici di sidro;
- frutta come pesche, nettarine, albicocche e pere anche se già in avanzato stato di maturazione o addirittura con primi segni di muffa, diventano materia prima per produttori di alcool puro grazie alla loro polpa, mentre il loro nocciolo viene impiegato come combustibile per le caldaie.





# i LABORATORI.





## Reinventiamo frutta e verdura: facciamone un uso creativo.

### TINGERE E DIPINGERE CON FRUTTA E VERDURA

La frutta e la verdura, oltre che essere utilizzate a scopo alimentare, hanno fornito all'uomo la possibilità di creare tinture e colori e hanno permesso di disegnare in serie dei motivi su tessuti e fogli di carta (stampi). Ecco alcuni esempi di frutta e verdure utilizzate per tingere i tessuti o per colorare oggetti.

Bucce di cipolla gialla e rossa cotte in acqua bollente, per ottenere il colore **marrone**.

Bucce di cipolla imbevute nell'aceto, succo di rape rosse per ottenere il colore **rosso**.

Bucce di cipolla appena scottate in acqua bollente per ottenere il colore **giallo**.

Fico d'india per ottenere i colori **giallo** e **arancio**.

Ricci delle castagne e mallo della noce per ottenere i colori **beige** e **marrone**.

Cavolo rosso, bietole, uva rossa, mirtilli, more per ottenere i diversi toni dei colori **blu** e **viola**.

Ortica, spinaci, melograno e salvia per ottenere il colore **verde**.

Amarene, ciliegie, fragole, lamponi per ottenere i diversi **toni del rosa**.





## COLORARE LE UOVA SODE PER LA PASQUA

### **Ingredienti:**

uova fresche di colore bianco, aceto bianco, frutta e verdura, albumi, vecchi collant, foglioline a piacere, spago, fili, nastri, miele, ritagli, perline, acqua e alcool, glicerina e gomma arabica.



### **Procedimento:**

riempire per metà una grossa pentola d'acqua, depositare le uova sul fondo e l'ingrediente che determinerà il colore; bollire per mezz'ora; aspettare che si sia raffreddato il tutto per evitare che i gusci si rompano; in un pentolino, versare due cucchiaini di aceto e acqua, con delicatezza porvi le uova, cuocere a fuoco moderato per 10-15 minuti e lasciare poi raffreddare le uova nel loro liquido. L'intensità del colore è data dalla concentrazione e dalla quantità dell'ingrediente colorante.

Per ottenere delle decorazioni e disegni particolari, ricoprite le uova (prima della cottura) con spago, fili, foglie, collant. Le parti coperte non verranno colorate, rimarranno color guscio. Per ottenere uova lucide e brillanti, spennellatele con un po' di albume e fatele seccare. Volete decorare le vostre uova con perline, fiorellini e disegni? Aspettate che si asciughino e munitevi di miele e di un pennellino: basta una goccia di miele e potrete attaccare sul guscio colorato tutto quello che vorrete.

## TINGERE LANA E COTONE

È possibile tingere tessuti o lana senza ricorrere alla chimica: basta un pò di aceto o del sale comune da cucina.

### **Occorrente:**

piante e fiori in piena fioritura, radici, noci, foglie, verdure, bacche, frutti maturi, sale, aceto, vecchie pentole, cucchiaini di legno e altri attrezzi normalmente presenti in cucina e guanti di gomma.

### **Quantità indicative delle materie prime da utilizzare:**

100 gr. di fiori, foglie o bacche per ogni 100 gr. di tessuto da colorare.  
200/250 gr. di scorze o cortecce per ogni 100 gr. di tessuto da colorare.  
60 gr. di spezie coloranti, tè o caffè per ogni 100 gr. di tessuto da colorare.

Si possono utilizzare anche scarti di verdure come melanzane, cavolo, insalata, carciofi e spezie come cannella, curcuma, peperoncino, cacao, paprika e ancora cacao, tè ed altro ancora.





