

Guido Quarzo ■ Giulia Orecchia

il frantoio delle storie



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari



GIUNTI
Progetti Educativi

Care bambine, cari bambini,

mangiare sano, si sa, è importante. E lo è soprattutto in questa fase della vostra crescita. Acquisire i principi di una sana e corretta alimentazione è un obiettivo importante per voi giovani, al fine di adottare quelle abitudini alimentari e di vita che vi permetteranno di crescere bene e in salute.

Il frantoio delle storie è pensato proprio per questo: tre racconti, ambientati rispettivamente nel passato, presente e futuro, per scoprire come cambia e si evolve nel tempo il rapporto tra l'uomo e il cibo, e quanto sia importante scegliere bene gli alimenti con cui ci nutriamo. E di prodotti buonissimi, e sani, ce ne sono davvero molti.

Noi dell'Istituto Nutrizionale Carapelli ci auguriamo che queste tre storie, e le attività didattiche a esse correlate, possano divertirvi e al tempo stesso trasmettervi l'importanza di scegliere alimenti sani e di adottare corrette abitudini che vi accompagneranno per tutta la vita.

Buona lettura e buon divertimento!



Caro lettore, cara lettrice,

troverai in queste pagine alcuni modi diversi di affrontare un argomento molto importante: l'alimentazione.

Potrai leggere alcune storie, condurre esperimenti, svolgere inchieste e cimentarti nella preparazione di qualche piatto seguendo fantasiose ricette.

Per rendere più interessante questa avventura, abbiamo voluto suddividere le nostre proposte in tre parti, o sezioni: passato, presente e futuro.

Perché il modo di alimentarci nasce e si evolve nella nostra storia e nella nostra cultura. È dunque indispensabile dare uno sguardo al passato prima di affrontare la realtà del presente, e sarà istruttivo provare a immaginare il futuro.

La prima storia è una fiaba, si svolge nei tempi antichi: questa sezione ha lo scopo di indagare sul significato del cibo nelle varie tradizioni culturali e alimentari.

Terminato il viaggio nel passato, la seconda storia ti proietterà nel presente tramite la strana avventura di un bambino in un luogo che nel passato non esisteva: il supermercato. Questa sezione aiuta a conoscere meglio le caratteristiche di una corretta alimentazione e a riflettere sui comportamenti giusti o sbagliati per la nostra salute.

Ma il mondo si evolve in continuazione, cambiano le abitudini, nuove scoperte e nuove invenzioni possono rivoluzionare il nostro modo di vivere e quindi di alimentarci.

Si possono fare calcoli e previsioni, ma per sbirciare nel futuro dobbiamo ricorrere all'immaginazione.

Nella terza parte troverai infatti una storia di fantascienza, un modo divertente ma anche ragionato di raccontare un possibile futuro. Le attività proposte in questa terza sezione vogliono essere un invito a considerare che il futuro dipende in gran parte da noi, dall'importanza che daremo a certi aspetti della nostra vita rispetto ad altri. Potremmo dover decidere un giorno tra la comodità di stappare una confezione di succo d'arancia e la scomodità di sbucciare un'arancia vera. Da questi piccoli gesti potranno forse dipendere grandi cambiamenti!

Ecco, questo è quanto abbiamo cercato di fare nelle pagine che stai per leggere. Speriamo di essere stati capaci di divertirti, appassionarti a un tema così importante e, chissà, magari anche farti cambiare qualche vecchia abitudine.





Storia del conte e dell'oro del Selvatico

Sopra c'è Verezzi e sotto, vicino al mare, c'è Borgio.

A Verezzi, nei boschi sulle colline, viveva il Selvatico. A Borgio ci abitavano i pescatori.

Il Selvatico non scendeva mai a Borgio, perché non sapeva nuotare e tutto quel mare, così grande, così profondo, lo spaventava un poco. I pesci preferiva pescarli nei fiumi, perché soffriva il mal di mare.

Perciò erano in pochi ad aver visto il Selvatico, e tanti ne parlavano senza conoscerlo davvero.

Ma una cosa si sapeva con certezza, e cioè che il Selvatico possedeva un tesoro, un tesoro che tutti chiamavano 'l'oro del Selvatico'.

A metà strada tra il bosco e il mare c'era il palazzo del conte.

Il conte aveva tutto: guardie e servitori, comodi letti, una dispensa piena di cose da mangiare, i migliori cuochi, abiti eleganti e abiti per andare a caccia, cani e cavalli e scimmie ammaestrate.

Tutto aveva il conte, meno che una moglie felice.

La contessa era triste, scontenta e senza appetito.

«Mia cara, non mangi perché sei triste o sei triste perché non mangi?», domandava il conte.

«Non so», rispondeva la contessa, e sospirava malinconicamente.

Così il conte un giorno pensò che forse il tesoro del Selvatico avrebbe reso felice la contessa, perché in effetti era l'unica cosa che non possedeva.

«Ma chi avrà il coraggio di andare a rubare l'oro del Selvatico?», si domandava il conte.



Mandò per le vie i suoi servi, che a gran voce annunciavano: «Ricca ricompensa a chi saprà portare al conte di Verezzi il tesoro del Selvatico!».

Ma nessuno si presentò, nessuno si offrì di tentare l'impresa. E la contessa era sempre più malinconica e svogliata.

«Basta», disse infine il conte. «Non posso più sopportare di vedere la mia adorata moglie così triste. Se non trovo nessuno così coraggioso da affrontare il Selvatico, ci andrò io stesso».

«Fatti almeno accompagnare dalle guardie», gli disse preoccupata la contessa.

«No, è una cosa che devo fare io solo», rispose lui.

E si decise quindi ad andare da solo nel bosco, alla ricerca del tesoro del Selvatico.

Percorse mille sentieri, sempre più stretti, sempre più ombrosi, finché si trovò di fronte una selva così intricata e fitta che a cavallo non poteva più attraversare.

Scese e si incamminò a piedi.

