I.C. RUBIERA SCUOLA PRIMARIA "MARCO POLO"

CLASSE: 3C

A.S. 2018/2019

PROGETTO EDUCATIVO-DIDATTICO

"UN AMICO CHIAMATO





A.S. 2018-2019



L'ORTO A SCUOLA: PERCHÉ?

LE NOSTRE IPOTESI:

- Per conoscere più cose sui vegetali
- ❖ Per conoscere meglio le verdure
- Per imparare il rispetto della natura
- Per assaggiare nuovi gusti
- Per scoprire cibi nuovi
- Per imparare a coltivare il terreno
- Per conoscere meglio il terreno
- ❖ Per osservare lo sviluppo e la crescita dei vegetali
- ❖ Per scoprire le qualità del suolo
- ❖ Per comprendere e sperimentare i tempi di coltivazione
- Per apprendere le tecniche di preparazione del terreno



PREPARIAMO L'ORTO

Venerdì 30 novembre 2018 ci ha fatto visita il signor Ivano Leoni per insegnarci come si prepara il terreno per fare un orto.



Ecco quali sono le principali fasi:

- CONCIMAZIONE: Ivano, con l'aiuto di altre persone, ha preso dei sacchi di concime naturale e, dopo averli aperti, lo ha sparso sul terreno che dovremo coltivare.
- ❖ VANGATURA: subito dopo, con delle vanghe, Ivano e i suoi aiutanti hanno rigirato le zolle di terreno per permettere al concime di andare in profondità e nutrire, in questo modo, il terreno.

Durante la vangatura sono venuti in superficie dei lombrichi e ciò ci ha permesso di scoprire che la loro presenza è indice di un terreno sano e non inquinato. Inoltre, il lombrico arieggia e concima ulteriormente il terreno.





L'ORTO... IN PIANTA

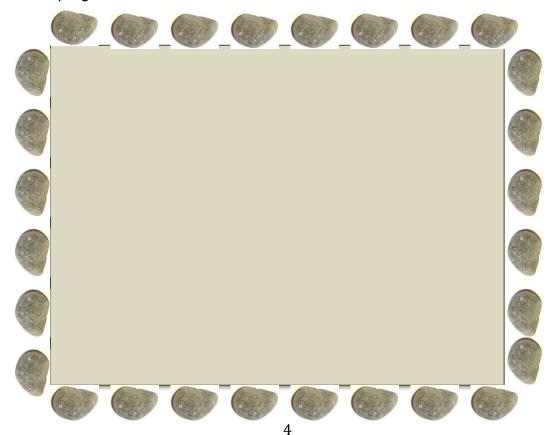


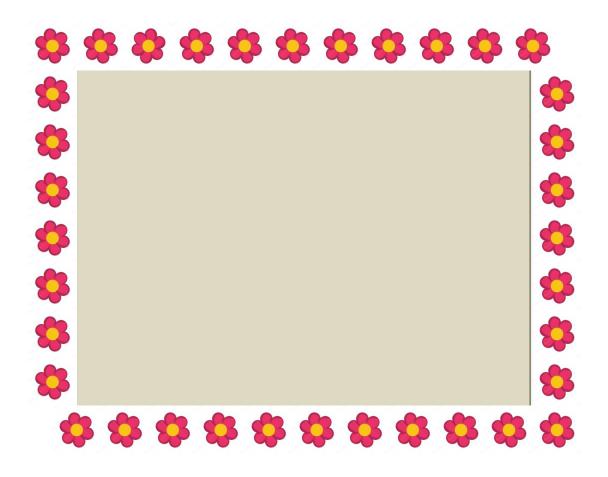
Il nostro orto misura 4 metri di larghezza e 3 metri di lunghezza.

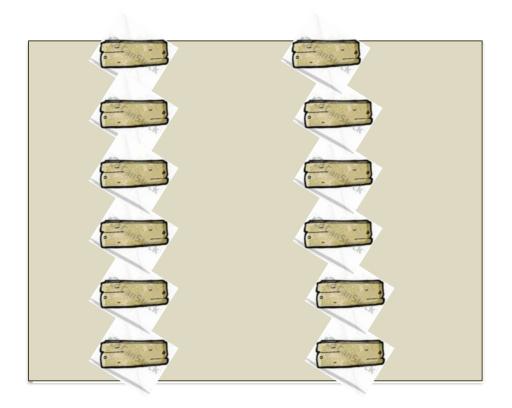
Qui ne abbiamo fatto una riduzione in scala applicando una scala di 1 : 5.