## LA PATATA NE FA DI TUTTI I COLORI

### **Ingredienti:**

1 patata di media grandezza; 1 piccolo coltello seghettato; 1 pennarello nero; 1 taglierino; colore per tessuto; 1 piattino, acqua, 1 maglietta di cotone bianca.

### **Procedimento:**

tagliare a metà una patata, disegnare con il coltello un soggetto fiori, foglie, farfalle, per esempio; intagliare l'interno del disegno, appoggiarlo su di un piattino con del colore naturale e poi comporre il disegno sulla maglietta in modo composito.



## NATURE MORTE E SCULTURE

Frutta e verdura sono soggetti di composizioni pittoriche o sculture, vedi, ad esempio, le nature morte di Caravaggio, i ritratti di Arcimboldo, le sculture di Manzù.

### **NATURA MORTA**

**Ingredienti:** frutta e verdura di stagione e uno o più oggetti che ben si abbinano a questi soggetti;

**Procedimento:** metti su di un tavolo gli ingredienti sopra citati e disegnali.

### **SCULTURE**

**Ingredienti:** alcuni tipi di frutta e verdura;

**Procedimento:** disegna un soggetto e assembla frutta e verdura fino a far loro assumere la forma della scultura disegnata.





Dopo aver sperimentato che frutta e verdura sono utili, hanno diversi colori, diversa consistenza e forma e differenti odori e sapori: rimbocchiamoci le maniche e prepariamo piatti semplici, belli da vedere, buoni da mangiare e che siano gustosi e benefici.

**Occorrente:**

un laboratorio che possa servire da cucina per poter pulire, lavare e cuocere alcuni ingredienti.

**PRANZO CON FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE**

Proponiamo alcuni piatti da realizzare per il pranzo con una o più alternative per ogni fase del medesimo: antipasto, primo, secondo, dessert e frutta.



# Menu

## 1. ANTIPASTI

bruschetta di pomodori  
pizzette alle verdure

## 2. PRIMI

farfalle arcobaleno  
zuppa di lenticchie

## 3. SECONDI E CONTORNI

pomodori ripieni  
gattò di patate e carciofi  
patate al forno croccanti  
insalatona di tutto un po'

## 4. FRUTTA

spiedini di fragole  
ciliegie e banane  
macedonia

## 4. DOLCI

crostatine di frutta  
muffin alle carote





## ANTIPASTI



### BRUSCHETTA DI POMODORI

#### Ingredienti:

2 grosse fette di pane pugliese, 1 spicchio d'aglio,  
4 grossi pomodori maturi (o 8 pomodorini), qualche foglia di basilico,  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale.

#### Preparazione:

scottate i pomodori in acqua bollente per 5/10 secondi (in alternativa si possono anche utilizzare crudi), sbucciateli con cautela, eliminate i semi e tagliate la polpa a dadini. Mescolate in una ciotola grande i dadini di pomodoro con il basilico spezzettato e l'olio. Lasciate riposare. Intanto abbrustolite le fette di pane e strofinatele, ancora calde, con l'aglio. Distribuite sul pane il contenuto della ciotola e salatelo leggermente appena prima di servirle.

### PIZZETTE ALLE VERDURE

#### Ingredienti per 8 persone:

##### Per la pasta:

450 g di farina, 20 g di lievito di birra, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, acqua q.b., sale

##### Per la farcia:

2 mozzarelle, 150 g di pomodorini, 100 g di passata di pomodoro, basilico, 300 g di mozzarella, olio extravergine d'oliva, 3 falde di peperone grigliate, 2 zucchine a fette grigliate, 1 pomodoro grosso, 1 carota lessata.



