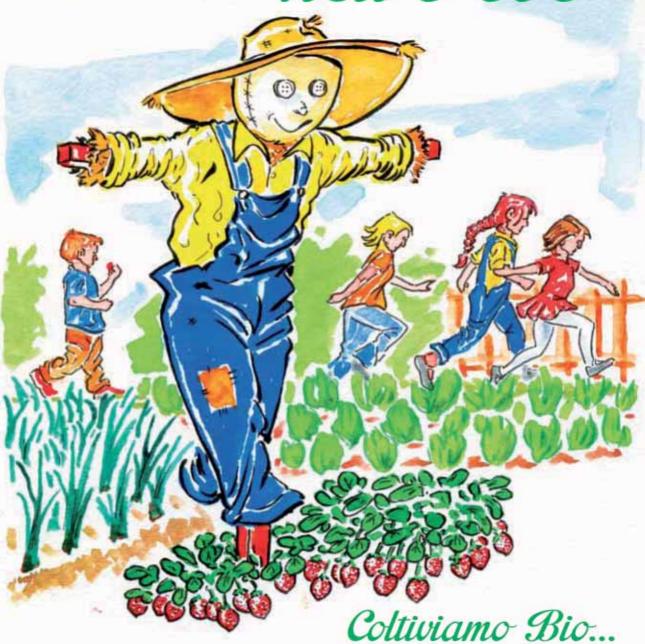








# Flapper nell'orto



eoltiviamo Bio...
eoltiviamo il nostro futuro

# Flapper nell'otto

### Prefazione

La terra ed il cibo sono una ricchezza inestimabile. Favorire la conoscenza e la pratica delle coltivazioni biologiche tra i giovanissimi, è un ottimo modo per far comprendere l'importanza della salvaguardia della biodiversità, della conservazione del paesaggio, attraverso un'agricoltura sostenibile che, oltre ad essere rispettosa dell'ambiente, dà vita a produzioni di grande qualità, dagli effetti benefici sulla nostra salute.

La Calabria ha un patrimonio di biodiversità agroalimentare che deve essere protetto e per questo deve essere conosciuto.

La nostra regione è epicentro della Dieta Mediterranea, modello alimentare sano e bilanciato, portatore di valori culturali, da promuovere tra i giovani affinché capiscano l'importanza di un'alimentazione corretta e salutare, frutto di pratiche che tengono conto dell'ambiente e dei cicli naturali.

È un modello che dobbiamo trasmettere ai giovani sin dall'infanzia per stimolare ed ampliare le loro conoscenze alimentari; è essenziale che possano apprezzare la stagionalità dei vari prodotti ortofrutticoli, anche attraverso il recupero delle usanze e delle tradizioni, per essere un domani loro stessi a valorizzarle.

Ben venga questo genere di progetto, che ha impegnato i bambini in attività all'aria aperta, con le mani direttamente nella terra, per osservare e conoscere la natura ed i suoi ritmi, rafforzando il rapporto di fiducia con l'ambiente.

Piantare un seme, veder crescere la pianta, osservarla e prendersene cura, raccogliere i frutti del proprio lavoro, gustarli, conservarne i semi per il prossimo ciclo produttivo aiuta anche a comprendere i reali tempi della vita, molto diversi rispetto alla corsa frenetica della società odierna.

E' importante conoscere, capire, non forzare i tempi della natura e del metabolismo per poterli richiamare nel corso della propria vita.

L'orto biologico a scuola è un' occasione per i più piccoli di cimentarsi in un'attività manuale che li stimola a sperimentare, a sviluppare nuove attitudini e capacità a lavorare in gruppo, creando senso di appartenenza, aggregazione sociale e ad assumersi le prime importanti responsabilità. E' un vero e proprio strumento educativo che promuove un approccio ecologico teso alla riduzione degli sprechi; incoraggia ad una corretta gestione dei rifiuti e ad un efficiente riciclo degli scarti, sensibilizzando all'importanza del proprio singolo contributo nella salvaguardia della natura e della biodiversità.

Gli orti bio hanno l'importante compito di educare alla conoscenza della storia del proprio territorio, di rafforzare il legame con le proprie origini, perché prendersi cura della nostra terra equivale ad averne rispetto.