Osservandolo, abbiamo pensato di delimitarlo con materiali diversi come: sassi, bastoncini, fiori; abbiamo ipotizzato anche di predisporre delle passerelle interne per meglio raggiungere le piantine seminate senza calpestarle.

Ecco i nostri progetti:





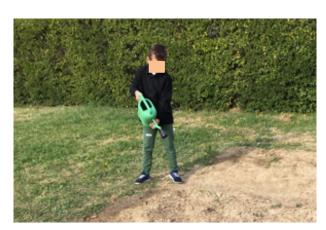


PRONTI PER LA SEMINA





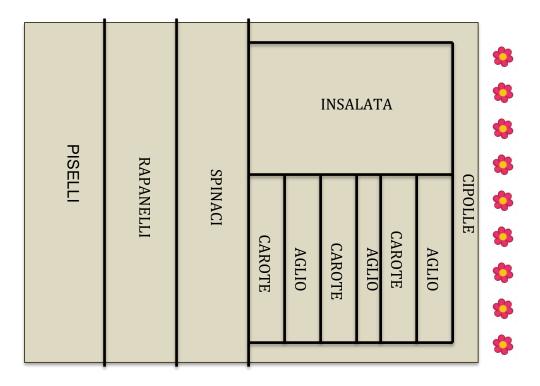




Ricostruiamo le fasi della semina:

- abbiamo toccato il terreno per sentirne la consistenza e la temperatura;
- abbiamo strappato le erbacce e tolto eventuali sassi;
- abbiamo deciso come distribuire i semi;
- abbiamo formato dei gruppi e ciascun gruppo si è dedicato alla semina di un tipo di seme;
- abbiamo innaffiato il nostro orto.

COSA C'È NEL NOSTRO ORTO?



In un secondo momento abbiamo aggiunto zucchine, patate, barbabietole rosse e fragole.



UN ORTO PICCOLO, MA BIOLOGICO!

Per coltivare il nostro orto abbiamo deciso di utilizzare solo piantine, semi, concime e terriccio biologici, cioè non contaminati da prodotti chimici, perché sappiamo che questi possono essere molto nocivi alla terra e alla nostra salute.

Utilizzando i fertilizzanti, i diserbanti e i concimi chimici si possono ottenere in poco tempo, grandi quantità di frutta, verdura, cereali e ortaggi, ma questi prodotti danneggiano il naturale equilibrio della natura e, nel tempo, producono danni all'organismo umano.

Ecco perché Laura, la nostra esperta di orto, ci ha portato del compost prodotto con foglie, erba e rametti che noi abbiamo usato per nutrire i semi del nostro orto.



IL COMPOST

Il compost è un prodotto di colore bruno che si ottiene dalla decomposizione dei rifiuti organici e può essere utilizzato in agricoltura, orticoltura e florovivaismo.

Per praticare il compostaggio è sufficiente disporre di una piccola parte di giardino in cui accumulare gli scarti alimentari della cucina, dell'orto e del giardino.

COME SI PRODUCE?

Per ottenere un buon compost bisogna:

- inserire scarti di varia natura
- mantenere il giusto grado di umidità e temperatura
- fornire una buona ossigenazione.

Tutto il materiale raccolto dev'essere posizionato in una compostiera che può essere di varie forme e materiali.

TIPI DI COMPOSTIERA



COSA METTERE NELLA COMPOSTIERA?

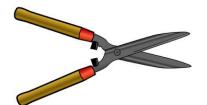
Per ottenere un buon compost si devono utilizzare avanzi di cucina, avanzi di origine animale e cibi cotti (da usare con moderazione per evitare odori sgradevoli o animali indesiderati), scarti di orto e giardino, altri materiali (segatura di lego e cenere di camino).



Il processo di maturazione del compost richiede dai 4 agli 8 mesi, dopo di che è pronto per essere utilizzato.

