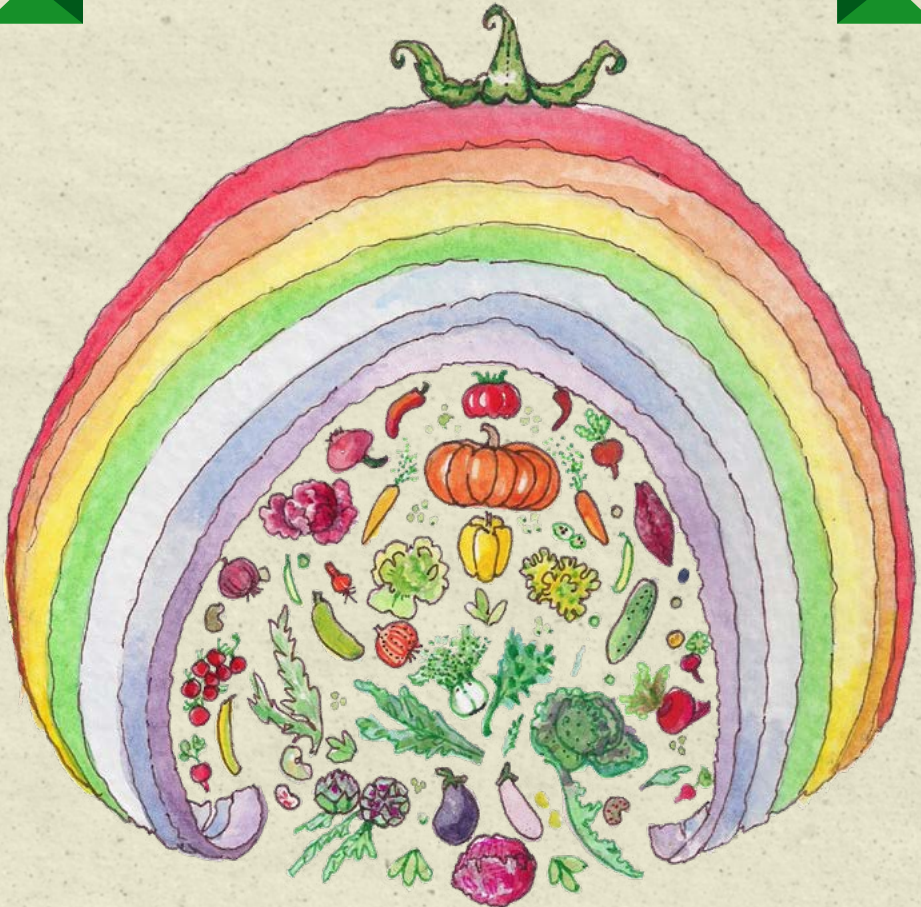




# UN ARCOBALENO DI VERDURE

Agricoltura biologica: fa bene alla natura, fa bene a te



# I colori della stagione bio



Verdura	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
Asparagi				Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena						
Biete rosse	Conservazione	Conservazione			Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Conservazione
Biete da costa				Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Serra
Carote	Conservazione	Conservazione			Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Conservazione
Cavolfiore												Stagione piena
Cavolo cappuccio	Conservazione	Conservazione		Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena
Cavolo di Bruxelles	Stagione piena	Stagione piena									Stagione piena	Stagione piena
Cavolo verza	Stagione piena	Stagione piena									Stagione piena	Stagione piena
Cetrioli					Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena			
Cipolle	Conservazione	Conservazione	Conservazione	Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Conservazione	Conservazione	Conservazione
Fagioli	Conservazione	Conservazione	Conservazione	Conservazione	Conservazione	Conservazione	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Conservazione	Conservazione
Fagiolini					Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena
Finocchi											Stagione piena	Stagione piena
Lattuga taglio/cespo				Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena
Melanzane						Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena
Peperoni						Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena
Piselli				Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena
Pomodori						Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena
Porri	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena							Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena
Radicchio taglio/cespo	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena
Ravanelli			Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena
Spinaci		Serra	Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena
Valerianella		Serra	Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Serra
Zucche	Conservazione	Conservazione	Conservazione					Stagione piena	Stagione piena	Conservazione	Conservazione	Conservazione
Zucchine					Serra	Serra	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena	Stagione piena

LEGENDA:



Stagione piena



Conservazione



Serra

Testi: Daniela Peresson - AIAB FVG, Illustrazioni: Loretta Cogoi, Grafica: Marco Lucidi

# A tutto Bio

PER IMPARARE A MANGIARE SANO

PER SCOPRIRE ED APPREZZARE LE VERDURE

PER CONOSCERE L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

## Indice

5 VERDURE PER TUTTI

6 MANGIARE PER VIVERE

7 QUELLO DI CUI C'È BISOGNO

- Di tutto in po'...
- Mangiare bene per crescere bene

8 LE ORIGINI DEL CIBO

- Da dove viene quello che mangiate?
- Ma di che agricoltura stiamo parlando?

10 LE STAGIONI NEL PIATTO

11 QUALE PARTE MANGI?

12 TUTTO IL BUONO CHE C'È DENTRO

- Perché le verdure fanno bene
- Come mangiarle
- Quante ne mangi?