#### Preparazione:

Pasta: sciogliete il lievito in una tazza di acqua tiepida (100 g circa). Cominciate ad impastare la farina con il lievito sciolto, 2 cucchiaini di olio e l'acqua necessaria ad ottenere una massa elastica, morbida ed estensibile. Salate alla fine della lavorazione. Ponete la pasta in una ciotola, copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare per un'ora, o comunque fino al raddoppio del volume. Dividete la pasta in pezzi e stendete le pizzette del diametro di circa 15 cm. Lasciatele lievitare per 10 minuti, poi distribuite in superficie la passata di pomodoro, i pomodorini divisi a spicchi precedentemente conditi con olio, sale e la mozzarella a pezzetti. Distribuite sulle pizzette la verdura a fette sottili creando dei motivi decorativi: una faccia buffa, un pesciolino, un fiorellino, ecc. Irrorate le pizzette con un goccio di olio e infornate a 190° per 20 minuti. Guarnite con basilico e servite.





## PRIMI



### FARFALLE ARCOBALENO

#### **Ingredienti per 4 persone:**

300 g di farfalle, 2 zucchine, 1 falda di peperone rosso, 1 patata lessata, 1 carota Oro della Terra, 4 cucchiai di latte, 60 g di fagiolini, 60 g di prosciutto cotto a dadini, Parmigiano Reggiano grattugiato q.b., olio extravergine d'oliva, sale.

#### **Preparazione:**

Con un piccolo tagliapasta a stellina incidete alcune fettine di carote, alcune stelline nel peperone e alcune stelline in due fette di zucchine. Tritate grossolanamente il resto delle verdure. Cubettate anche la patata sbucciata.

Scaldare una padella con 3 cucchiari di olio e aggiungete le verdure tritate, lasciatele appassire, poi salate e unite il prosciutto cotto e il latte. Cuocete a fiamma bassa per 10 minuti.

Lessate le farfalle in abbondante acqua salata.

Mentre la pasta cuoce rosolate a parte le stelline di verdure.

Quando la pasta sarà cotta, scolatela e passatela in padella con il sughetto e, a piacere, con un poco di formaggio grattugiato (se il sugo dovesse essere troppo asciutto, aggiungete alcuni cucchiari di latte).

Distribuite la pasta nei piatti e decorateli con le stelline.

### ZUPPA DI LENTICCHIE

#### **Ingredienti per una porzione:**

150 g lenticchie, 10 g olio d'oliva, 50 g pomodori, carota, sedano, cipolla e sale quanto basta.

#### **Preparazione:**

Mettete le lenticchie in acqua tiepida e lasciatele a bagno 2 ore.

Scolatele e ponetele in una casseruola, dove avrete preparato un soffritto con l'olio, la cipolla, il sedano e la carota tritata. Fatele bene insaporire e unite i pomodori pelati, privati dei semi e tritati. Salate. Fate cuocere per 15 minuti e coprite d'acqua calda; continuate la cottura a fuoco moderato per circa un'ora e mezza.







## SECONDI



### POMODORI RIPIENI

#### **Ingredienti per 4 persone:**

8 pomodori grossi, 150 g di petto di pollo, 150 g di zucchine, 4 cucchiaini di vino, 1 bustina di zafferano, 1 scalogno, 2 cucchiaini di uvetta sultanina, olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato, sale, pepe.

#### **Preparazione:**

Mondate i pomodori, eliminate il picciolo e tagliate la calotta. Svuotateli dai semi e poneteli sulla placca da forno.

Fateli appassire leggermente nel forno a 180° per 15 minuti, poi sfornate e salateli.

In una padella appassite lo scalogno tritato in olio, poi aggiungete il pollo tagliato a striscioline. Salate, pepate, aggiungete il vino e lasciatelo sfumare. Fate sciogliere in poca acqua tiepida lo zafferano e irrorate il pollo, poi aggiungete anche l'uvetta ammollata e lasciate cuocere per 7/8 minuti.

Mondate le zucchine e tagliatele a dadini.

In una padella con poco olio rosolatele, poi aggiustate di sale.

Riunite insieme il pollo con le zucchine, poi farcite i pomodori.

Completate con il prezzemolo tritato e servite.