GLI STRUMENTI DELL'ORTO

Sporcarsi le mani è importante, ma soprattutto è inevitabile quando si lavora la terra. Fin dai tempi più antichi l'uomo si è ingegnato creando attrezzi adatti a rendere il suo lavoro meno faticoso e più produttivo. Ecco quali sono gli attrezzi che oggi l'uomo utilizza per coltivare l'orto:



CESOIE: per potare e tagliare

SARCHIELLO: per rompere la superficie del terreno e per ripulire dalle piante infestanti





ZAPPA: per completare il lavoro della vanga e frantumare le zolle

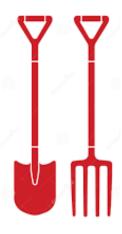
FORATERRA O CAVICCHIO: per fare i buchi nel terreno in cui inserire semi o bulbi





ANNAFFIATOIO: per irrigare

FORCA E VANGA: per dissodare la terra e rivoltarla





RASTRELLO: per rendere uniforme il letto di semina

CORDA: per tracciare file e per legare le piante





PALETTA: per spostare o rimuovere terra e terriccio o per spandere concime

CANNE: per fissare le piante che necessitano di un sostegno



LE PAROLE DELL'ORTO – THE WORDS OF THE VEGETABLE GARDEN

ORTO	piccolo appezzamento	VEGETABLE
	di terreno in cui si	GARDEN
	coltivano ortaggi	
BIODEGRADABILE	soggetto a	BIODEGRADABLE
DIODEGRADABILE	decomposizione	DIODEGRADABLE
	decomposizione	
BIOLOGICO	naturale, che rispetta	ORGANIC
	l'ambiente	
COLTIVAZIONE	modalità di coltivazione	ORGANIC
BIOLOGICA	senza l'utilizzo di	CULTIVATION
BIOLOGIO/ (prodotti chimici	OCETIVITION
	·	
COMPOST	prodotto ottenuto dalla	COMPOST
	degradazione di resti	
	organici	
CONCIME	Sostanza fertilizzante	MANURE
	naturale o chimica	
	usata in agricoltura	
DECOMPOSITORE	Organisma sha	DECOMPOSED
DECOMPOSITORE	Organismo che	DECOMPOSER
	trasforma sostanze	
	complesse in più	
	semplici, rendendole	
	assorbibili dal terreno	
DISSODARE	Rompere e lavorare un	PLOW
	terreno incolto	

FERTILIZZANTE	Sostanza naturale che nutre il terreno	FERTILIZER
FOTOSINTESI	Processo chimico attraverso cui la pianta produce il proprio nutrimento grazie alla luce del sole	PHOTOSYNTHESIS
GERMINAZIONE	Processo di sviluppo della pianta	GERMINATION
ORTAGGIO	Pianta vegete commestibile	VEGETABLE
SEME	Parte del frutto da cui nascerà la nuova pianta	SEED
VANGATURA	Lavorazione della terra con la vana	DIGGING

LE NOSTRE COLTIVAZIONI

NOME: RAPANELLO O RAVANELLO	CARATTERISTICHE:
	Il tipo più comune in Italia, è una radice, piccola, tonda, rossa, grande come una ciliegia.
FAMIGLIA: Brassicacee	PROPRIETÀ E USI:
PROVENIENZA: Asia	Antiossidanti, digestivi, tranquillanti, depurativi e diuretici.
FIORE:	Contengono vitamine B, B2, B3, B5, B6, A, C, K, J e B9, sali minerali, fibre, omega3, omega6, amminoacidi, beta-carotene, luteina e zeaxantina. Vengono usati nelle insalate.
FOGLIA:	CURIOSITÀ: Sono fra gli ortaggi inseriti nel prototipo del progetto Veg01 della NASA per produrre in orbita verdure fresche.
SEME:	

NOME: CAROTA



FAMIGLIA: Apiacee

PROVENIENZA: Europa, Asia e Nord Africa

FIORE:



FOGLIA:



SEME:



CARATTERISTICHE: La carota è una pianta biennale che può crescere fino a un metro, con fogliame a ombrella e fiori bianchi. Quella che noi consumiamo è la radice o fittone, di forma conica, piantata nell'orto da 4 mesi (precoce) o 6 mesi (tardiva).

È un ortaggio che viene coltivato dovunque ci sia un clima mite. Si può piantare, e raccogliere, nell'orto due volte l'anno. In Italia la regione che produce più carote è l'Abruzzo, seguito da Emilia Romagna e Sicilia. Molte vengono esportate. Il frutto della carota è la radice colorata di un bell'arancione, ma esistono anche carote gialle e bianche.

PROPRIETÀ E USI: i nutrienti presenti conferiscono alle carote proprietà utili al benessere della vista, del cuore, della pelle e dell'apparato digerente. Le carote sono inoltre note per il loro alto contenuto di beta carotene che contrasta la liberi, produzione dei radicali responsabili dell'invecchiamento cellulare. Inoltre nell'organismo esso viene convertito in vitamina A, indispensabile per molte funzioni biologiche quali, ad esempio, la visione e lo sviluppo delle ossa. Le carote sono: salutari per l'apparato cardiovascolare; ricche di vitamine e sali minerali; dietetiche; benefiche per l'apparato digerente; alleate della vista; amiche della pelle.