14 FAMIGLIA DELLE SOLANACEE

15 FAMIGLIA DELLE CUCURBITACEE

16 FAMIGLIA DELLE BRASSICACEE

18 VERDURE MISTE

- Famiglia delle COMPOSITE
- Famiglia delle OMBRELLIFERE
- Famiglia delle CHENOPODIACEE
- Famiglia delle LILIACEE
- Famiglia delle VALERIANACEE

20 UNA FAMIGLIA PARTICOLARE: LE LEGUMINOSE

- Portateli in tavola
- Buoni non solo per la salute

22 LE VERDURE NEI "MODI DI DIRE"

E PER CONCLUDERE...

## VERDURE PER TUTTI

In classe oggi è arrivato un grande esperto, che conosce bene moltissime piante, ma chi è e che cosa è venuto a raccontare? Mi presento: sono un rosso ciliegino, raccolto nei mesi più caldi dell'estate dall'orto di un nonno che, attento alla salute di bambini e adulti, ma anche a quella dell'ambiente in cui viviamo, coltiva con pazienza e attenzione ortaggi di ogni tipo, verdure che molti di voi neanche conoscono!



*Verdura = nome dato alle diverse parti della pianta: fiori, frutti, fusti, foglie, radici e semi, utilizzate nell'alimentazione dell'uomo.*

"Ortaggi, verdure, tutta roba verde che non ci piace", direte voi.

Bene, posso provare a farvi cambiare idea? Ma come?

Osservare, annusare, degustare, apprezzare e, attenzione attenzione, anche coltivare; un mondo vegetale e molto colorato da mettere nel piatto, ma prima da conoscere ed esplorare ed io sono qui proprio per accompagnarvi in questa scoperta!

*E allora, siete pronti?*



*E l'orto che cos'è?  
È un piccolo  
pezzo di terra  
dove si coltivano  
gli ortaggi per la  
famiglia.*

# MANGIARE PER VIVERE...

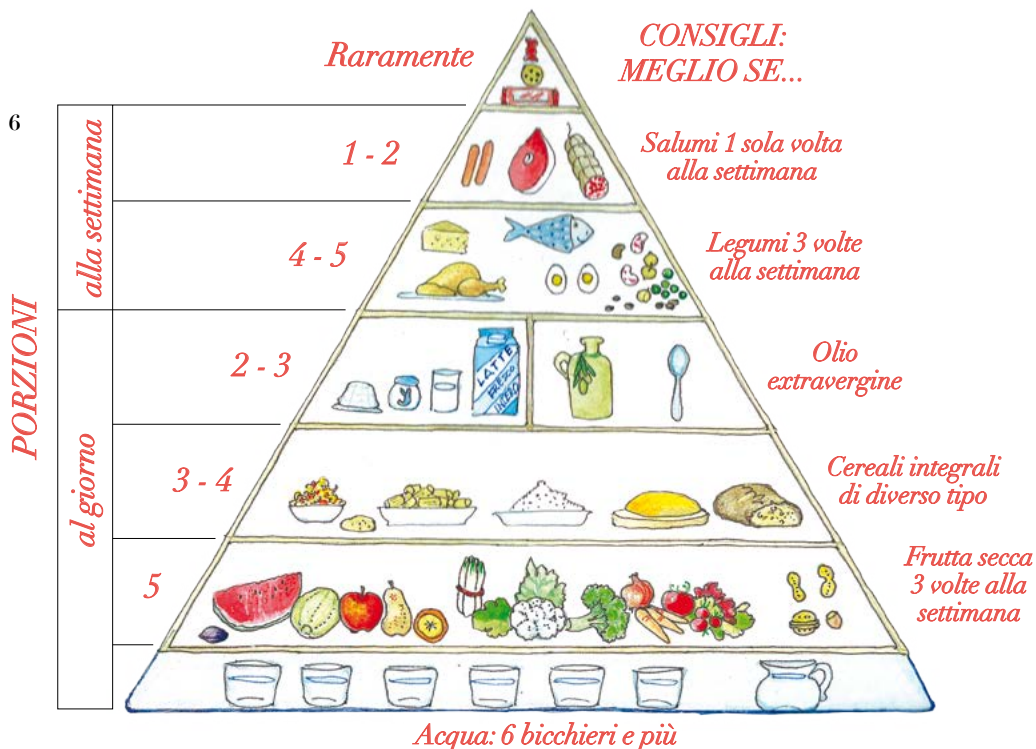
## Giocare, fare i compiti, correre, imparare e crescere in salute.

È la cosa più importante che fate ogni giorno, assieme al bere certamente, se non mangiate siete stanchi e deboli; il cibo è l'energia che fa funzionare il vostro corpo, che porta forza ai muscoli e al cervello.



Mentre le piante hanno bisogno dell'acqua per vivere, dei sali minerali contenuti nella terra e della luce, gli animali ed in particolare l'uomo, hanno bisogno di cibo: ci sono gli erbivori che mangiano solo vegetali, i carnivori solo carne e poi voi umani che... mangiate di tutto, siete cioè onnivori!