Tutto questo rappresenta un ulteriore passo nel cammino intrapreso dalla nostra specie verso la civiltà.

Mario Oliverio Presidente Regione Calabria

### Presentazione

Con gli orti didattici, l' iniziativa realizzata dall' ARSAC, entrano negli zaini, adagiati nel cul de sac sotto libri e quaderni, anche semi e zappette per realizzare il miracolo di trasformare un pezzo di terra in un' aula a cielo aperto. Qui, nell' orto, i bambini possono imparare la coltura di ortaggi veri, piantare semi e vederli via via crescere e trasformarsi in piante osservando la natura, i suoi ritmi lenti e perfetti, il ciclo delle stagioni e, col giusto tempo, potranno raccogliere i frutti di questo lavoro.

Tenere le mani in pasta, o meglio nella terra, stimola i più piccoli a sperimentare e sviluppare nuove abilità e attitudini, scoprire il mondo delle piante, fare esperienze concrete sul campo, che si rivelano divertenti e istruttive. In questa specialissima officina verde, l'educazione scientifica avviene osservando l'orto, i campi e l'ambiente circostante con una metodologia basata sul gioco, senza trascurare l'avvicinamento alle nuove tecnologie, ripercorrendo le conoscenze sulla origine e sulle proprietà dei prodotti che arrivano sulle nostre tavole per scoprire il processo che li porta fino a noi e l'arte di mangiare sano.

L'esperienza nell'orto, intesa come peculiare forma di fattoria didattica, è quindi trasversale a tanti saperi e conoscenze perché consente di studiare contemporaneamente scienze, botanica, storia ma anche geografia e arte. E perché no?... Italiano scavando, o più coerentemente zappettando, nel campo delle tradizioni e del folclore tra proverbi, motti e modi di dire le cui culture orali e materiali meritano di essere liberate da quel velo di polvere di oblio che le tiene prigioniere per rinverdire le radici del passato delle nostre campagne al fine di dare completezza alle nostre conoscenze.

Attraverso l'attivazione di specifici percorsi, infatti, si evidenzia il vero ruolo che il mondo agricolo ha svolto e svolge quale produttore di beni alimentari vitali, di sopravvivenza o di pregio, ma anche di difensore del paesaggio e dell'ambiente e custode di tradizioni e di culture locali che, mediante un approccio interattivo e dinamico, esalta il legame tra territorio, tipicità alimentari, civiltà rurale e benessere.

Così ... la scuola si anima osservando il passato e il presente del mondo agricolo che, con tutti e due gli occhi, guarda al futuro.

Ing. Italo Antonucci Direttore Generale ARSAC

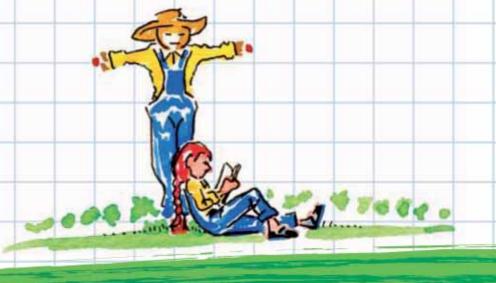
# Orto didattieo

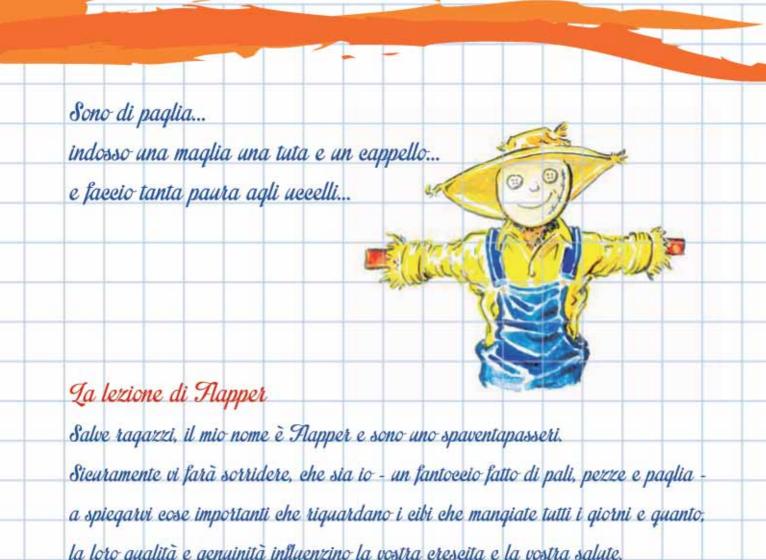
Attraverso l'orto didattico si apprendono la staqionalità, la cultura ed i valori storici, ceonomici e sociali della campagna.