CURIOSITÀ: Gli Egizi ne apprezzavano le proprietà cicatrizzanti, mentre nel Medioevo si pensava fossero utili contro i calcoli renali.

In origine la carota era di color rosso violaceo.

È solo nel diciassettesimo secolo che diventa arancione. Nell'antichità la carota veniva coltivata per un utilizzo erboristico e soprattutto come foraggio per gli animali. La leggenda del Fior di Carota: Esiste un mito inglese che racconta che se si raccoglie un fiore dalla pianta della carota durante una notte di luna piena, viene favorito il concepimento. Per questo le donne inglesi del XVI secolo utilizzavano i fiori di carota per adornarsi i capelli, in segno di buona fortuna e fertilità.

NOME: ZUCCHINA



FAMIGLIA: Cucurbitacee

PROVENIENZA: America Centrale

FIORE:



CARATTERISTICHE: Le foglie sono ampie, palmate, coperte di peli irritanti, hanno colore verde più o meno intenso. I fiori sono di colore giallo-arancione e sono sia femminili che maschili. Il frutto presenta diverse forme e colori a seconda delle varietà: la forma può essere lunga, tondeggiante, ricurva e appiattita.

PROPRIETÀ E USI: Le zucchine vengono utilizzate in cucina per le preparazioni alimentari.

Fin dall'antichità venivano utilizzate per favorire il sonno e rilassare la mente. Inoltre è provato che l'azione delle zucchine sulla nostra pelle è molto benefica e favorisce l'abbronzatura (essendo molto presente la vitamina A).

FOGLIA:



SEME:



CURIOSITÀ:

Le zucchine sono composte per il 95% d'acqua. Il frutto maturo può raggiungere addirittura la lunghezza di un metro, ma ha grandi semi che lo rendono immangiabile. Le zucchine che si consumano abitualmente sono in realtà frutti ancora acerbi.

I fiori delle zucchine, detti fiori di zucca, hanno un sesso: dalla stessa pianta nascono fiori maschio e fiori femmina, da questi ultimi si sviluppa l'ortaggio, solo se sono stati impollinati con il polline del maschio trasportato dagli insetti o dal vento.

NOME: CIPOLLA



CARATTERISTICHE:

foglie cilindriche, fiori bianco – verdastri. Il bulbo è di colore bianco, rosso o violetto. Sviluppa numerose radici di colore biancastro.

FAMIGLIA: Liliacee

PROVENIENZA: Egitto

PROPRIETÀ E USI:

la cipolla è usata in cucina, sia cruda che cotta. È anche usata in medicina per le sue proprietà diuretiche.

FIORE:



FOGLIA:



SEME:



CURIOSITÀ:

cipolla avrebbe virtù magiche. Per combattere ad esempio i disturbi, le irritazioni o i bruciori provocati dal malocchio si dovevano mangiare cipolle bollite, bevendo anche l'acqua di cottura. La cipolla era anche uno strumento di pratiche divinatorie. Le ragazze indecise fra vari pretendenti incidevano l'iniziale del nome di ogni spasimante su ogni cipolla, poi le mettevano su un asse e aspettavano. La prima a germogliare indicava l'uomo da scegliere.

Secondo alcune credenze popolari la

NOME: ALLIUM O AGLIO



CARATTERISTICHE:

Il fiore si presenta come quello del soffione di colore viola o bianco. Il fusto è spesso ma basso (circa 30 cm), le foglie sono sporgenti e strette. Il bulbo è fatto a spicchi ed è la parte che si mangia. Emana un odore sgradevole.

FAMIGLIA: Amaryllidacee

PROVENIENZA: Asia centrale

FIORE:



PROPRIETÀ E USI:

Si usa in cucina per condire e insaporire i cibi. Come medicinale per prevenire influenze, malattie della pelle e raffreddori. Disinfetta l'intestino. Allontana gli insetti.

FOGLIA:



CURIOSITÀ:

Nel Medioevo nelle capanne mettevano sempre una treccia d'aglio per allontanare gli spiriti maligni; lo usavano nei matrimoni sbattendolo per non avere malattie e si mettevano collane d'aglio per allontanare i lupi mannari.