La piramide del cibo



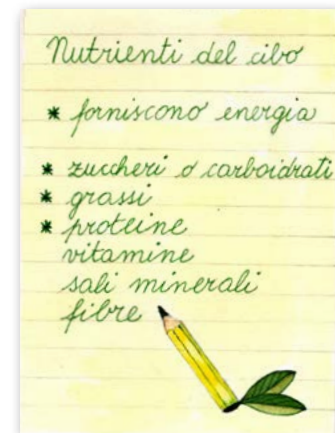
Porzione = una certa quantità di cibo, ad es. una mela, un piatto di pasta, 6-7 pomodorini.

# QUELLO DI CUI C'È BISOGNO

## Di tutto un po'...

Pasta, riso e pane, ma anche latte, yogurt e formaggio, carne e pesce e soprattutto frutta e verdura. Tutto questo per farvi crescere in buona salute, grazie a delle sostanze importantissime che sono contenute nel cibo: i *nutrienti*, li conoscete? Sono necessari per crescere, ne avete di sicuro sentito parlare...

Zuccheri o carboidrati, grassi, proteine, vitamine e sali minerali, ma anche fibre, quelle cose un po' dure che troviamo solo nel mondo dei vegetali. Ogni alimento può contenere nutrienti diversi, alcuni in piccola, altri in grande quantità, per questo è necessario mangiare un po' di tutto.



## Mangiare bene per crescere bene

Avete di certo capito che quello che mangiate diventa parte del vostro corpo quindi per crescere sani avete bisogno di cibo sano, questo è sicuro!

ALIMENTI SANI = vi fanno crescere e vivere bene.

ALIMENTI BUONI = soddisfano il vostro gusto (ricordate gli organi di senso?), ma alcuni di loro non sono proprio salutari...

Volete un valido aiuto per le vostre scelte? Qui vicino trovate la *piramide del cibo*, osservatela con attenzione: nei ripiani più grandi, in basso, trovate gli alimenti che dovete mangiare in grande quantità e più volte al giorno, mentre quelli più piccoli, nella parte alta della piramide, contengono gli alimenti da mangiare solo ogni tanto.

E non dimenticatevi dell'acqua, dovete sempre, nei diversi momenti della giornata, bere in abbondanza!



Qual è il mio posto?

# LE ORIGINI DEL CIBO

## Da dove viene quello che mangiate?

Di sicuro avrete fatto più volte la spesa con mamma o papà, al mercato, in negozio o al supermercato e sapete bene che non è lì che nasce il cibo, quelli sono solo i luoghi dove potete trovare facilmente tutto quello che vi serve, dall'antipasto al dolce, colazione e merende comprese.

Ma non acquistate tutto al supermercato mi raccomando! È più sana una torta fatta dalla mamma o una bella fetta di pane con il miele piuttosto che tutte quelle merendine preparate chissà dove e chissà quando...

E frutta e ortaggi? Di certo non nascono sullo scaffale del supermercato, ve lo garantisco io che faccio parte di questo mondo. I vegetali per crescere hanno bisogno di sole, acqua, aria e terra, tanta terra FERTILE cioè capace di produrre cibo, soffice e ricca di vita.

Quindi terra fertile per frutta e verdura di tutti i tipi, ma non solo: spighe di grano, legumi, patate e tanto altro ancora per l'uomo, ma anche alimenti per gli animali che producono per voi uova, latte e carne.

Insomma è l'agricoltura che produce tutto quello che mangiate, nei campi e nelle stalle, alimenti sani che fanno bene a voi, fanno bene all'ambiente in cui crescono e anche all'agricoltore che li coltiva.

8



## Ma di che agricoltura stiamo parlando?

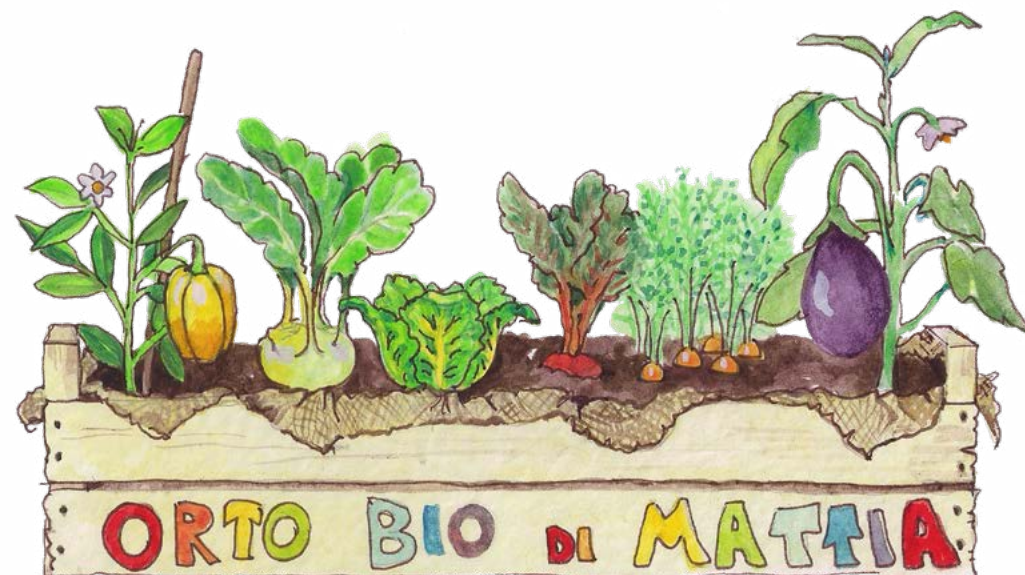
L'AGRICOLTURA BIOLOGICA è un modo di coltivare senza l'utilizzo di veleni e pesticidi, ma solo sostanze naturali che non inquinano il nostro pianeta: una Terra sana per produrre cibo sano, vi piace l'idea?