### GATTÒ DI PATATE E CARCIOFI

#### **Ingredienti per 4 persone:**

1,7 kg di patate, 5 carciofi, 1 spicchio d'aglio, 100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, 80 g di provolone, 150 g di mozzarella fior di latte, 1 cucchiaio di pangrattato, 40 g di burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

#### **Preparazione:**

Spuntate e mondate i carciofi, poi divideteli a spicchi.

Rosolateli in padella nell'olio e con lo spicchio d'aglio schiacciato.

Salateli e cuoceteli per 20 minuti.

Intanto lessate le patate, sbucciatele e passatele nello schiacciapatate.

Trasferite la purea in una ciotola e regolate di sale e pepe.

Unite il burro e, continuando a mescolare, 80 g di Parmigiano grattugiato e la mozzarella tritata grossolanamente.

Imburrate una pirofila, cospargetela con il pangrattato e coprite il fondo con la metà del composto di patate.

Su questo distribuite i carciofi sgocciolati (conservatene a parte un poco per la decorazione) e il provolone tritato finemente.

Ricoprite con il restante composto di patate, cospargete con fiocchetti di burro, il Parmigiano rimasto e il pangrattato.

Ponete in forno a 210° per 20/25 minuti.

Quando la superficie risulterà di un bel biondo dorato, sfornate, decorate con i carciofi rimasti e lasciate riposare per 10 minuti prima di servire.







## CONTORNI



### PATATE AL FORNO CROCCANTI

**Ingredienti per 4 persone:**

1 kg di patate novelle, olio d'oliva, senape, rosmarino fresco, sale marino, pepe

**Preparazione:**

Lavate le patate accuratamente.

Mettetele in una casseruola e aggiungete acqua fredda fino a coprirle.

Fatele cuocere in acqua bollente per 12 minuti, scolatele e lasciatele raffreddare per alcuni minuti.

Riponetele in una teglia, cospargendole di sale marino, pepe e rosmarino fresco.

Cuocete per 30-40 minuti in forno preriscaldato, a 200°C con un filo d'olio.

Per dare un effetto croccante terminate la cottura in modalità grill per gli ultimi 10 minuti.

Amalgamate a parte senape e olio d'oliva e usate il composto ottenuto per accompagnare il piatto. Servite la salsa in una ciotola.

**I consigli dello Chef:**

Per rendere ancora più saporito il piatto, tagliate leggermente le patate e farcitele con la salsa di senape e olio d'oliva prima della cottura in forno.

### INSALATONA DI TUTTO UN PÒ

**Ingredienti:**

cetrioli, rucola, spinaci baby, insalata di vario tipo, pomodori, crostini (facoltativi), sale, olio, limone.

**Preparazione:**

lavate le verdure, tagliatele a piccoli pezzi, mescolate il tutto e condite con sale, olio e limone. Prima di servire aggiungete i crostini.



## FRUTTA

### MACEDONIA

**Ingredienti:**

fragole, ciliegie, banane, limone e zucchero

**Preparazione:**

lavate e pulite le fragole, lavate le ciliegie e privatele del nocciolo, sbucciate le banane e tagliatele a rondelle. Bagnate la frutta di limone e aggiungete lo zucchero; infilate, infine, la frutta negli spiedini.





## SPIEDINI DI FRAGOLE, CILIEGIE E BANANE

### Ingredienti:

fragole, banana, mela, pesca, limone e zucchero

### Preparazione:

lavate tutta la frutta, tagliatela a piccoli pezzi, bagnatela di limone, aggiungete lo zucchero e girate bene per mescolare tutti gli ingredienti.



## DOLCI

### CROSTATINE DI FRUTTA

#### Ingredienti per 10 persone:

Per la pasta frolla: 300 g di farina 00, 1 uovo, 150 g di burro, 100 g di zucchero, buccia grattugiata di 1/2 limone

Per la farcia: 500 g di latte, 60 g di farina, 160 g di zucchero, 6 tuorli, scorza di limone

Per completare: succo di limone, fragole, kiwi, uva, banana, mela.



