

## FRUTTA

DI TUTTI I COLORI!

NOME DI GRUPPO: FRUTTA.

PROFESSIONE: FAMIGLIA DI CIBI RICCHI DI PROPRIETÀ.

SEGNI PARTICOLARI: DI OGNI COLORE, FORMA E SAPORE.

ASPIRAZIONI: DIVENTARE LA MERENDA PREFERITA DEI RAGAZZI.

MOTTO: MOLTE VOLTE AL DÌ, IL SEGRETO È TUTTO QUI!



AH! SE AVESSI LE PAPILLE GUSTATIVE...

Ha mille forme e colori, è un mondo di dolcezze, piacevoli asprezze e sorprese. Questa categoria di cibi vanta qualità eccezionali! È ricca di sali minerali, vitamine e acqua. Sa essere una compagna di viaggio (per merende rapide), energetica (frutta secca), estremamente dissetante (anguria, pesche...), un'alleata contro i malanni di stagione (arance e kiwi in inverno). Va mangiata ben matura e può essere un ottimo spuntino per interrompere le ore di digiuno. Nei centrifugati e nelle macedonie è formidabile! Sapete perché? Le proprietà dei frutti si esaltano, esattamente come i sapori e gli aromi che percepite... Quindi, create i vostri mix colorati e... assaporate con gusto!



**Noccioline per spuntino?** Arachidi, mandorle, nocciole, noci... La frutta secca è calorica, ma altrettanto ricca di fibre, vitamine e acidi grassi insaturi (i buoni). Insomma, può essere una gustosa pausa, più sana di uno snack, o un saporito ingrediente per la colazione. L'avete mai assaggiata con i fiocchi di cereali?



**E dall'Oriente... apriti sesamo!** Lo conoscete? Si tratta di un piccolo seme, proveniente dal frutto di una pianta originaria dell'India, ottima fonte di minerali, soprattutto di calcio. In cucina, è usato spesso come **spezia**. Infatti, dai semi di sesamo tostati con aggiunta di sale si ottiene il **gomasio**: un insaporitore adatto a molte pietanze. Ma torniamo a parlare di frutti. Nell'imbarazzo della scelta, ecco qualche esempio... di stagione!

## AUTUNNO

UVA, PERE, MELE,  
FICHI, CASTAGNE,  
NOCCIOLE,  
MELAGRANA,  
NESPOLE

## INVERNO

AGRUMI,  
FRUTTA SECCA,  
KIWI, CACHI

## PRIMAVERA

CILIEGIE,  
FRAGOLE,  
ALBICOCCHE

## ESTATE

ANGURIE, MELONI,  
PESCHE, PRUGNE,  
RIBES,  
ALBICOCCHE,  
FRUTTI DI BOSCO



## Lo strano caso: fragole d'inverno



...E così, a sua maestà,  
venne offerta una rarità.  
«Fragole a novembre!» fu la richiesta  
e la servitù affrontò la tempesta.  
Galoppando veloce tra lande e colline  
per stupir la regina con portate divine  
colse le fragole, rosse e succose  
ma con poche vitamine e per niente gustose.

*E la regina, sul far della sera,  
delusa dalle fragole preferì una mela.*



La prima parte della filastrocca è vera: nel XVII secolo, la regina Cristina di Svezia trovò, in un banchetto sontuoso, delle fragole predisposte da un famoso cuoco bolognese. Rimase stupita e gradì il dono. Ma a quei tempi, lo sfizio "esotico" delle fragole per stupire "sua maestà" era un'eccezione. Il costo? Veloci cavalli e moneta sonante per pagarli. Il tutto a portata di una regina. Oggi, al contrario, mangiare fragole in inverno è concesso a molti, ma significa mobilitare aerei e tir che si intrecciano inquinando l'aria e consumando carburante. L'effetto? Serra! Dopo tutto questo viaggio, noi potremmo restare molto delusi... proprio come nella seconda parte della filastrocca.

*È ALLORA... MEGLIO RISCOPRIRE IL "GUSTO" DELLE STAGIONI!*



## VERDURA

**NOME DI GRUPPO:** VERDURA.

**PROFESSIONE:** FONTE DI VITAMINE, SALI MINERALI E SOSTANZE PROTETTIVE.

**SEGNI PARTICOLARI:** PIÙ GUSTOSA E VARIOPINTA DEL PREVISTO.

**ASPIRAZIONI:** DIVENTARE AMICA DEI RAGAZZI.

**MOTTO:** CHI VERDURA... LA VINCE!



**Lattuga:** il suo colore parla chiaro: è ricca di clorofilla.

Sempre pronta a comporre le migliori "insalate", sta bene con tutto: ortaggi, pesce, carne, legumi...