SEME:



NOME: FRAGOLA



CARATTERISTICHE: la fragola è un frutto caratterizzato da un ottimo profumo e un sapore dolce. Ha un peduncolo e una rosetta di foglie. La superficie della fragola è ricoperta da numerosi puntini di colore giallo o bruno. I frutti veri e propri sono i cosiddetti acheni cioè i semini gialli che si vedono sulla sua superficie. Le foglie hanno un lungo picciolo peloso e sono divise a loro volta in tre foglioline con il margine seghettato e i fiori sono formati da cinque petali bianchi.

FAMIGLIA: Rosacee.

PROVENIENZA: Europa, Asia e America del nord e del sud.

FIORE:



PROPRIETÀ E USI: le fragole sono un frutto primaverile ricco di proprietà antiossidanti. Possono essere utilizzate come rimedi naturali di bellezza, contro le scottature solari e prevengono le rughe. In cucina vengono utilizzate per preparazioni dolci e anche salate.

FOGLIA:



SEME:



CURIOSITÀ: le fragole sono l'unico frutto che ha i semi all'esterno.

In Belgio esiste un museo dedicato alle fragole. Gli antichi Romani le coltivavano per le loro proprietà terapeutiche

Venivano usate per curare moltissime malattie: dalla depressione ai cali di pressione, dalle febbri ai calcoli renali al mal di gola.

NOME: PISELLO



CARATTERISTICHE:

Il pisello è una pianta erbacea rampicante annuale.

La radice è a fittone e può raggiungere una profondità di 1 metro.

Il fusto, poco ramificato, può essere lungo da 50 cm a 2 m e si arrampica aggrappandosi ai supporti per mezzo dei viticci delle foglie.

FAMIGLIA: fabacee

PROVENIENZA: mediterranea e orientale

PROPRIETÀ E USI:

È un legume ad uso alimentare dal sapore dolce: si consuma fresco in primavera ed estate, mentre nel resto dell'anno si può trovare secco, in scatola e surgelato.

I piselli hanno molte proprietà benefiche e nutritive: sono un concentrato di vitamine e minerali antiossidanti e aiutano digestione.

FIORE:



FOGLIA:



SEME:



CURIOSITA':

Il pisello è il simbolo di felicità e fortuna.

I suoi semi furono ritrovati in siti preistorici risalenti addirittura all' età del rame.

Fin da quando il biologo Mendel, nel XIX secolo utilizzò questa pianta per i suoi esperimenti di genetica, il pisello diventato una delle specie più studiate e documentate.

In riferimento alla fiaba di Andersen, si usa l'espressione "principessa sul pisello" per descrivere una ragazza molto vanitosa.

NOME: BARBABIETOLA



CARATTERISTICHE: La barbabietola è una pianta erbacea biennale a radici fittonanti, con fusti che possono arrivare a due metri di altezza. Le foglie sono a forma di cuore, lunghe 5-20 cm nelle piante selvatiche. I fiori sono molto piccoli, del diametro di 3-5 mm di colore verde o rossastro, con cinque petali, sono raccolti in dense spighe ed hanno un'impollinazione anemofila. Il frutto è costituito da un gruppo di dure

FAMIGLIA: Amarantacee

PROVENIENZA: Di origini Greche e Romane PROPRIETÀ E USI: La barbabietola rossa è ricca di acqua, proteine, fibra alimentare, vitamine, soprattutto vitamine B e tanti sali minerali, in particolare potassio, sodio, calcio, ferro e fosforo. È ricca di zuccheri, quindi non è adatto a chi soffre di diabete. Ha proprietà rimineralizzanti e rinfrescanti, quindi è consigliato alle persone indebolite o convalescenti. Ha un blando potere antinfiammatorio a carico dell'apparato digerente.

FOGLIA:



La presenza di antociani, un antiossidante, apporta benefici al cuore e alla microcircolazione. Bere succo di barbabietola rossa aiuta a combattere l'ipertensione e l'anemia. Dalle barbabietole viene ricavato un colorante naturale utilizzato nell'industria alimentare per la produzione di altri cibi.

I coloranti naturali della barbabietola possono inoltre essere impiegati per la produzione di cosmetici, come i rossetti naturali e per la tintura dei tessuti. In pasticceria il succo di barbabietola e la sua polpa, una volta cotta, viene impiegata per la colorazione naturale di creme o dolci. La barbabietola può essere consumata cruda, grattugiata o affettata sottilmente e semplicemente condita con del succo di limone, oppure lessata, cotta al forno o in padella.

FIORE:



CURIOSITÀ: La barbabietola deve il suo colore alla betaina.