Non c'era più traccia di sentiero, pareva che nessuno avesse mai calpestato quel terreno. A fatica il conte si apriva una strada fra i rovi, le ortiche e le larghe foglie di rabarbaro selvatico fra le quali affondava fino alle ginocchia. Sopra di lui i rami degli aceri e dei vecchi castagni disegnavano strane figure inquietanti. Al conte parve di sentire un rumore di passi alle proprie spalle: si voltò, ma non c'era nessuno. Ombre scure si allungavano sopra di lui come minacciosi artigli di qualche bestia sconosciuta, e il conte sentì un brivido di paura. Sfoderò la spada e cautamente avanzò nel buio.

Poi all'improvviso gli si aprì davanti una radura, circondata da strane piante tutte contorte, e lì in mezzo ecco la capanna del Selvatico.

Allora il conte sollevò in alto la spada e lo chiamò.

«Selvatico, fatti vedere, mostrami dove tieni il tuo tesoro!».



Il Selvatico uscì dalla capanna, ma era molto diverso da come se l'immaginava il conte.

Era un ometto piuttosto basso, indossava una specie di giaccone di pelle di capra ed era difficile vedergli la faccia perché era tutta coperta da una lunga barba color della cenere che gli arrivava fino ai piedi. Ma gli occhi erano ridenti e dolci.

Osservò il conte con curiosità.

«Chi sei? Che cosa vuoi da me?», domandò il Selvatico con voce tranquilla.

«Sono venuto a prendere il tuo tesoro per portarlo a mia moglie che è triste e non mangia più», disse il conte.

«E sei venuto fin qui da solo?».

«Sì», disse il conte, e intanto rinfoderò la spada, che gli parve del tutto inutile.

«Vuol dire che fai questo per amore?», disse il Selvatico. «Ti darò volentieri il mio tesoro, perché anche il mio tesoro è fatto con amore: vedi questi alberi che ci circondano? Sono ulivi, è questo il mio tesoro».

Il conte si guardò intorno.

«Alberi?», disse. «Ma tutti dicono che possiedi oro, tutti parlano dell'oro del Selvatico».

Allora il Selvatico entrò nella capanna e ne uscì subito dopo con una brocca di terracotta. «Ecco il mio oro», disse.

Il conte guardò nella brocca e gli parve davvero piena di oro liquido.

«Questo è l'olio delle mie olive, usalo per condire il cibo della contessa e vedrai che guarirà», disse il Selvatico.

Così il conte tornò al palazzo portando l'olio delle olive del Selvatico e quando la contessa lo assaggiò sul pane ne fu così contenta che subito guarì dalla sua malinconia, e per la felicità fece piantare ulivi su tutta la collina, da lì fino al mare, perché tutti potessero godere dell'oro del Selvatico.



I tesori del territorio

«Sopra c'è Verezzi e sotto, vicino al mare, c'è Borgio».

Sai che Borgio Verezzi non è un paese immaginario? È uno stupendo e antico borgo ligure, e la Liguria è davvero famosa per la qualità del suo olio d'oliva: un vero tesoro del gusto... Ma, a proposito di tesori:

- Nel nostro Paese l'olio d'oliva si produce in diverse altre regioni. Procurati una cartina dell'Italia, svolgi una piccola ricerca con l'aiuto dell'insegnante e disegna una bella oliva su ogni regione produttrice: otterrai una vera "mappa del tesoro".
- L'olio d'oliva è un prodotto tipico mediterraneo, ma in ogni regione d'Italia esistono anche altri prodotti tipici che meritano di essere conosciuti. Dolci, formaggi, salumi, frutta e verdura appartengono alla tradizione di ogni luogo e sono il frutto della sua storia e di chi vi abita da secoli. Quali sono i prodotti tipici della tua regione? Chiedilo ai tuoi familiari, alle persone anziane, ai negozianti di alimentari. Di ciascun prodotto fai un bel disegno e prepara una piccola carta d'identità: come si chiama? Come viene fatto? Che sapore ha? Ti piace?

Ma perché non mangiava?

«Mia cara, non mangi perché sei triste o sei triste perché non mangi?», domandava il conte».

Ora che hai letto la fiaba, secondo te qual è la risposta? Certo: la contessa non mangiava perché non aveva ancora scoperto qualcosa di veramente buono come l'olio d'oliva. Come darle torto: tu mangeresti volentieri l'insalata senza condirla? A proposito di gusti:

lo sai che non si mangia solo con la bocca? Tutti i sensi sono impegnati quando si assapora il cibo: la vista, l'olfatto, il gusto, il tatto, a volte persino l'udito. Non ci credi?



Ecco alcuni giochi divertenti che ti faranno cambiare idea; puoi farli in classe con i compagni o in casa con gli amici, ma comunque sempre in compagnia di un adulto.

- Chiedi all'adulto che vi accompagna di bendarti e poi di farti assaggiare qualcosa di buono. Vedrai che emozione: non è semplice riconoscere certi cibi se non li vedi, soprattutto se oltre ad avere gli occhi bendati tieni anche il naso tappato...
- Ora chiedigli di mettere in un sacchetto di stoffa un po' di alimenti vari, senza dirti quali, e prova a indovinare quali sono soltanto toccandoli. Ci riesci?
- E adesso l'ultimo gioco: l'adulto che è con voi deve preparare con un po' di anticipo dei pacchettini (si possono fare con dei tovagliolini di carta fermati da un elastico) mettendoci dentro degli alimenti profumati (per esempio caffè, tè, origano, aglio, rosmarino, cannella, menta, buccia di limone...) senza dire quali sono. Vinci se indovini il contenuto soltanto annusando i sacchettini.



L'ulivo: un albero affascinante

«Poi all'improvviso gli si aprì davanti una radura, circondata da strane piante tutte contorte, e lì in mezzo ecco la capanna del Selvatico».

Quali piante erano? Erano ulivi, bellissimi proprio perché così particolari. Con le loro foglie che sembrano d'argento, hanno ispirato molti pittori nel passato. Perché non disegni anche tu una bella pianta d'ulivo? Se hai la fortuna di averne qualcuna vicina a casa puoi esercitarti in un "ritratto" dal vero, altrimenti cercane delle immagini in biblioteca, su Internet o sul materiale che ha la tua insegnante.



I nonni: quanta saggezza!

«Era un ometto piuttosto basso... era difficile vedergli la faccia perché era tutta coperta da una lunga barba color della cenere... Ma gli occhi erano ridenti e dolci».