SE VOLETE PROVARE... fatevi un piccolo orto, tutto vostro e BIO.

Potete farlo a scuola con le maestre ed i compagni o a casa, se vi fate regalare un pezzetto di terra grande come il vostro banco in giardino o nell'orto di mamma e papà oppure un bel grande vaso in terrazzo. Nell'orto si può: lavorare, faticare, scoprire, giocare, imparare, conoscere, osservare, capire, aspettare, raccogliere, assaggiare...

9



# LE STAGIONI NEL PIATTO

Se pensate alle verdure e di come e quando metterle in tavola, dovete prestare attenzione alle stagioni. Le piante sono diverse per forma, altezza, tipo di radice, fusto, fiori, foglie, frutti, ma anche colori e clima che preferiscono. Alcune crescono bene in autunno e inverno, altre invece non sopportano le basse temperature e per svilupparsi hanno bisogno di sole e caldo, dell'estate insomma!



10  
asparagi  
biete  
carciofi  
lattughe  
piselli  
spinaci  
radicchio  
ravanelli

carote  
cetrioli  
fagioli  
fagiolini  
melanzane  
peperoni  
pomodori  
zucchine

biete  
cavoli  
fagioli  
finocchi  
porri  
radicchi  
spinaci  
valerianella  
zucche

cavoli  
porri  
radicchi  
zucche  
verdure  
conservate o  
surgelate

Alcuni agricoltori invece coltivano gli ortaggi in stagioni, luoghi e climi non adatti a loro. Dentro alle serre le piante, riscaldate, illuminate, super protette e super nutrite, crescono e producono in tutte le stagioni, ma non assomigliano per sapori, colori, profumi e nutrienti, a quelle cresciute nella stagione giusta.

Neanche le verdure che vengono da molto lontano sono il meglio per voi, raccolte immature e trasportate in lunghi viaggi non hanno di certo il massimo della qualità.

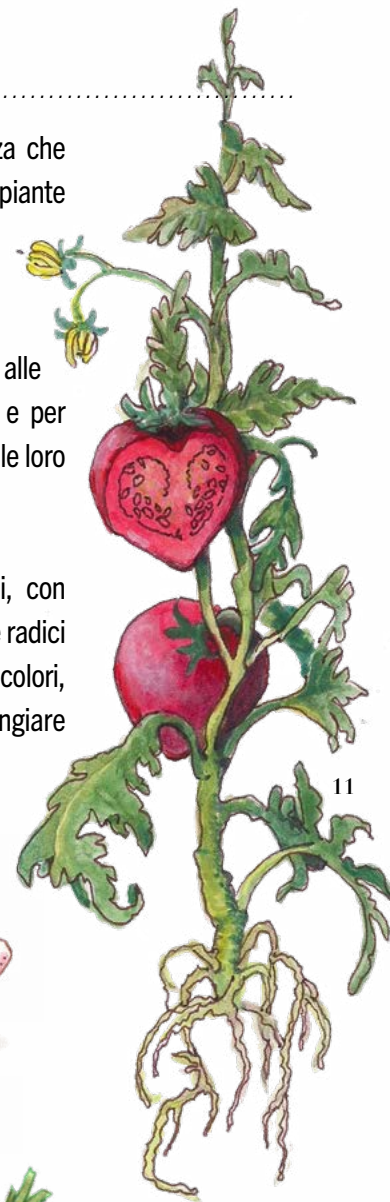
*Attenzione quindi ai vostri acquisti e occhio alle stagioni!  
Controllate il calendario nelle prime pagine.*

# QUALE PARTE MANGI?

Non è necessario essere degli esperti di *botanica* (scienza che studia gli organismi vegetali) per sapere che di alcune piante mangiate le foglie, di altre il fusto o le radici, di altre ancora il fiore, il frutto oppure i semi.

Certo, quando le verdure sono nel piatto è difficile risalire alle piante di partenza, per questo dovete coltivarle nell'orto e per questo sono qui ad aiutarvi nella scoperta degli ortaggi e delle loro parti *commestibili* (che si possono mangiare).

Una pianta ha diversi "organi", proprio come voi umani, con funzioni diverse (per esempio le foglie fanno la fotosintesi, le radici assorbono i sali minerali) e proprio per questo hanno sapori, colori, consistenza e nutrienti diversi, capito perché dovete mangiare verdure di ogni tipo?



# TUTTO IL BUONO CHE C'È DENTRO

## Perché le verdure fanno bene

Le verdure che mangiate sono parti diverse della pianta e, chi in maggiore chi in minore quantità, contengono i seguenti importantissimi nutrienti:

- **ZUCCHERI** piccoli (e dolci);
- **VITAMINE**;
- **SALI MINERALI**;
- **FIBRE** che per l'uomo non sono dei "veri" nutrienti, ma servono per fare pulizia...

e poi acqua, tanta, tanta acqua.