SEME:



NOME: PATATA



CARATTERISTICHE: La patata è una pianta perenne provvista di fusti sotterranei carnosi, detti tuberi. Nei tuberi sono presenti gemme, dette occhi, che germogliando formeranno la nuova pianta. La patata presenta foglie pennato composte, alternate con margini che possono essere lisci o seghettati. I fiori riuniti a grappoli hanno il calice verde formato da cinque sepali uniti e la corona bianca o rosea formata da cinque petali.

FAMIGLIA: Solanacee

PROVENIENZA: È
originaria del Perù, della
Bolivia, del Messico e del
Cile.

PROPRIETÀ E USI: Le patate contengono potassio, vitamina C e carboidrati complessi e sono ottime per contrastare il diabete, disinfiammanti e molto energetiche. Sono efficaci nel limitare i danni causati dai radicali liberi, molecole di ossigeno nocive per i tessuti organici. Inoltre la presenza di potassio le rende un ottimo aiuto per l'ipertensione. Impacchi con fette di patate sono utili anche nei casi di ustioni leggere, e la fecola può essere utilizzata per idratare la pelle secca. Le patate sono alimenti energetici e disinfiammanti dell'apparato digerente; favoriscono inoltre la formazione e l'espulsione di feci abbondanti e morbide e sono utili in presenza di emorroidi, in caso di gastriti, di ulcere dello stomaco e del duodeno, di coliti, specialmente se ulcerose. Sono indicate per chi soffre di diabete, in quanto ricche di carboidrati complessi. Danno un forte senso di sazietà e perciò aiutano a controllare la fame.

FIORE:



FOGLIA:



SEME:



CURIOSITÀ: Le patate contengono una sostanza antitumorale, l'acido cloro genico. Per trarre il massimo giovamento antitumorale bisogna mangiare anche la buccia e usare l'acqua di cottura per altri piatti.

Prima di essere apprezzate le patate sono state temute in Europa perché associate ad altri vegetali della stessa famiglia, tra i quali anche la pianta velenosa conosciuta con il nome di belladonna. A inventare le patatine fu un cuoco indo americano, George Crum, che le cucinò come dispetto ad un cliente, Cornelius Vanderbilt, che aveva rimandato per tre volte indietro il piatto di patate da lui cucinato. Il cuoco infastidito le aveva tagliate sottilissime pensando che sarebbero state troppo dure. Ne uscì invece un piatto di grande successo.

NOME: SPINACIO



CARATTERISTICHE: È una pianta annuale che cresce fino ad una altezza di 30cm. Le foglie sono alterne, semplici, ovate, di dimensioni variabili da circa 2 cm a 30 cm di lunghezza e da un 1 cm a 15 cm di larghezza. I fiori sono poco appariscenti, giallo-verde, del diametro di circa 4 mm. La radice a fittone, rossa vicino al colletto. Ne esistono di diverse varietà.

FAMIGLIA: chenopodiaceae

PROVENIENZA:
Asia sudoccidentale

FIORE



PROPRIETÀ E USI:

La parte dello spinacio che viene usata sia in cucina e che per scopi erboristici e la foglia. Alle foglie dello spinacio attribuiscono proprietà antianemiche ed energizzanti per via del ricco contenuto di ferro. Lo spinacio contiene anche carotenoidi che sono i precursori della vitamina A. Questa vitamina migliora la visibilità notturna. Lo spinacio si rivela molto utile della sanità per gli occhi e per la vista anche perché contiene la luteina, sostanza che rinforza la retina. Essendo un ortaggio a foglia verde contiene anche molto acido folico, potassio e fibre. Altri principi attivi della pianta sono: clorofilla, sali minerali, vitamina C, B1, B2 e PP, fosforo, magnesio e glucidi. In erboristeria il suo succo viene impegnato come cicatrizzante, rimedio per le scottature e cura della pelle.

FOGLIA:



SEME:



CURIOSITÀ:

In fondo la leggenda di Bracci di Ferro (Popeye) aveva ragione. Solo su una cosa si sbagliava: a dare energia in più alle fibre muscolari non è il ferro, ma la quantità di nitrato inorganico contenuta in questi ortaggi.

NOME: ZINNIA



CARATTERISTICHE:

la ZINNIA può avere lo stelo lungo oppure la forma di un cespuglio. Le foglie hanno una forma ovale e lanceolata. I fiori e le foglie sono privi di odore.

I fiori sono molto colorati e possono essere singoli, doppi o a forma di palloncino.

FAMIGLIA: asteracee

PROVENIENZA: Messico e America centrale

PROPRIETÀ E USI:

si usano per decorare le aiuole nei giardini o i vasi sui terrazzi. Il suo polline è molto gradito agli insetti impollinatori perciò è molto utile negli orti.