### Preparazione:

**Frolla:** impastate rapidamente gli ingredienti per la frolla, poi stendetela e, con il tagliapasta, ricavate i dischi. Con questi foderate gli stampini unti e infarinati. Rifilate la pasta sui bordi, poi bucherellate i fondi con una forchetta. Cuocete in forno a 190° per 15 minuti (dopo 5/6 minuti, se la pasta si gonfia, bucatela con uno stecchino). Quando i gusci saranno cotti, sfornate e sformateli sulla gratella.

**Crema:** montate i tuorli con lo zucchero. Aggiungete un poco di latte, mescolate bene e incorporate la farina con l'aiuto di una frusta. Diluite la massa con il restante latte. Ponete la casseruola sul fuoco e, sempre mescolando, addensate la crema. Allontanate dal calore e aromatizzate con la buccia grattugiata del limone. Lasciate raffreddare la crema protetta con pellicola. Mondate la frutta e irroratela con poco succo di limone. Distribuite la crema fredda nei gusci di pasta frolla e decorate con la frutta a fettine e a palline

### MUFFIN ALLE CAROTE

#### Ingredienti per 12 tortine

250 gr carote, 200 gr zucchero, 180 gr farina, 50 gr fecola di patate, 2 intere uova, scorza di 1 arance, 1 bustina vanillina, 1 bustina lievito, 200gr olio extra vergine di oliva.

### Preparazione:

Iniziate lavando bene le carote e sbucciandole, poi tritatele finemente in un mixer. Nella planetaria montare le uova con lo zucchero. Quando il composto sarà chiaro e spumoso, aggiungete le carote tritate. Aggiungere poco alla volta la farina, la fecola, il lievito e la vanillina mescolando dal basso verso l'alto. Aggiungere l'olio, mescolando bene; l'impasto dovrà risultare molto morbido. Infine aggiungete la scorza di un'arancia. Foderate 12 stampi da muffin (diametro di circa 6/7 cm) con dei pirottini di carta Versare il composto in un sac à poche per distribuire l'impasto negli stampini. Riempire i pirottini per 2/3. Infornare per 20 minuti a 170 gradi.





# GLOSSARIO ALIMENTAZIONE

## A

### **Amido**

grande molecola costituita da numerose unità di glucosio (zucchero) legate insieme. È il materiale di riserva di zucchero per i vegetali e la principale fonte alimentare di zucchero per l'uomo.

### **Amminoacidi**

elementi costitutivi delle proteine. Quelli più importanti sono nove.

### **Antiossidanti**

sostanze chimiche che rallentano o prevengono l'ossidazione.

## B

### **Betacarotene**

carotenoide particolarmente abbondante in natura, il beta-carotene è uno dei precursori della vitamina A ed è esso stesso un forte antiossidante. Si trova prevalentemente in frutta e ortaggi di colore giallo-arancione.

## C

### **Coagulazione**

è ciò che accade quando non fuoriesce più sangue da una ferita. Le sostanze coagulanti presenti in frutta e verdura facilitano questo fenomeno.

### **Colesterolemia**

quantità di colesterolo presente nel sangue.

## F

### **Fitonutrienti**

sostanze contenute in frutta e verdura che prevengono i radicali liberi, le malattie da raffreddamento e altro ancora. Essi si dividono in bioflavonoidi, carotenoidi, polifenoli, luteina, licopeni e altri ancora.

## L

### **Licopene**

antiossidante della famiglia dei carotenoidi. Ha la particolarità di dare un colore rosso agli alimenti e si trova in prevalenza nel pomodoro, nell'anguria e nel pompelmo rosa.

### **Luteina**

antiossidante della famiglia dei carotenoidi, presente in grande quantità negli spinaci.