**Carota:** dolce e gustosa. Con le sue tinte mette allegria ma pochi sanno che esiste anche gialla, bianca e rossa.

Se sgranocchiata cruda, dà grandi soddisfazioni...



**Peperone:** ricco di sali minerali e vitamine, vanta molte altre virtù... Anche in piccole quantità, dona ai piatti un tocco inconfondibile di colore e sapore.

**Altro che verdura del... cavolo!**



Questo ortaggio verde, come i suoi simili della famiglia delle crocifere, svolge un'importante azione preventiva ed è ricco di fibre e vitamina C.





**Spinaci:** hanno un alto valore nutritivo: forniscono carboidrati, proteine, vitamine e ferro. Sono facili da coltivare... Con loro, chi vi ferma più!



**Zucca:** si può scavare e trasformare in faccia ed è un ottimo ingrediente nel menù: dall'antipasto al dolce. Se la colpite con le nocche della mano e fa un suono sordo, è fresca!



**Broccoli:** questi simpatici alberelli trasformano il piatto in una foresta verde. Basta non cuocerli troppo! Croccanti, ricchi di sali minerali e vitamine.



**Coste:** fonti di calcio, vitamina A, potassio e fibre, sono molto versatili e delicate. Le avete mai provate gratinate al forno con una spruzzata di grana padano?



I **bulbi** (porri, cipolle, aglio...) sono la riserva di nutrimento che la pianta deposita sotto terra e, con i loro sapori intensi, arricchiscono i piatti.



**Carciofo:** buon ingrediente per squisite torte salate. Se non viene colto si trasforma in un fiore viola.

Ma le verdure sono molte di più, dai mille usi e dalle storie curiose... Fate una ricerca tra gli ortaggi della vostra zona!



## E tu... che ortaggio sei? Scegli il tuo profilo!

TI ADATTI A TUTTO E,  
QUANDO SEI IN DIFFICOLTÀ,  
CERCHI DI TROVARE DA SOLO  
LA SOLUZIONE.  
SEI UN TIPO DECISO  
CON UNA FORTE PERSONALITÀ,  
MA PREFERISCI SVELARE  
PIAN PIANO  
LE TUE DOTI.



**PROFILO A:**  
L'AGLIO TI SOMIGLIA:  
NON È MAI INVADENTE  
MA VANTA QUALITÀ UNICHE!  
UN VERO ANTIBIOTICO NATURALE!

SEI UN TIPO  
ORIGINALE E ALTERNATIVO,  
AMI DISTINGUERTI  
E NON LASCIARTI  
CONDIZIONARE.  
QUANDO FAI QUALCOSA,  
TUTTI CAPISCONO CHE  
CI HAI MESSO  
LO ZAMPINO...



**PROFILO B:**  
IL BASILICO È COME TE:  
UNICO, ALTERNATIVO,  
RENDE OGNI PASTA  
INCONFONDIBILE...

SEI UN TIPO SENSIBILE,  
DOLCE, RIFLESSIVO.  
SOCIEVOLE E DI COMPAGNIA,  
NON AMI L'INVADENZA.  
DICI LA TUA, MA SEI  
SEMPRE DISPOSTO  
AD ASCOLTARE  
GLI ALTRI.



**PROFILO C:**  
IL TUO ORTAGGIO È LA CIPOLLA...  
DELICATA, PREZIOSA, DOLCE.  
NON COPRE I SAPORI MA  
LI ACCOMPAGNA.

HAI UNA PERSONALITÀ  
DAVVERO ESPLOSIVA!  
AMI STARE AL CENTRO  
DELL'ATTENZIONE E NON  
TI MANCANO MAI  
LE BATTUTE.  
IL TUO UNICO PROBLEMA È...  
MODERARTI!



**PROFILO D:**  
IL TUO ORTAGGIO È IL POMODORO:  
NON PASSA MAI INOSSERVATO  
E, ROSSO COM'È, NON PUÒ  
NASCONDERE LE SUE QUALITÀ.