La realizzazione di un pieeolo Bio Orto Didattieo progettato, realizzato; osservato e eurato direttamente dai raqazzi, ei ha eonsentito di affrontare molti argomenti: dalle modalità di eoltivazione all'osservazione dell'ambiente eireostante, dalle earatteristiehe qualitative agli aspetti nutrizionali, dai prodotti stagionali alle produzioni tipiehe della nostra regione. Questa esperienza, vissuta eome un gioeo, ha permesso ai raqazzi di imparare valori importanti, eome il senso di responsabilità, il lavoro di gruppo e la eollaborazione; inoltre, ha eonsentito loro, di eonoseere le earatteristiehe di un'aqrieoltura rispettosa dell'ambiente e della salute dei eonsumatori nonehè l'importanza di un'alimentazione sana e sostenibile.

Ciò al fine di favorire l'affermarsi di una mentalità nuova, volta a preferire la qualità e la genuinità degli alimenti e per valorizzare le produzioni ehe earatterizzano la specificità della nostra agricoltura biologica regionale.





la loro qualità e genuinità influenzino la vostra erescita e la vostra salute.



To vivo in un posto molto speciale: un orto biologico dove ci sono frutti buonissimi, verdure coltivate con amore, campi, alberi e insetti che vivono in armonia e danno prodotti sani e naturali.

Voqlio parlarvi del mondo straordinario dell'agrieoltura biologiea... ehe fa nascere frutta e verdura gustosa e saporita.

Seopriamo l'agricoltura ehe ei piace...



L'aqrieoltura biologiea è un'aqrieoltura ehe rispetta l'ambiente ma anche noi eonsumatori ehe ei nutriamo del eibo della terra; un metodo di eoltivazione ehe eerea di ottenere i suoi prodotti sequendo il più possibile i ritmi della natura, senza utilizzare eoneimi ehimiei, pestieidi e diserbanti.

L'agricoltore biologieo eoltiva le piante e alleva gli animali ma eustodisee anche il territorio; la natura e la salute di tutti gli esseri viventi, in quanto non inquina la terra e le aeque, offrendo eosì al eonsumatore un prodotto sano e privo di residui noeivi.

# Agrieoltura biologiea signifiea:



Mantenere un ambiente "diverso", eon siepi alberi e prati ehe offrono rifuqio agli animali selvatici e utili all'agricoltore.



Nutrire il terreno eon eoneimi naturali eome letame e eompost, eibo per tutti i suoi abitanti e per le nostre piante.



Cambiare nel tempo le specie di piante coltivate sullo stesso terreno (rotazione), per mantenerlo fertile e vivo.



Difendere le piante da insetti e parassiti eon sostanze naturali o eon organismi viventi ehe li tengano a bada.



Allevare gli animali all'aria aperta in grandi spazi, alimentandoli con

foraqqi e manqimi naturali.

Lagrieoltura biologiea è guindi... Produrre eon amore

# Adesso... faeciamo l' orto

Cari raqazzi, realizzare un orto è un'attività ehe ei insequerà eose nuove, eome quardare su tra le nuvole e poi
qiù tra le zolle; ei farà eapire il eielo delle staqioni e
l'importanza di sporearei le mani eon la terra, imparando
nuove reqole; ei farà diventare più pazienti, nell'attesa
ehe spuntino le prime piantine, più eooperativi, perehé
dovremo lavorare insieme, più attenti alle sfumature dei
eolori, perehé dovremo deeidere quale sarà il momento
migliore per raceogliere.



E poi ... ei sorprenderemo dei sapori e degli odori degli ortaggi da noi eoltivati!

# Da dove iniziamo?

Per realizzare un orto, inizieremo eon la seelta del luogo più adatto per far ereseere le nostre piante. L'ideale sarà un terreno fertile, non troppo compatto, soleqgiato e eon una buona disponibilità di aequa.