Quando invece mangiate dei semi, fagioli, ceci, piselli ad esempio, dentro ci sono anche delle altre cose interessanti:

- **ZUCCHERI** grossi (o amido, tanti zuccheri piccoli legati fra loro);
- **PROTEINE**, gli indispensabili mattoncini che formano il vostro corpo.

Per questo i semi sono alimenti supernutrienti, fantastici se accompagnati a verdure diverse, alla pasta, al riso e ad altri cereali.

## 12 Come mangiarle

La verdura migliore è quella raccolta matura dalla pianta, coltivata nella stagione giusta senza nessuna "forzatura" e biologica, solo così può regalarci il meglio di sé: tanti colori, sapori, profumi e nutrienti.

E in cucina? Per mantenere inalterate le loro caratteristiche le verdure dovrebbero essere consumate sempre crude oppure cotte leggermente e velocemente al vapore, sistema che ne preserva il più possibile le proprietà nutrizionali.

E non dimenticatevi della merenda: pomodorini, carote o quello che più vi piace, vanno benissimo anche a scuola.



## Quante ne mangi?

Mamma, papà, maestre e nonni, tutti sicuramente vi avranno detto, e chissà quante volte, quanto bene fanno le verdure.

La verdura assieme alla frutta è alla base della piramide alimentare e sono gli alimenti da mangiare in maggiore quantità: almeno 5 volte al giorno!

**Frutta e verdura 5 volte al giorno?** Per voi qualche suggerimento:

- a colazione una bella spremuta o qualche pezzetto di frutta di tipo diverso a seconda della stagione;
- a merenda la frutta è perfetta, al mattino e anche al pomeriggio;
- a pranzo la verdura non può mancare, assieme a pasta o riso e poi come contorno, dopo il primo piatto;
- a cena fa buona compagnia a tutti: carne, pesce, uova e formaggi.

Volete sbalordire mamma e papà? Proponete a tutta la famiglia di mangiare la verdura come antipasto, sia a pranzo che a cena, vi aiuterà ad arrivare meno affamati al piatto principale e a consumarlo con più gusto.

E la frutta a fine pasto? Potete spostarla alla merenda del pomeriggio se preferite, come fanno molte brave maestre nelle scuole a tempo pieno, offrendo così ai bambini un ottimo spuntino pomeridiano.

Visto che facile? Siete già arrivati a 5, parliamo di 5 porzioni però, cioè di una certa quantità, non di un solo spicchio o di una fogliolina o di qualche pisello, ma di un intero mandarino, di un bel po' di lattuga o di un bel cucchiaino di piselli!



*E ora andiamo a conoscerle!*

# FAMIGLIA DELLE SOLANACEE

Questa è la mia famiglia! Oltre al POMODORO ne fanno parte anche il PEPERONE e la MELANZANA.

Il frutto di queste piante si chiama *bacca*, siamo estivi, profumati, ricchi di vitamine.

Noi POMODORI diamo il massimo se raccolti nell'orto quando perfettamente maturi; abbiamo caratteristiche e forme molto diverse:

- pomodoro ciliegino e datterino: piccoli, dolci e ottimi per la merenda;
- pomodoro cuore di bue o costoluto: grosso, morbido, pastoso e saporito;
- e poi quelli a grappolo, da salsa, da insalata, rossi, neri e gialli.

Le MELANZANE hanno un bellissimo fiore viola, sono nere tonde o allungate, violette, bianche e striate, da mangiare esclusivamente cotte, grigliate o al forno in una bella parmigiana!

Anche i PEPERONI arricchiscono la vostra tavola di forme e colori; rossi, verdi e gialli, quadrati, tondi e a corno, dal sapore dolce dei più grandi fino ai piccantissimi peperoncini dalle forme più diverse e da maneggiare con molta attenzione!

## Le PATATE non sono verdura

Appartenenti alla famiglia delle solanacee non possono essere inserite tra le verdure in quanto, proprio per la loro funzione di magazzino di sostanze di riserva per la pianta, sono molto nutrienti. Le patate contengono solamente amido, come la polenta, la pasta o gli gnocchi e quindi possono sostituire in tavola un primo piatto, non certo una bella porzione di verdure miste...



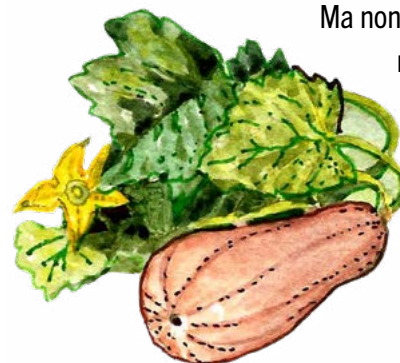
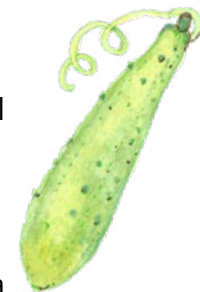
# FAMIGLIA DELLE CUCURBITACEE

Tra le cucurbitacee (il nome fa un po' ridere), ci sono anche dei "veri" frutti: meloni e angurie, buonissimi d'estate, ma voi siete interessati alle verdure e quindi ecco qui chi troviamo:

ZUCCHINE e CETRIOLI, frutti estivi da mangiare all'inizio del loro sviluppo, quando hanno ancora il fiore attaccato ad una estremità, sono ricchi di acqua e un ottimo contorno nei misti di verdure cotte e nelle insalate crude.