Descritto così, il Selvatico fa proprio venire in mente un nonno molto saggio. Eh sì, perché c'è davvero molto da imparare dalle persone anziane. Quante situazioni interessanti hanno affrontato nella loro vita, e com'erano diverse le cose per loro quando avevano la tua età! Anche il modo di mangiare... È un argomento da approfon-

dire: in classe, insieme all'insegnante, preparate un elenco di domande e poi, con i compagni, intervistate i nonni e le persone anziane che conoscete.

Come facevano colazione? Quali alimenti mangiavano di più? E la loro merenda, era uguale alla vostra di oggi? Confrontate tutti insieme i risultati dell'inchiesta e chissà che, ascoltando le loro risposte, non vi venga voglia di riscoprire qualche "delizia d'altri tempi".



Chi fa l'olio d'oliva?

«Ti darò volentieri il mio tesoro, perché anche il mio tesoro è fatto con amore: vedi questi alberi che ci circondano?

Sono ulivi, è questo il mio tesoro».

Ti sei mai chiesto chi fa l'olio d'oliva? Il contadino? No: lo fanno gli ulivi. Il contadino deve curarli nel modo giusto e poi, quando è il momento, deve solo estrarre l'olio dalle olive, badando a non rovinarlo. Già, ma come fa? Nel materiale a disposizione della tua insegnante è descritto proprio tutto il procedimento per estrarre l'olio dalle olive. Studiatelo insieme e poi descrivi le diverse fasi su un foglio con un bel disegno.



Un ingrediente "magico"

«Quando la contessa lo assaggiò sul pane ne fu così contenta che subito guarì dalla sua malinconia, e per la felicità fece piantare ulivi su tutta la collina, da lì fino al mare, perché tutti potessero godere dell'oro del Selvatico».

Che generosa la contessa! D'altra parte è bello condividere con gli altri il piacere delle cose buone. Ma l'olio d'oliva non è solo buono: è anche un po' "magico" e talmente prezioso da doversi usare con parsimonia. Vuoi sperimentare la sua magia?

- Procurati un normale foglio di carta da stampante e spennellalo sopra di olio: cosa osservi?

Poi prendi un bicchiere trasparente, riempilo per metà d'acqua e versaci dentro due cucchiaini d'olio: cosa succede? E se mescoli tutto velocemente con un cucchiaino?

- Infine, con questa ricetta (e l'aiuto di un adulto) scoprirai come l'olio d'oliva extravergine rende magico ogni piatto che accompagna, soprattutto... la focaccia!

Impasta 300 grammi di farina con mezzo bicchiere di olio d'oliva extravergine e 10 grammi di lievito di birra (che avrai precedentemente sciolto in un pochino di latte); una volta ottenuto un impasto senza grumi lascialo lievitare per almeno un'ora (si gonfierà, raggiungendo il doppio del suo volume!). A questo punto stendilo su una teglia ben unta e lascia ancora riposare mezz'ora. Aggiungi un po' di olio d'oliva extravergine, un pizzico di sale e qualche ciuffetto di rosmarino. Basteranno 25 minuti di forno ben caldo e... buona merenda!



Ed ecco ora una filastrocca per ricordare la storia del Selvatico e tutte le cose che hai imparato: un promemoria in rima.

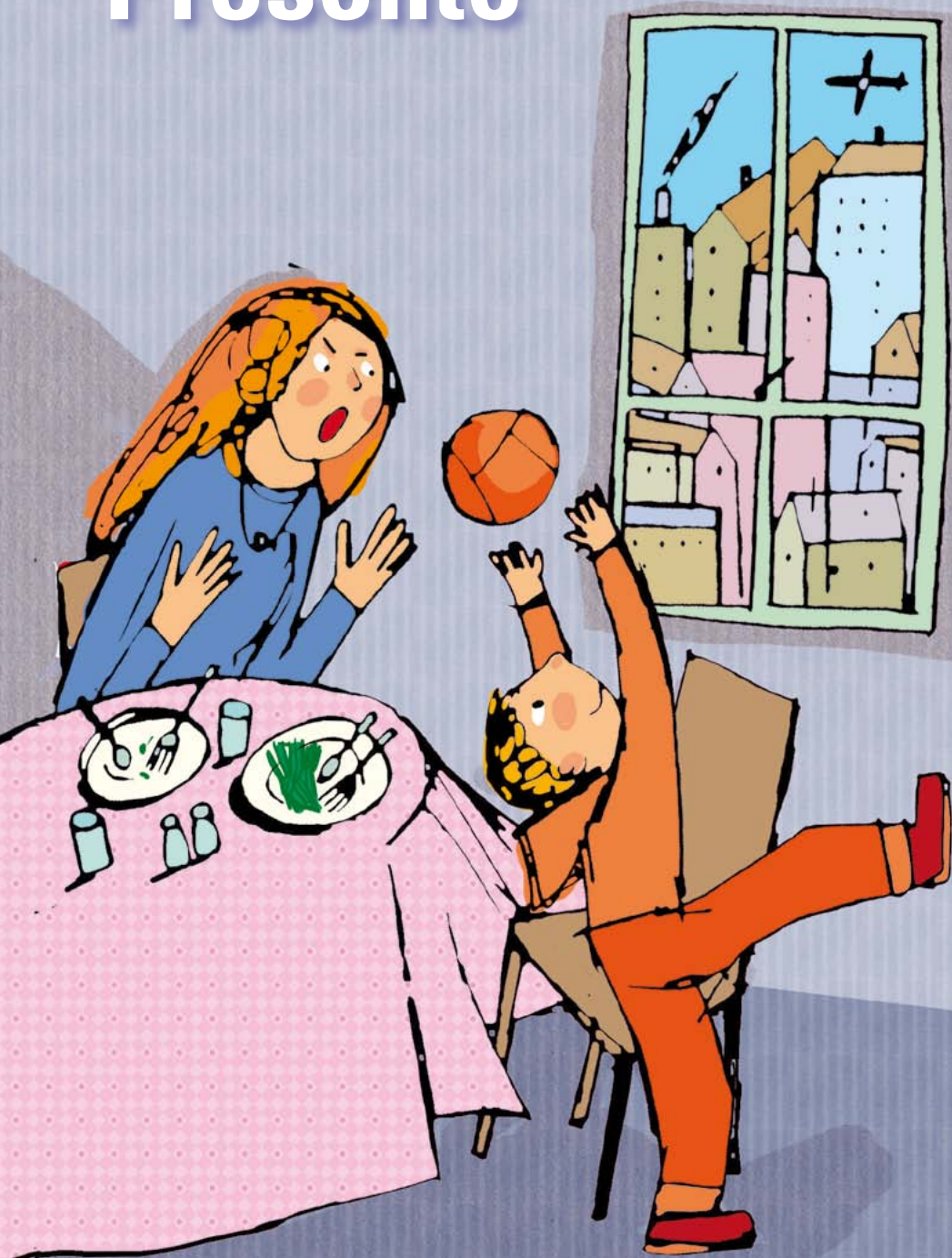
Fila e rifa con l'olio di oliva,
scende il Selvatico dalla collina,
scende portando una verde collana,
una collana di lucide olive
da mescolare alla bianca farina
per la focaccia della regina.