FIORE:



FOGLIA:



SEME:



CURIOSITÀ:

la zinnia è stata la prima pianta a fiorire sulla stazione spaziale internazionale. NOME: CICERCHIA
ODOROSA O
PISELLO ODOROSO



CARATTERISTICHE: rampicante annuale provvisto di viticci alle sommità dei sottili fusti verdi, i quali presentano foglie di colore verde scuro disposte a coppie. Tendenzialmente la pianta supera il metro di altezza e può arrivare fino a 2,5 m se ancorata ad opportuni supporti verticali, mentre la diffusione orizzontale della chioma è mediamente compresa tra i 60 e i 90 cm. Fiorisce tra maggio e luglio con fiori molto profumati e dalla forma caratteristica.

FAMIGLIA: Fabaceae

PROVENIENZA:
Europa Meridionale.

PROPRIETÀ E USI:

L'olio essenziale ottenuto dai fiori viene usato in profumeria.

FIORE:



Il frutto è un baccello verde contenente i semi che maturano tra agosto ed ottobre ricchi di vitamina A, tuttavia non risultano commestibili, dal momento che contengono una tossina vegetale che li rende tossici per l'uomo, ed in particolare possono causare artrite degenerativa e ipofertilità.

FOGLIA:



CURIOSITÀ: Questa varietà di pisello venne utilizzata da Gregor Mendel per i primi esperimenti sulla genetica.

SEME:



NOME: GIRASOLE



FAMIGLIA: Asteracee

PROVENIENZA: Perù

FIORE:



FOGLIA:



SEME:



CARATTERISTICHE:

il girasole è una pianta annuale erbacea con la capacità di girare il capo verso il Sole. Il fusto è diritto, grosso e peloso, alto oltre 2 metri. Le foglie dal lungo picciolo sono grandi, ovali o cuoriformi, pelose, con il margine seghettato. I fiori hanno un diametro che può variare dai 20 ai 35 cm circa; hanno petali gialli e il disco centrale, in cui sono contenuti i semi, di colore bruno.

PROPRIETÀ E USI:

ogni frutto contiene un seme carnoso e di buon sapore, molto ricco di olio che viene usato come condimento e per le fritture.

L'olio di girasole viene usato anche per la produzione di saponi, vernici e in aggiunta ai carburanti per i motori diesel.

I semi possono essere mangiati crudi e sono un ottimo becchime per gli uccelli.

I residui della spremitura e le foglie vengono utilizzate per l'alimentazione del bestiame.

CURIOSITÀ:

gli Inca consideravano il girasole l'immagine del loro dio sole. Poeti come Eugenio Montale e Gabriele D'Annunzio hanno elogiato il girasole nei propri versi, mentre il pittore olandese Van Gogh nelle sue opere ha messo in risalto questa pianta.

I MENÙ DELL'ORTO

Con i prodotti del nostro orto abbiamo deciso di proporre un menù biologico pensato interamente da noi:



Crostini con salumi, insalata e carote

PRIMO

Risotto con gamberi e zucchine

SECONDO

Cotoletta spinacina

CONTORNO

Spiedini di carote, rapanelli e sedano

DESSERT

Gelato alla fragola con panna

IL NOSTRO RICETTARIO

❖ ANTIPASTO: Crostini con salumi, insalata e carote



INGREDIENTI: pane baguette

prosciutto crudo

foglie di lattuga

rondelle di carote

PROCEDIMENTO:

Affettare in diagonale una baguette, tostare leggermente le fette, adagiarle in un piatto di portata guarnendole con una fetta di prosciutto crudo, una foglia di lattuga e una rondella di carota precedentemente tagliata.

❖ PRIMO: Risotto con gamberi e zucchine



INGREDIENTI: 360 gr di riso

400 gr di zucchine

300 gr di gamberi sgusciati

olio EVO

scalogno

vino bianco

brodo vegetale

sale

pepe

PROCEDIMENTO:

Versare un giro di olio extravergine di oliva in una padella antiaderente. Una volta riscaldato, soffriggere due scalogni tritati finemente, quindi aggiungere le zucchine tagliate a dadini e fare soffriggere per alcuni minuti a fiamma vivace girando spesso. Aggiungere il riso, fare tostare e sfumare con del vino bianco. Quando sarà evaporato aggiungere poco alla volta il brodo vegetale. Cinque minuti circa prima della cottura totale aggiungere i gamberi e, mescolando, ultimare la cottura. A fuoco spento mantecare con un filo di olio.