---

### **Metabolismo di base**

rappresenta la somma dell'energia utilizzata per compiere i lavori interni necessari all'organismo. I consumi energetici basali sono da attribuire principalmente all'attività della massa magra dell'organismo, ossia essenzialmente ai muscoli.



---

### **Ormoni**

sostanze che, emesse da particolari cellule, sono immesse nella circolazione sanguigna attraverso la quale viaggiano nell'organismo raggiungendo altre cellule, altri tessuti e altri organi, lontani da quelli di origine. Certe vitamine presenti nei vegetali favoriscono il trasporto di questi ormoni.

### **Ossidazione**

reazione chimica che trasferisce elettroni da una sostanza a un ossidante.



---

### **Polifenoli**

grande famiglia composta da più di 8.000 molecole, di cui alcune hanno la particolarità di essere antiossidanti. Si trovano polifenoli nella frutta e nelle verdure, ma anche nel tè, nel caffè e nel cioccolato.

### **Processo osmotico**

è il passaggio di liquidi attraverso membrane semipermeabili per compensare la diversa concentrazione salina che si instaura tra l'esterno e l'interno della membrana stessa. La pelle è una membrana semipermeabile.



---

### **Radicali liberi**

sono il prodotto dell'ossidazione. Essi sono responsabili di reazioni a catena che danneggiano le cellule.



---

### **Sostanze nutritive**

elementi molto importanti che hanno la funzione di nutrire l'organismo. Si distinguono in macro-nutrienti (proteine, lipidi e zuccheri) e micro-nutrienti (vitamine, minerali e oligoelementi).



---

### **Vitamine**

sostanze necessarie per la vita dell'organismo che, nella maggior parte dei casi, non siamo capaci di sintetizzare in quantità sufficiente ed è, quindi, necessario assumere con l'alimentazione. Nelle verdure sono presenti alcune tra le vitamine più importanti e conosciute: la vitamina C, la provitamina A e la vitamina B9.



## BIBLIOGRAFIA

Agenzia Regionale per i Parchi Regione Lazio e Assessorato Ambiente e Cooperazione tra i Popoli, 2009, *B come ... biodiversità - 12 percorsi per scoprire la biodiversità intorno a noi*, Idee, spunti, curiosità, Edizioni ARP - Agenzia Regionale per i Parchi.

AiAB, *Io mangio Bio - dal campo alla tavola, agricoltura biologica e sana alimentazione - progetto Biologico di Qualità per Tutti*.

Bakudila Mbuta A. e Marino E., 2010, *In bocca al Lupino*, Slow Food Editore.

D'Addesa, Toti e Martone, 2008, *Più ortaggi, legumi e frutta - educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria - manuale per la formazione dell'insegnante*, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Direzione Generale Agricoltura della Regione Lombardia, 2009, *Più gusto a scuola con ortocircuito - spunti interdisciplinari per docenti della scuola primaria*, Vannini Editrice.

Legambiente e Barilla, 2010, *Buono per te, sostenibile per l'ambiente. L'alimentazione sana che fa bene al Pianeta*, Roccastrada, Grafiche Vieri.

Marzi V., 2008, *Più ortaggi, legumi e frutta - educazione alimentare e del gusto nella scuola primaria - quaderno di esercizi per l'alunno*, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Micheletti A. e Romagnoli E., 2009, *La biodiversità agraria nelle Marche*, ASSAM e Regione Marche.

Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, 2010, *biodiversità - come parlarne a scuola*, Giunti Progetti Educativi.

Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, *Sai quel che mangi - qualità e benessere a tavola - ORTAGGI*, AE Comunicazioni srl.

M.I.U.R., a.s. 2010/2011, *Frutta nelle scuole*.

Nicoletti Nadia, 2009, *L'insalata era nell'orto - L'orto a scuola e nel tempo libero*, Salani Editore.

Oro della Terra, N.2 - Primavera 2011, *Oro della Terra. Frutta e verdura sapori di natura*, Pollenza, Tipografia San Giuseppe.