Perché una fiaba?

Questa prima storia è ambientata nei tempi antichi. È stata scelta quindi la forma della fiaba, un tipo di narrazione tra i più antichi che conosciamo. Le fiabe erano raccontate a viva voce (tradizione orale) e tramandate di generazione in generazione con poche varianti. Adulti e bambini si riunivano nelle stalle (dove faceva caldo) e ascoltavano il narratore o la narratrice. Solo in un secondo tempo questi racconti sono stati messi per iscritto. È famosa la raccolta scritta da Charles Perrault, intitolata *I racconti di mamma l'oca*, che contiene storie molto conosciute come *Cappuccetto rosso* o *Il gatto con gli stivali* (siamo nel 1697). Molti di questi racconti li ritroviamo anche nella raccolta dei fratelli Grimm (*Fiabe del focolare*, 1812). Un grande scrittore italiano, Italo Calvino, ha trascritto le fiabe delle nostre regioni in una bellissima raccolta intitolata appunto *Fiabe italiane*. La fiaba ha la caratteristica di inserire elementi magici in situazioni molto realistiche: chi inventava e raccontava fiabe partiva sempre dalla realtà, dai bisogni delle persone, dalle loro paure e dai loro desideri. Chi ascoltava queste storie vi poteva riconoscere il bello e il brutto del mondo in cui viveva e trovarvi anche la speranza di una vita migliore. Ecco perché le fiabe si prestano a essere rielaborate e adattate ai lettori di oggi.



Ecco qualche consiglio per divertirti a leggere fiabe:
Le più belle fiabe di Esopo e Fedro (Giunti Junior 2007)
Lyman Frank Baum, Il Mago di Oz (Giunti Junior 2011)
Le più belle fiabe di La Fontaine (Giunti Junior 2005)



Storia di Renato perduto nel supermercato

Renato è un bambino piuttosto vivace, non gli piace stare fermo, soprattutto quando è ora di mettersi a tavola. Quando tutti sono seduti con il piatto davanti, a lui viene una gran voglia di correre e saltare. Perciò cerca di mangiare più svelto che può, per tornare subito a giocare.

In questo modo non si accorge quasi di quello che mangia. Si potrebbe quindi pensare che Renato mangi di tutto. Invece no: se nel piatto trova qualche cibo sconosciuto, o di un colore che non gli piace, qualcosa che non ha mai assaggiato prima, Renato chiude la bocca a saracinesca e non ne vuole sapere.

Non è nemmeno disposto a provare un piccolo assaggio, un bocconcino microscopico. Niente da fare!

E questo succede anche (e soprattutto) quando nel piatto ci sono le verdure: a spinaci, carote o zucchine, Renato non avvicina nemmeno il naso.

Ma sentite un po' che cosa succede oggi a Renato.

Oggi Renato accompagna la mamma al supermercato e, naturalmente, vuole spingere il carrello.

«Vai piano, Renato», dice la mamma.

Ma a Renato piace fare le corse e prendere le curve veloci nei corridoi fra gli scaffali.

«Renato, aspettami!», raccomanda la mamma, che si è fermata al reparto detersivi.



Ma lui non la sente e, via di qua e via di là, gira e rigira, finisce che Renato si perde nel supermercato.

Guarda a destra, guarda a sinistra. La mamma non si vede da nessuna parte.

Allora Renato incomincia a gironzolare a caso spingendo il carrello e gli sembra di essere finito in una specie di labirinto, o peggio in una terra sconosciuta: laggiù c'è una foresta di lattuga, alle spalle un muro di scatole di biscotti, un po' più avanti l'occhio rotondo di un pescespada ha l'aria di guardare proprio lui... Renato si infila tra due scaffali pieni di merendine.

Ed ecco che dal ripiano di uno scaffale, proprio sopra la sua testa, un sacchetto di patatine che sta lì, in mezzo a tanti altri sacchetti uguali, lo chiama.

«Ehi Renato, psst, dico a te, guarda qua! Lo vedi come son bello? Dai, mettimi nel carrello! Lo vedi come son colorato? Portami con te Renato!».

‘Mmm...’, pensa Renato. ‘Le patatine sono proprio la mia passione’. Come se gli avesse letto nel pensiero, il sacchetto parlante ricomincia la sua tiritera: «Ehi Renato, c'è pure la sorpresina, non prendere me solo, prendine una ventina!».

Renato sta per mettere nel carrello della spesa un bel mucchietto di sacchetti di patatine, ha già alzato il braccio per tirarli giù dalle scaffale quando sente improvvisamente una voce alle sue spalle che gli fa: «Alt! Fermo là!».

Renato si volta e vede lì, piantata in mezzo al corridoio, una carota. Una carota che ha un'aria



piuttosto severa e, benché in quanto carota non disponga di braccia, dà l'impressione di tenere i pugni sui fianchi e i gomiti in fuori.

Normalmente Renato si metterebbe a ridere nel vedere una carota che si comporta a quel modo, ma quella carota gli ricorda un po' troppo la maestra quando lo sgrida.

Perciò non gli viene da ridere per niente.

«Caro mio», fa la carota, «dovresti pensarci due volte prima di riempire il carrello di patatine, o di merendine, o di cioccolatine...».

«Cioccolatine?», domanda Renato.