SECONDO: Cotoletta spinacina



INGREDIENTI: 3 cubi di spinaci

400 g di petto di pollo

4 cucchiai di pane grattugiato

20 g di Parmigiano Reggiano

Erba cipollina q.b.

Sale q.b.

Per l'impanatura: 1 uovo

Sale q.b.

Farina q.b.

Pane Grattugiato q.b

PROCEDIMENTO:

Tagliare il petto di pollo a cubi, metterlo in un mixer e frullare. Inserire anche i cubetti di spinaci strizzati e passati in padella e frullare nuovamente. Ora mettere il pollo tritato e gli spinaci in una terrina, aggiungere il sale, il pan grattato, il formaggio grattugiato e l'erba cipollina. Impastare il tutto e lasciare riposare 10 minuti. Dividere il composto in parti uguali e dare la forma con le mani. Impanare ogni spinacina passandola prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Mettere le cotolette di pollo e spinaci su carta forno e infornare a 200°c per circa 15-20 minuti.

CONTORNO: Spiedini di carote, rapanelli e zucchine



INGREDIENTI: 2 carote

2 zucchine

rapanelli

spiedini di legno

PROCEDIMENTO:

Lavare e mondare le verdure, poi tagliare a rondelle le zucchine e le carote. Infilare nello spiedino di legno una rondella di carota, una di zucchine e un rapanello, alternandole a piacere. Grigliare gli spiedini e servire. È possibile consumarli anche crudi.

❖ DESSERT: Gelato alla fragola con panna



INGREDIENTI: 300 g di fragole mature

300 ml di latte

250 ml di panna da montare

100 g di zucchero

succo di limone q.b.

PROCEDIMENTO:

Lavare le fragole e tagliarle grossolanamente. Trasferire le fragole in una ciotola alta e aggiungere il latte, la panna, lo zucchero e qualche goccia di succo di limone.

Azionare il frullatore a immersione, lavorare gli ingredienti sino a quando si otterrà composto cremoso e ben amalgamato e riporre in freezer per circa 1 ora.

Trascorso il tempo, togliere il composto dal freezer e frullarlo nuovamente a bassa velocità. Ripetere questa operazione per due o tre volte a intervalli di circa 1 ora.

Lasciare il gelato in freezer per 4 o 5 ore per farlo ben solidificare.

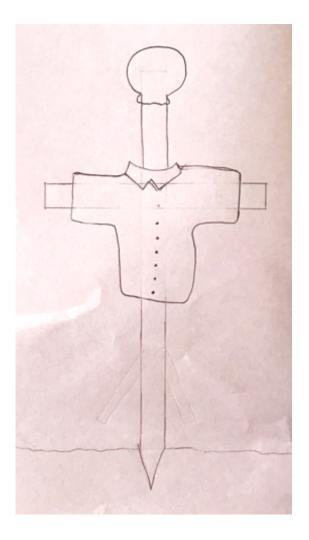
Prima di servire il gelato estrarlo dal freezer e tenerlo a temperatura ambiente per 15 minuti per farlo ammorbidire.

IL GUARDIANO DEL NOSTRO ORTO

Per proteggere i prodotti del nostro orto, abbiamo deciso di realizzare uno spaventapasseri. Prima, però, a gruppi, abbiamo progettato la sua realizzazione decidendo di quali materiali avremmo avuto bisogno.



Ecco II progetto.



Come lo abbiamo realizzato?

Occorrente: - assi di legno

- indumenti vecchi
- chiodi

Procedimento: Abbiamo fissato due assi di legno in modo da formare una croce. Alla sommità di quella verticale abbiamo posizionato un disco di compensato che sarebbe diventato la testa del nostro spaventapasseri. A questo punto lo abbiamo vestito con un vecchio paio di pantaloni, una camicia, un cappello e una sciarpetta.

Per realizzare i particolari del viso abbiamo utilizzato del materiale plastico che abbiamo incollato con della colla a caldo.

ORTOLANI IN ERBA



CLASSE 3 C

RINGRAZIAMENTI

Si ringraziano per la preziosa collaborazione e l'apporto tecnico gli operatori del CEAS, sig.ra Laura Catellani e Ivano Leoni, i nonni di Matilde per averci fornito il materiale necessario alla realizzazione dello spaventapasseri, i bambini della classe terza per aver partecipato con entusiasmo alla proposta e gli insegnanti per essersi dimostrati flessibili e collaborativi di fronte ai necessari slittamenti dovuti al maltempo.

Ins. Tiziana Dada