Vi accompagneranno per tutta l'estate lasciando poi il posto ad una speciale cucurbita autunno-vernina: la zucca.

Ma non pensate solo a Halloween, festa americana che poco ci riguarda, le ZUCCHE sono dei frutti interessanti, capaci di regalare primi piatti, contorni e anche ottimi dolci. Hanno forma diversa: tonda, piatta, clavata e colori dal verde scuro al giallo intenso; molto diversa può essere anche la buccia: liscia, rugosa o bitorzoluta.



**Non è una verdura, lo sapete, ma la sua pianta è comunque un ortaggio...**

L'ANGURIA è rossa come me, dolcissima e fa parte di questa famiglia, ricordatevi di lei e mangiatene in abbondanza nel caldo dell'estate!



# FAMIGLIA DELLE BRASSICACEE

È una famiglia molto grande nella quale troviamo diversi ortaggi con produzioni autunno-vernine (a loro piace il freddo), ma anche qualche delizia primaverile.

È la famiglia dei CAVOLI: cavolo cappuccio, cavolo broccolo, cavolfiore (bianco, verde e romanesco), cavolo verza, cavolo rapa, cavolo nero, cavoletti di Bruxelles, cavolo riccio, broccolo fiolaro, broccolo friulano...

Tantissimi di cui mangiare foglie, fiori, germogli, fusti, cotti e crudi; tutti derivati dal cavolo selvatico diffuso nell'area del Mediterraneo e trasformato, grazie alla selezione fatta dagli agricoltori di diversi paesi, nelle piante dalle forme diverse che conoscete adesso.

Utilizzati da Greci e Romani come vere e proprie medicine, i cavoli sono i più salutari tra gli ortaggi: sono ricchi di vitamina C e alcune vitamine del gruppo B, sali minerali di diverso tipo e fibre; contengono inoltre delle sostanze particolari che agiscono contro alcune malattie.

La maggior parte di loro va consumata cotta, meglio se a vapore, ma attenzione, non stracotta, altrimenti si perdono quasi tutte le cose buone che contengono. Avrete sicuramente mangiato crudo il cavolo cappuccio, i famosi "capelli d'angelo" che non mancano mai nelle mense delle scuole durante l'inverno.

Ma non dimenticate due simpatiche brassicacee, la RUCOLA, coltivata o selvatica e il RAVANELLO, chi ha l'orto lo ha senz'altro assaggiato: è primaverile, colorato, piccante, facile da coltivare e velocissimo nella crescita. Che volere di più per l'orto della scuola?



Da piante di questa famiglia si ottengono anche due cibi conosciutissimi in Friuli Venezia Giulia:

*brovada* - si produce con un tipo particolare di rape bianche e viola che vengono fatte inacidire con le vinacce per alcuni mesi; *crauti* - ottenuti per fermentazione acida del cavolo cappuccio tagliato sottilissimo.

# VERDURE MISTE

Adesso vi descriverò alcune piante appartenenti a famiglie diverse.

## Famiglia delle COMPOSITE



Evviva le LATTUGHE, regine della primavera! Bionde, rosse e screziate, tenere e croccanti, a foglia liscia o riccia, da taglio o da cespo: cappuccia, canasta, batavia, romana, gentile... Tutte buone, ricche di acqua e sali minerali, il loro maggior pregio è la freschezza, non compratele quindi già pulite, lavate, disinfettate, pronte da mangiare e chiuse in un sacchetto... quelle lì lasciatele perdere, saranno comode per la mamma, ma spiegatele che non sono il meglio per la salute!

E i RADICCHI? Sono tanti e i migliori sono quelli che hanno il nome di alcune città del Veneto, perché selezionati da agricoltori di quelle zone: radicchio di Treviso (precoce e tardivo), di Castelfranco, di Verona, di Chioggia... tutti a cespo, verdi, rosati, rossi e variegati, mangiateli crudi e cotti, d'inverno che è la loro stagione!



## Famiglia delle OMBRELLIFERE

Ai bambini piacciono le CAROTE, quasi a tutti; sono radici dolci e croccanti, appena raccolte vengono vendute con le foglie (carote novelle), ma le potete mangiare tutto l'anno perché si conservano bene e a lungo e possono essere un'ottima merenda sana a scuola, durante l'inverno. Sono ricchissime di *caroteni*, coloranti vegetali che proprio dalle carote prendono il nome e sono abbondanti in frutta e verdura di colore giallo, rosso e arancio. Nel vostro corpo si trasformano in preziosa vitamina A, importante per mantenere in buona salute vista, pelle, denti, ossa e il vostro sistema immunitario.



I FINOCCHI hanno delle foglie particolari, finissime e sottili, delle specie di barbe setose che si possono utilizzare nelle minestre di verdura; voi di queste piante mangiate il gambo ingrossato, bianco, dal sapore delicato e molto croccante.

## Famiglia delle CHENOPODIACEE

SPINACI e BIETE quando hanno foglie piccolissime sono ottimi crudi in mistanza (miscuglio) con altre simili: radicchetto e insalatina da taglio, tutte foglioline di primavera. Quando invece le foglie sono grandi, spinacio da cespo e bieta da costa, è necessaria la cottura; queste verdure vengono utilizzate come contorno, ma anche per ripieni, minestre e torte salate.