«Va beh, quel che sono!», fa la carota sempre più seccata. «Quello che voglio dire è che se non metti nel carrello, e non solo nel carrello beninteso, qualche bella carota come me, qualche bella zucchina come mia cugina, un bel sedano o, che so, due o tre rossi pomodori, te la saluto la tua salute!».

«Ma a me piacciono le patatine», protesta Renato.

Ed ecco che una grossa patata tutta bitorzoluta arriva rotolando dal fondo del corridoio e si ferma di fianco alla carota.

«Ma se non sai nemmeno che sapore ha una patata!», si mette a strillare la patata bitorzoluta.

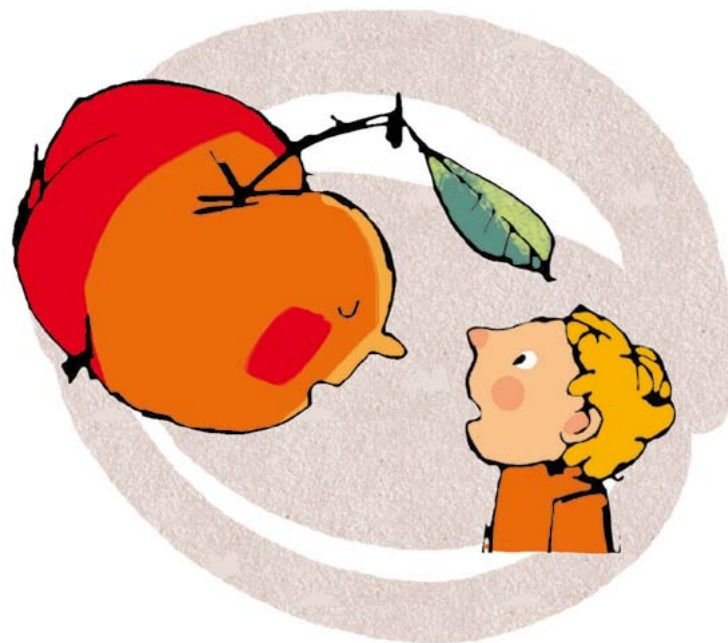
A questo punto Renato non resiste, fa un'inversione a U con il carrello e a tutta velocità si infila nel primo corridoio che incrocia. «Qui sono tutti matti!», grida, però non fa molta strada perché finisce dritto contro un grande tavolo inclinato pieno di cassette di mele.

Per il contraccolpo Renato finisce dentro al carrello.



Tutte le mele allora saltano fuori dalle cassette e rimbalzano intorno a lui come palline da ping pong. Le mele intonano un coretto che lascia piuttosto stupito il povero Renato.

SIAMO ROSSE, GIALLE, VERDI,
TU NON SAI CHE COSA PERDI
SE NON METTI NEL CARRELLO
UN PO' DI QUESTO E UN PO' DI QUELLO.
PASTA, PESCE E PUMMAROLA
E UNA MELANZANA VIOLA,
BUON FORMAGGIO, CARNE, PANE,
FRUTTA, LATTE E DUE BANANE.



Poi una mela gialla gli si ferma proprio davanti al naso e con aria saputella gli fa: «Sì perché, caro mio, se non si mangia un po' di tutto, ti saluto salute!».

Allora Renato prende coraggio e grida: «Ma io mi sono perso e, se non trovo la mia mamma, addio Renato!».

«Oh, se è solo per questo», gli risponde la mela, «basta che tu apra gli occhi».

E solo in quel momento Renato si accorge di avere gli occhi chiusi.

Li apre e lì, davanti a lui, c'è la sua mamma, con le braccia piene di detersivi: «Insomma Renato, esci da quel carrello, non sei troppo grande per giocare a quel modo? E dove sei stato? È un bel po' che ti cerco!».

Renato esce dal carrello e la mamma ci butta dentro i detersivi, poi prende la lista della spesa.

«Vediamo», dice, «che cosa devo ancora comprare...».

«Carote!», fa Renato con grande entusiasmo. «Compriamo un bel po' di carote!».

La mamma lo guarda preoccupata: che sia impazzito?

Il tempo di gustare

«Renato è un bambino piuttosto vivace... quando tutti sono seduti con il piatto davanti... cerca di mangiare più svelto che può, per tornare subito a giocare».

Sbaglia Renato: è bello stare a tavola e gustare il cibo in compagnia. Pochi però lo fanno, perché hanno fretta o perché sono distratti da altre cose. In classe, fate una piccola indagine: quanti fanno colazione ogni mattina? Quanti la consumano in compagnia e quanti da soli? Se mangiate in mensa, quanto tempo ci mettete di solito a finire il pasto? E in famiglia, quanti pranzano o cenano guardando la televisione? Raccogliete i risultati su un cartellone e discutatene tutti insieme in classe: si può migliorare?

Gusti e disgusti

«Non è nemmeno disposto a provare un piccolo assaggio, un bocconcino microscopico. Niente da fare!».

Hai anche tu degli alimenti che proprio detesti? Disegnane tre che assolutamente non ti piacciono e per ciascuno indica una caratteristica che te lo rende così odiato. Poi fai lo stesso per tre alimenti che invece ami molto, specificando per ognuno una qualità che te lo fa piacere. Alla fine, confrontando in classe il tuo elenco con quello dei compagni, potrete compilare la classifica degli alimenti più graditi e di quelli meno apprezzati, e potrete anche stilare un interessante elenco di aggettivi per descrivere i cibi, buoni e cattivi.

Il labirinto del supermercato

«Renato incomincia a gironzolare a caso spingendo il carrello e gli sembra di essere finito in una specie di labirinto...». È vero: il supermercato somiglia un po' a un labirinto, pieno di tentazioni... Per non perdere la bussola, prendi blocco e matita, vai a visitare il supermercato della tua zona e disegnane la piantina: colorando in modo diverso ogni reparto (frutta, carne, pasta, bevande, olio... caramelle). Per verificare la precisione della tua piantina, portala con te la prossima volta che

vai a far la spesa con i tuoi familiari: fatti assegnare una parte della lista della spesa e vedi quanto tempo ci metti a rintracciare i prodotti.