Uno dei metodi che abbiamo per capire se un terreno è più o meno fertile, consiste nell'osservare il suo colore.

Di solito i terreni seuri sono ricchi di humus e quindi fertili.

Quelli invece di colore qiallo o marrone chiaro;

hanno poco humus e poca acqua;

di consequenza sono meno fertili e in essi,

lo sviluppo delle piante sarà più difficoltoso.

# **APPROFONDIMENTO**

### IL TERRENO: ORGANISMO VIVENTE

Il terreno agrario è quello strato di terra sul quale le piante coltivate dall'uomo possono trovare sostegno e nutrimento; è costituito da un insieme di granelli, di dimensione, forma e colore diversi, tutti mescolati fra loro.

Il terreno ideale per coltivare le piante è composto da acqua, aria, sostanze minerali (come l'argilla, la ghiaia, le pietre e la sabbia)e humus.

L'humus è costituito da una materia nerastra di scarsa consistenza, derivata dalla decomposizione di residui animali e vegetali. I terreni che ne sono ricchi sono fertili e si lavorano facilmente.

Esso possiede eccezionali qualità: è capace di rendere il terreno più soffice e leggero in modo che le radici delle piante possano svilupparsi più facilmente ed è anche in grado di trattenere l'umidità e le sostanze nutritive indispensabili per la vita delle piante.

### ATTRAVERSO IL TERRENO PASSA IL CICLO DELLA VITA!

Dal terreno la pianta assorbe, tramite le radici, i sali minerali e l'acqua. Le foglie trasformano la linfa grezza in linfa elaborata, che nutre la pianta. Il legno e le foglie sono materia organica, ricca di sali minerali e di carbonio.

I residui di piante morte o di parte di esse (radici, rami e foglie) si decompongono per opera di piccolissimi microrganismi che si trovano nel terreno e diventano humus.

Pertanto, non si devono assolutamente bruciare tali residui... ed è proprio ciò che fanno gli agricoltori biologici!

Nel terreno ci sono tantissimi organismi viventi. Alcuni sono molto piccoli e non si riesce a vederli; altri invece, se si presta attenzione, si distinguono bene. In ogni caso, sono tutti importanti perché contribuiscono a mantenere il terreno fertile e vivo.

A questa specie di festa della fertilità partecipano funghi, batteri, microrganismi e lombrichi. I lombrichi sono per noi dei validi aiutanti. Strisciando nel terreno, inghiottendo e digerendo le sostanze organiche in esso presenti, contribuiscono a renderlo più soffice e fertile. L'humus di lombrico è utilissimo nella coltivazione biologica.



Una vera e propria cura ricostituente per il terreno è la pratica del sovescio che consiste nella coltivazione di piante, soprattutto leguminose (fava, trifoglio, erba medica, lupino), che lo concimano "naturalmente", arricchendolo di azoto e di un'abbondante quantità di sostanza organica.

# Prepariamo il terreno

Per prima eosa ei muniremo di quanti, zappa e rastrello ed elimineremo le erbaeee, altrimenti eontinuerebbero a ereseere "rubando" i nutrienti del terreno, necessari
al nostro orto; poi toglieremo i sassi più grossi e ogni altro eorpo estraneo. La
seconda operazione sarà la vangatura, fondamentale per dare ossigeno al nostro
terreno e per far nascere le nuove piantine.

# Progettiamo l'orto

Comineeremo a disegnare il nostro orto, sopra un bel foglio grande, delimitando bene tutte le aree, ehe poi andremo a segnare nel nostro pezzo di terra eon eorde e paletti. Flel predisporre la sistemazione delle piante sarà fondamentale stabilire quali tipi di ortaggi mettere vicini (eonsociazione), perché non tutti stanno bene insieme, a eausa di tanti fattori: dallo seambio di malattie e parassiti alla "lotta" ehe possono farsi fra di loro per raggiungere luce, aegua e nutrimento:



# Seminiamo e trapiantiamo

I semi andranno seelti aecuratamente; potremo aequistarli nei negozi specializzati o farceli regalare da gualche amico contadino.