A questa famiglia appartengono anche le BIETE ROSSE, ne potete mangiare le foglie (come tutte le altre biete), ma vengono coltivate soprattutto per la radice, coloratissima da mangiare cotta o cruda grattugiata, provatele!



Voglio ricordarvi altri ortaggi che sicuramente conoscete:

## Famiglia delle LILIACEE

L'ASPARAGO è la primissima verdura di primavera, un giovane lungo germoglio bianco se coltivato al buio, verde o rosato a seconda della varietà; PORRO, AGLIO e CIPOLLA, gli ultimi due donano particolari aromi ai nostri cibi.



## Famiglia delle VALERIANACEE

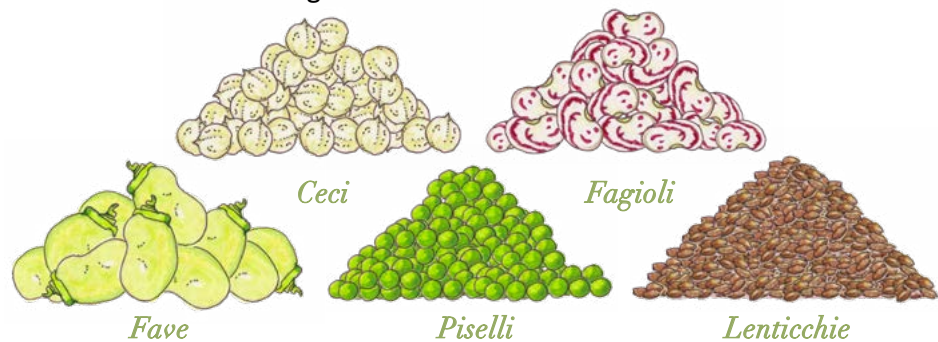
la VALERIANELLA chiamata *argjelut* in Friuli o *mataviz* a Trieste, forma dei piccoli mazzetti dalle foglie consistenti di un bel colore verde e dal sapore molto gradevole.



# UNA FAMIGLIA PARTICOLARE: LE LEGUMINOSE

È veramente una famiglia interessante e molto salutare e vedrete, non solo per il cibo che ci offre. In verità le leguminose forse non dovremmo inserirle tra le verdure, perché hanno caratteristiche nutrizionali ben diverse, sono però ortaggi che dovrete portare spesso sulla vostra tavola e per questo ne parliamo.

FAVE, CECI, PISELLI, FAGIOLI e LENTICCHIE, alcuni li conoscete molto bene, altri sicuramente no e riguardo a mangiarli... so che non sono molto apprezzati dai bambini, ma andiamo a conoscerli meglio.



Di queste piante mangiate i semi verdi o secchi oppure i frutti chiamati *baccelli*, con i semi non ancora formati, come ad esempio i fagiolini, (*vuainas* in friulano); a questo iniziale stadio di maturazione possiamo di certo classificarli tra le verdure.



I semi delle leguminose, chiamati *legumi*, contengono preziosi nutrienti:

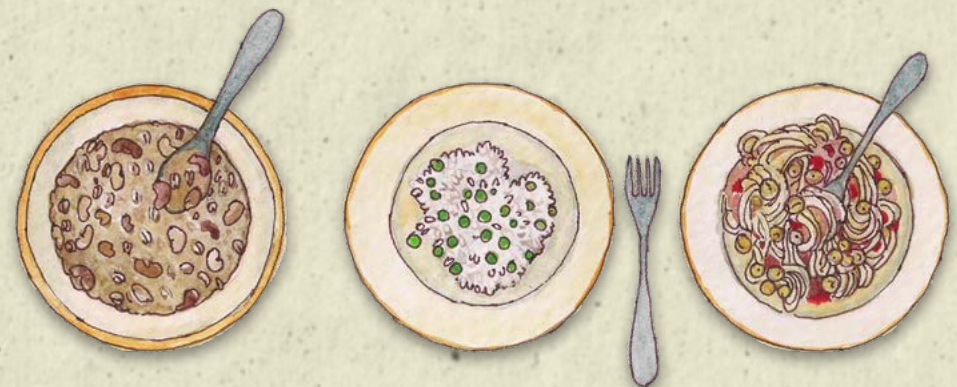
- ZUCCHERI – quelli grossi, amido soprattutto;
- PROTEINE – in grande quantità;
- GRASSI – in piccole quantità;
- VITAMINE, SALI MINERALE e FIBRE – di diverso tipo e in abbondanza.

## Portateli in tavola

Grazie a questi nutrienti, proteine in particolare, i legumi se abbinati ai cereali (grano, riso, orzo, farro, ecc.) diventano un alimento completo e in grado di sostituire la carne, cibo fra i più ricchi di proteine. Che cosa vuol dire? Le proteine sono necessarie per crescere e sono simili a “collane” formate da “perline” diverse chiamate *aminoacidi*. Con il cibo devono arrivare al vostro corpo tutti gli aminoacidi (perline) necessari a formare le proteine (collane). La carne contiene tutti gli aminoacidi necessari, i legumi invece soltanto una parte, ma quelli che mancano nei legumi li trovate nei cereali, ecco perché questi due alimenti insieme possono sostituire la carne.