Mangia un po' di tutto

«Una mela gialla gli si ferma proprio davanti al naso e con aria saputella gli fa: 'Sì perché, caro mio, se non si mangia un po' di tutto, ti saluto salute!'».

Aveva ragione quella mela: il cibo è il materiale con il quale costruiamo il nostro corpo e per farlo forte e sano non bastano merendine e patatine: occorrono frutta, verdura, uova, pesce, pasta, carne, latte, olio d'oliva... Ma tu, davvero mangi un po' di tutto? Prova a segnare per una settimana intera tutto quello che mangi ogni giorno e poi, osservando il diario alimentare con i tuoi familiari o con l'insegnante, tira le fila: manca qualcosa? O magari c'è qualcosa che dovresti ridurre...

L'albero dei mille frutti

«Siamo rosse, gialle e verdi, / tu non sai che cosa perdi / se non metti nel carrello / un po' di questo e un po' di quello». La frutta è squisita e ce n'è per tutti i gusti. Mele, pere, banane, arance, susine, pesche, datteri, fichi, papaie... A volte ci dimentichiamo di tutta questa varietà. Con i tuoi amici disegna su un grande cartellone la sagoma di un bell'albero: "l'albero dei mille frutti". Poi cercate su riviste e Internet le immagini di tutti i tipi di frutta che riuscite a trovare, ritagliatele e incollatele sui rami, scrivendo vicino a ciascun frutto il suo nome. Che bello se esistesse davvero un albero così!



Ed ecco ora una filastrocca per ricordare la storia di Renato e tutte le cose che hai imparato: un promemoria in rima.

Fila e rifa con l'olio di oliva
mentre alle casse facciamo la fila
tra gli scaffali del supermercato,
dentro il carrello con pane e gelato
c'ho messo qualcosa di sorprendente,
c'ho messo una storia che non costa niente.



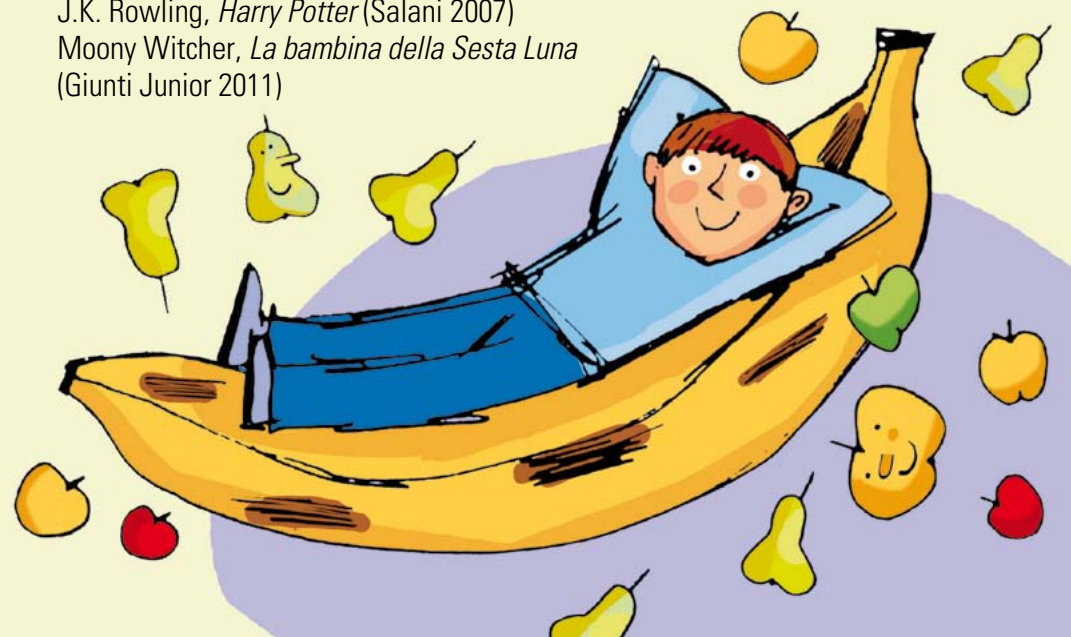
Ma che storia è? Una storia surreale

La storia di Renato è ambientata ai giorni nostri, vuole darti la sensazione che potrebbe succedere proprio oggi e proprio a un bambino come te. Quindi è scritta al tempo presente. Siccome si tratta pur sempre di una storia, questo presente si chiama presente storico. È anche una storia surreale, una storia cioè che in alcuni momenti supera, va oltre, la realtà che viviamo tutti i giorni. In effetti non ti capita spesso di incontrare carote parlanti o mele che intonano una canzoncina, no? Un esempio illustre di storia surreale è *Alice nel paese delle meraviglie* di Lewis Carroll (1865). Queste storie possono divertire tanto chi le scrive quanto chi le legge, ma non si deve pensare che al loro interno si possa dire qualunque cosa: anche le idee più astratte e surreali devono rispettare una logica. Se osservi un dipinto del pittore surrealista Magritte, vedrai che è proprio il rispetto delle regole della pittura realistica che rende i suoi quadri... surreali. Ciò che rende surreale la storia di Renato, a ben guardare, è la scelta di non dire mai se Renato ha fatto un sogno ad occhi aperti o se ha realmente incontrato quegli incredibili personaggi... Secondo te?

Ecco qualche consiglio per belle storie da leggere:

J.K. Rowling, *Harry Potter* (Salani 2007)

Moony Witcher, *La bambina della Sesta Luna*
(Giunti Junior 2011)



La scoperta dell'astrocarga RRA 30/12

Mentre l'astrocarga RRA 30/12 si preparava a scendere sul piccolo pianeta segnato sulle carte come ZETA-UNO-C/A, il comandante pensava che vi avrebbero trovato il solito terreno scabro e accidentato della maggioranza dei pianetini fino ad allora esplorati.

ZETA-UNO-C/A era il nono pianeta che l'astrocarga andava a visitare, e tutto l'equipaggio già lo chiamava familiarmente Zucca-nove.

In ogni modo, sugli altri otto pianeti dove era sceso l'astrocarga RRA 30/12, se il paesaggio non era scabro e accidentato si rivelava un deserto di cristalli di quarzite o talvolta un'uniforme superficie rocciosa liscia e grigiastra.

Una delusione insomma, niente che valesse la pena di raccogliere e riportare sulla Terra.