Provincia di Ferrara, 2005, *Dal pattume ... al concime*, Editore EDISAI srl.

Regione Marche, *Cultura che nutre - Strumenti per l'educazione alimentare*, Milano, Giunti Editore.

Regione Marche, *Le briciole di Pollicino - Sulle tracce della dieta mediterranea*, Ancona, Edizioni Anibaldi.

Relazioni Esterne Enia, 2009, *Il Ricettario degli Avanzi*.

Rigoni di Asiago e Legambiente, *BioAlimenta il domani. Percorso didattico per una buona e sana alimentazione*.

Tebano E., 7 ottobre 2013, *Accumulatori e patiti della spesa - così buttiamo 8 miliardi di cibo*, Corriere della Sera.

Università degli Studi di Milano Bicocca, 2012, *cibo, cultura, identità - possibili percorsi per la scuola primaria*, Regione Lombardia.

---

## SITOGRAFIA

[www.piramidealimentare.it](http://www.piramidealimentare.it) | [www.inran.it](http://www.inran.it) | [www.politicheagricole.it](http://www.politicheagricole.it) | [www.cicerchiadiserradeconti.it](http://www.cicerchiadiserradeconti.it) | [www.slowfood.it](http://www.slowfood.it) | [www.lastminutemarket.it](http://www.lastminutemarket.it) | [www.unannocontrolospresco.org](http://www.unannocontrolospresco.org) | [www.wastewatcher.it](http://www.wastewatcher.it)

---

## ORO DELLA TERRA A TAVOLA

Un percorso di educazione alimentare ed ambientale che promuove il consumo di frutta e verdura.

**Elaborazione testi e coordinamento**

Bruna Bernardini e Isabella Poverini

Legambiente, Scuola e Formazione - Marche

**Progetto grafico e impaginazione**

Expansion

Alcune immagini sono state tratte da siti internet gratuiti.

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale.





Da due generazioni sceglie e distribuisce frutta e verdura di qualità.  
Il cuore dell'azienda si trova a Macerata con sedi ad Ancona,  
San Benedetto del Tronto, Fabriano, Senigallia e Foligno.

La freschezza dei prodotti, il controllo della qualità e la tracciabilità di ogni prodotto, la presenza capillare sul territorio, l'eccellenza nei servizi al cliente, l'attenzione alla soddisfazione del consumatore finale, i rapporti di fiducia ultradecennali con i migliori produttori locali e nazionali, sono le caratteristiche che hanno fatto di **Oro della Terra** un'azienda leader nel settore dell'ortofrutta.

L'azienda opera attraverso una filiera veramente corta di soli due passaggi: produttore, **Oro della Terra**, supermercato o negozio. Massima freschezza, filiera corta, sapore e genuinità dei prodotti, sono il risultato di una scelta di fondo che vede l'organizzazione e la logistica di tutta la filiera al servizio del prodotto, e non viceversa.



**LEGAMBIENTE**

### **Legambiente per la scuola**

**Legambiente** Scuola e Formazione, l'associazione professionale degli insegnanti e degli educatori di **Legambiente**, la principale associazione ambientalista italiana, è impegnata nel rilancio delle politiche scolastiche ed educative per il miglioramento della qualità culturale ed ambientale dei territori, con particolare attenzione alle esperienze di educazione alla cittadinanza, alla valorizzazione delle scuole dei piccoli Comuni e alla qualità e sicurezza degli edifici scolastici.

**Legambiente** Scuola e Formazione si rivolge al mondo della scuola con numerose proposte di lavoro, il cui punto di forza è la connessione tra apprendimenti disciplinari, la costruzione di competenze trasversali e la formazione alla cittadinanza attiva. Inoltre, propone ai ragazzi occasioni di turismo educativo in collaborazione con la rete dei Centri di Educazione Ambientale di **Legambiente**.

Organizza, infine, iniziative di formazione e aggiornamento per il personale scolastico e per gli educatori ambientali come soggetto qualificato, riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca.