Ma perché sostituire la carne? Produrla costa molto al nostro Pianeta, in acqua e cibo per gli animali che, negli allevamenti industriali che inquinano molto, mangiano male e vivono male, in tanti, ammassati in piccoli spazi.

Coltivare i legumi invece costa poco e come vi spiegherò migliora il terreno, altro che inquinamento. Fate le vostre scelte, carne da allevamenti in cui gli animali vivono bene e legumi in grande quantità!



Avete presente alcuni piatti della nostra tradizione?

Minestra di orzo e fagioli, riso con i piselli, pasta e ceci... Se a questi piatti aggiungiamo della verdura cruda il pasto è perfetto! Provate quindi a portarli in tavola, almeno 3 volte alla settimana, nelle preparazioni che vi ho suggerito o cotti e aggiunti alle insalate di ogni tipo, vedrete, sono deliziosi!

## Buoni non solo per la salute

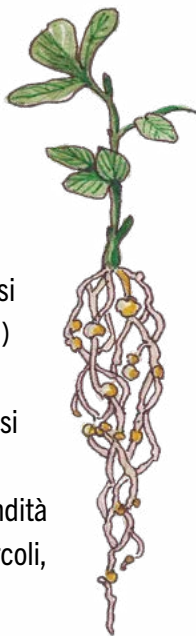
Se i legumi nel piatto vi fanno bene perché forniscono proteine, non può stupirvi che la loro coltivazione faccia bene anche al terreno in cui crescono. Nelle radici delle leguminose vivono dei *batteri* (microrganismi presenti in tutti gli ambienti) capaci di catturare l'*azoto* (un elemento indispensabile alle piante per crescere) presente nell'aria che c'è nel terreno.

L'azoto viene immagazzinato in particolari *tubercoli* nelle radici dove i batteri vivono. Le leguminose quindi, grazie all'aiuto dei batteri, questo elemento lo hanno già a disposizione nelle loro stesse radici e non hanno bisogno di trovarlo nel terreno.

Ma i batteri perché fanno questo? Non per nulla certamente, loro si nutrono delle sostanze elaborate dalla pianta (grazie alla fotosintesi) e immagazzinate nelle radici: il pranzo è servito per entrambi!

Il particolare legame che si forma tra organismi viventi diversi che si scambiano il cibo e vivono bene insieme si chiama *simbiosi*.

Le radici delle leguminose sono molto ramificate e penetrano in profondità rendendo il terreno morbido e soffice e arricchendolo, grazie ai tubercoli, in azoto disponibile per le piante che seguiranno.



22

## E PER CONCLUDERE...

Bene, eccoci arrivati ai saluti, sicuramente qualcosa avete imparato su orti, ortaggi, verdure e salute, e chissà se sono riuscito a farvi diventare bambini "mangiaverdura"!

Facciamo una prova? Riuscite a convincere il vostro fratellino che la rifiuta sempre, o il papà che ha sempre una scusa per evitarla, di quanto è buona e fa bene la verdura?

*Se ce la fate un bel premio vi meritate!* Quale premio lo decide la mamma, arbitro esperto in questioni di famiglia!

E mi raccomando, andate ad acquistare gli ortaggi direttamente nelle aziende agricole biologiche, non solo porterete a casa verdure di stagione, appena raccolte, mature al punto giusto, sane, coloratissime e ottime in tavola, ma avrete modo di conoscere chi produce e come lo fa rispettando l'ambiente, la terra e tutti noi!



23

### LE VERDURE NEI "MODI DI DIRE"

Avere poco sale in zucca.

Cade a fagiolo.

Il ravanella fa il viso bello.

Prendere due piccioni con una fava.

Pel di carota.

Salvare capra e cavoli.

Lavorare tanto per un piatto di lenticchie.

Dritto come un asparago.

Essere la principessa sul pisello.

Brodo di verdura, medicina che dura...



Progetto di divulgazione nelle scuole primarie curato da AIAB FVG, dal cui lavoro provengono i materiali, le esperienze ed i contatti con la realtà locale - [www.aiab.fvg.it](http://www.aiab.fvg.it)

Su incarico di ERSA - Agenzia regionale per lo sviluppo rurale.

Per informazioni:

Attività didattiche AIAB FVG - [scuola@aiab.fvg.it](mailto:scuola@aiab.fvg.it)

Agricoltura e agricoltori bio in Friuli Venezia Giulia - [www.ersa.fvg.it](http://www.ersa.fvg.it)

# CHE COSA DICONO I BAMBINI?



*Gli spinaci con il burro mi piacciono molto.*

*Le verdure fanno bene per questo sono cattive.*

*Nel nostro orto crescono ortaggi super-speciali.*

*Peccato che la patata non è una verdura.*

*Frutta a merenda? Io mangio pomodorini, sono frutti anche loro!*

*Nel cavolo c'è tanta vitamina C... C di cavolo!*

*L'insalata ricciolina cresce bene nell'orto di mia nonna.*

*Se mangio tanta verdura divento più alto.*

*Io a scuola ho preso tre dieci e la mamma mi ha dato da mangiare radicchio...*



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

ersa



Agenzia regionale per lo sviluppo rurale