Per un comandante alla guida di un astrocargo con la sigla RRA, la delusione poi era ancora più cocente. Quelle tre lettere infatti significavano Ricerca Risorse Alimentari, e bisogna dire che i cristalli di quarzite non rappresentavano certo il massimo delle risorse alimentari!

Con scarse speranze dunque il comandante diede un'occhiata distratta e veloce allo schermo davanti a sé: possiamo ben comprendere il suo stupore quando vide inquadrare nel monitor una serie di strane formazioni variopinte, escrescenze colorate che spiccavano sulla superficie del pianetino.

«Mai vista una roba simile...», mormorò il comandante.

Poi premette il pulsante che lo metteva in comunicazione con la sala macchine.

«Qui il comandante, confermo discesa...

ma teniamoci lontano da quelle...

quelle cose! Non vorrei che ci

riservassero qualche brutta sorpresa».



«Qui sala macchine, procedura discesa avviata, contatto calcolato a distanza di sicurezza».

A questo punto non restava che ordinare alla squadra esplorativa di tenersi pronta a uscire per prelevare tutti i campioni di terreno ritenuti interessanti. La squadra esplorativa, normalmente chiamata ES-Tre, era composta appunto di tre uomini dell'equipaggio particolarmente addestrati.

«Attenzione», disse il comandante via radio. «Raccomando alla ES-Tre la massima attenzione... Queste forme sconosciute potrebbero anche rivelarsi pericolose. Avvicinatevi con cautela e prelevate i campioni a distanza con il Robo-braccio».

«Qui squadra ES-Tre, ricevuto. Procediamo».

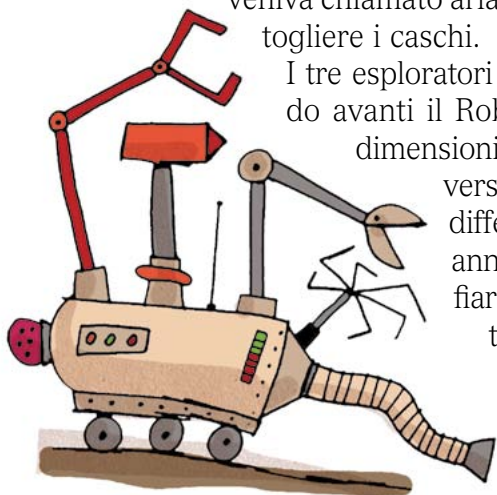
L'astrocargò si stabilizzò nel perimetro d'atterraggio, venne calata la scaletta di servizio e gli uomini della squadra esplorativa uscirono uno alla volta, con grande prudenza.

Quando furono usciti tutti, si voltarono a guardare l'astro-nave che, vista dall'esterno, somigliava a un enorme scarafaggio grigio.

Gli analizzatori di atmosfera inseriti nelle tute degli esploratori indicavano presenza di ossigeno, azoto e minime percentuali di altri gas. Insomma quel composto che sulla Terra veniva chiamato aria. Ciononostante non era prudente togliere i caschi.

I tre esploratori avanzarono lentamente, mandando avanti il Robo-braccio, una macchina con le dimensioni di un aspirapolvere, dotato di diverse braccia o tentacoli con funzioni differenziate: poteva tastare il terreno, annusare, raccogliere, spezzettare, soffiare, assaggiare qualunque cosa, e naturalmente farne l'analisi chimica.

Il capo squadra si mise in comunicazione con il comandante.



«Qui squadra ES-Tre, primo rapporto: atmosfera respirabile, gravità buona, terreno solido».

«Qui comandante, procedete con lo schema Uno/Due».

«Ricevuto, procediamo».

Lo schema Uno/Due prevedeva che un esploratore seguisse da vicino il Robo-braccio, e che gli altri due si tenessero a distanza di sicurezza, pronti a intervenire in caso di pericolo. Toccava sempre al più giovane della squadra andare avanti; quest'ultimo infatti, senza neanche farselo dire, si accodò al robot, il quale si dirigeva decisamente verso quelle strane forme, distanti una cinquantina di metri.

Quando furono sufficientemente vicini, sul Robo-braccio si accese una spia rossa. Significava "Presenza di esseri viventi". Questa segnalazione allarmò un poco l'esploratore. Poi la macchina si accostò a una di quelle strane formazioni, allungò un tentacolo e raccolse dalla parte superiore una piccola sfera arancione, piuttosto irregolare: ce n'erano molte lassù.

Subito si accese una spia verde: "Oggetto non pericoloso". E dopo qualche secondo lo stesso segnale prese a lampeggiare: "Oggetto commestibile".

Il giovane esploratore della ES-Tre allora si fidò a togliere il casco e respirò un'aria stranamente profumata. Prese la sfera arancione fra le mani, l'annusò e aprendola vide che era piena di liquido. Lo assaggiò.

«Comandante! Parla l'esploratore ES-Tre barra Uno, è una cosa incredibile comandante, le strane formazioni che ho davanti sono piene di aranciata! Aranciata in una confezione di forma rotonda mai vista!».

E fu così che l'astrocargò RRA 30/12 scoprì il pianeta della frutta.



Una catena alimentare

«Qui il comandante, confermo discesa... ma teniamoci lontano da quelle... quelle cose! Non vorrei che ci riservassero qualche brutta sorpresa».

Ha ragione il comandante: ci vuole prudenza nei confronti di ciò che non si conosce. Nel corso dei millenni ogni specie vivente ha imparato a distinguere le cose con cui si può nutrire da quelle che invece è meglio evitare. Si sono originate così quelle che vengono chiamate "catene alimentari", nelle quali ogni organismo "mangia" quello che lo precede e serve per nutrire il successivo. Organizzate in classe una piccola gara. Qui c'è un elenco di esseri viventi, vegetali e animali: dovete ordinarne in sequenza il maggior numero possibile in modo da realizzare una catena alimentare. Vince chi riesce a fare la catena più lunga.

Gallina, pecora, erba, mucca, carota, coniglio, pesce, gatto, grano, aquila, lupo, uva, passerotto, lombrico, cane, biscia, fragole, lumaca, uomo, topo, mais, nocciola, scoiattolo, rana, pomodoro, terra, microrganismi.

Acqua per la vita

«Gli analizzatori di atmosfera inseriti nelle tute degli esploratori indicavano presenza di ossigeno, azoto e minime percentuali di altri gas. Insomma quel composto che sulla Terra veniva chiamato aria».

Già, ma se l'aria è importante per noi umani che dobbiamo respirare, ci sono organismi che posso benissimo farne a meno. Una sostanza che invece è sempre necessaria per la vita è l'acqua. Sai che noi stessi siamo fatti in gran parte di acqua? In media costituisce circa il 60% del nostro peso. Cosa significa? Per comprenderlo prova a disegnare su un quaderno a quadretti la sagoma di un uomo, utilizzando esattamente 100 quadretti per la superficie (non è difficile se fai la testa quadrata e il corpo, le braccia, e le gambe a forma di rettangolo) poi colora 60 quadretti d'azzurro. Ecco, quella è l'acqua nascosta dentro di noi.



Parole di cucina

Il Robo-braccio era «dotato di diverse braccia a tentacoli con funzioni differenziate: poteva tastare il terreno, annusare, raccogliere, spezzettare, soffiare, assaggiare qualunque cosa...». Come sarebbe comodo avere un Robo-braccio in cucina! Dovrebbe imparare a fare un sacco di altre cose per eguagliare l'abilità di un vero cuoco. Provate a pensare, tu e i tuoi compagni, a tutte le azioni che si possono fare col cibo per prepararlo e gustarlo. Scrivetene quante più possibile e compilate insieme un vero dizionario da chef.

L'astronave alimentare

L'astronave, «vista dall'esterno, somigliava a un enorme scarafaggio grigio».

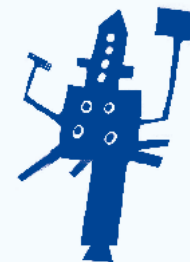
Non era proprio una bellezza l'astrocargò RRA 30/12. Progettalo tu in modo diverso, disegnandolo come te lo immagneresti. Se vuoi divertirti puoi anche realizzarne un modellino. E siccome è un cargo alimentare, costruiscilo con confezioni di alimenti vuote (... e pulite!): bottigliette di plastica, scatole di pasta, vasetti di yogurt... tutti insieme con colla e nastro adesivo.

Le forme del cibo

«È una cosa incredibile comandante, le strane formazioni che ho davanti sono piene di aranciata! Aranciata in una confezione di forma rotonda mai vista!».

Per fortuna noi non siamo ancora arrivati a questi livelli. Noi, per fare l'aranciata, abbiamo ancora bisogno delle arance! E con le arance, oltre all'aranciata, si possono fare molte cose gustose. Non ci credi? Questa ricetta ti convincerà:

- Fatti aiutare da un adulto a tagliare a pezzetti due arance e un gambo di sedano, uniscili poi a dell'insalata (prova l'indivia riccia) insieme a delle olive nere e dei filetti di alici sott'olio (lasciati prima a stemperare in un po' di latte). Condisci con l'olio d'oliva extravergine e poco sale (le alici danno molto sapore!), mischia tutto e... buon appetito!



Ed ecco ora una filastrocca per ricordare la storia del pianeta Zucca-nove e tutte le cose che hai imparato: un promemoria in rima.

Fila e rifa con l'olio di oliva,
c'è sulla Terra chi parte e chi arriva,
chi troppo mangia e chi invece digiuna,
chi resta in casa e chi va sulla luna,
noi ce ne andiamo per dirla tutta
con l'astronave a cercare la frutta.

Fantascienza che passione!

La storia dell'astrocarga RRA 30/12 appartiene al genere fantascienza. Non è da confondere con le storie fantasy, le quali sono ambientate di solito in terre lontane e immaginarie. La fantascienza invece, anche quando ci fa viaggiare su pianeti sperduti in lontane galassie, ha sempre come riferimento la nostra vecchia Terra e i problemi che riguardano i suoi abitanti, cioè noi. Il genere fanta-scientifico è così chiamato perché appunto tiene conto dei possibili sviluppi scientifici e tecnologici dell'umanità, nel bene e nel male.

Ultimamente la fantascienza si è anche occupata dell'aspetto "sociale" del futuro, cioè di come potrebbero cambiare nel futuro i rapporti fra le persone. I precursori dei moderni romanzi di fantascienza sono stati il francese Jules Verne (*20.000 leghe sotto i mari*, 1870) e l'inglese H.G. Wells (*La guerra dei mondi*, 1897).

Un altro tema della fantascienza è l'incontro con l'alieno. Gli alieni sono considerati a volte buoni (come nel film *E.T.*, 1982) a volte invece cattivissimi (come nel film *Alien*, 1979).

Ecco qualche consiglio per letture fantascientifiche:
Gianmario Romanetto, Roberto Cavalli, *Teodor Galassia e la ricerca della cartafurba* (Giunti Junior 2010)
Gianni Cordone, *Storia di Pelucco* (Interlinea 2004)

Infine, un esempio di fantascienza "alimentare" e anche un po' comica:
Guido Quarzo, *Fuori il rospo, Briz!* (Giunti Junior 2006)



**Il programma “Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari”
(approvato con DPCM del 4 maggio 2007) è promosso dal Ministero della Salute**

Progettazione editoriale:
Giunti Progetti Educativi

Responsabile editoriale:
M. Cristina Zannoner

Testi:
Guido Quarzo

Testi attività:
Giorgio Donegani

Illustrazioni:
Giulia Orecchia

Progetto grafico e impaginazione:
Carlo Boschi

Coordinamento editoriale:
Simona Merlino, Roberta Masselli

Redazione:
Claudia Catitti

Ufficio tecnico:
Elena Orsini

www.istitutonutrizionalecarapelli.it

www.giuntiprogettieducativi.it

© 2009 Giunti Progetti Educativi S.r.l.,
via Bolognese, 165 – 50139 Firenze, Italia
Quarta edizione: ottobre 2012



Certificato PEFC

Questo prodotto è
realizzato con
materie prime
da foreste gestite in
maniera sostenibile o
da fonti controllate
www.pefc.it

Stampato in Italia presso Giunti Industrie Grafiche S.p.A.
Stabilimento di Prato, azienda certificata PEFC™