Bisognerà anche sceqliere cosa coltivare in base alla stagionalità; il calendario delle semine ci tornerà utile per sapere in quale periodo è bene seminare e trapiantare le piantine.

Suecessivamente, nel terreno ben lavorato, faremo dei solehi rettilinei eon la zappa, aiutandoei eon paletti e eordino; poi metteremo poehi semi per ogni piecola buea ehe faremo nel soleo; ricoprendoli di terreno soffice. Se invece avevamo precedentemente realizzato dei semenzai, e quindi abbiamo delle piantine al posto dei semi, eon l'aiuto di un trapiantatore, metteremo queste a dimora nei solehi.

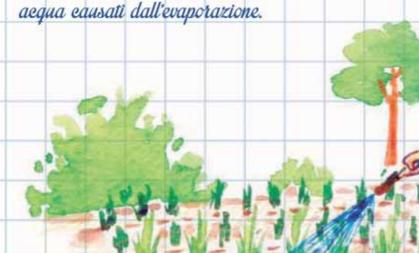
## Coneimiamo

Per una buona riuseita del nostro orto dovremo mantenere e migliorare la fertilità del terreno. Ilon utilizzeremo però eoneimi ehimiei, perehé inquinano, ma eereheremo di apportare gli elementi nutritivi utili ai nostri ortaggi, trasformando in fertilizzante tutto eiò ehe è eonsiderato materiale di searto. Il letame ed i residui vegetali ei permetteranno di avere tanta sostanza organiea per il nostro terreno, a eosto zero:

# Innaffiamo

Le piante hanno bisoqno di aequa ehe però è una risorsa preziosa e limitata, quindi da usare eon parsimonia. Dovremo pereiò prevedere un sistema di irrigazione ehe eonsenta di non spreearla; a tal fine, l'ideale potrebbe essere, ad esempio, un impianto d'irrigazione a queeia eon maniehetta. Esso è eostituito da un tubo di plastiea eon dei piecoli buehi (mierofori) ehe, sistemato vieino alle piante, qarantisee una lenta e eontinua annaffiatura.

Una regola importante è quella di innaffiare l'orto verso il tramonto oppure nelle prime ore del giorno, in maniera da evitare sbalzi termiei alle piante e sprechi di

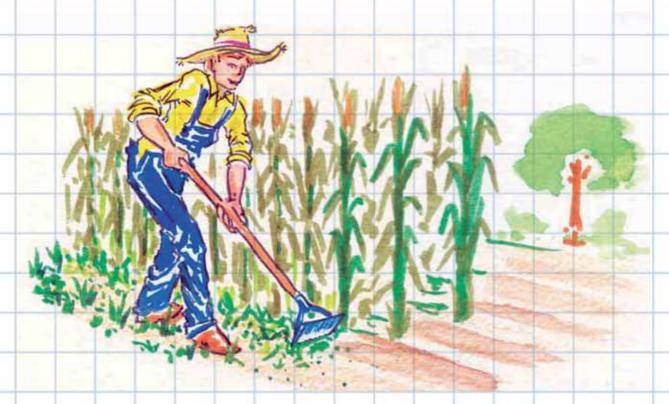


In estate, la eosa migliore sarebbe bagnarle al tramonto, per far si che abbiano tutta la notte per assorbire l'aegua.

In primavera, dovremo invece innaffiare di mattina, onde evitare ehe durante la notte, l'aequa possa gelare e rovinare eosì le radiei.

# Eliminiamo erbaeee e parassiti

Se le erbe infestanti tenderanno a soffoeare i nostri ortaqqi il rimedio più semplice sarà quello di estirparle a mano, eon l'aiuto di una zappa, oppure prevedere l'utilizzo della paeciamatura. La paeciamatura sarà realizzata ricoprendo il terreno eon residui vegetali (paglia) o materiale biodegradabile, al fine di impedire la ereseita delle erbaece e di mantenerne costante l'umidità.



Se poi le piante del nostro orto si ammaleranno, si potrà rieorrere ai tanti rimedi naturali eome il piretro, lo zolfo e il rame, per eombattere i parassiti. Si potrà anche rieorrere alla lotta biologica che prevede l'utilizzo di insetti predatori, che mangiano quelli dannosi.

# **APPROFONDIMENTO**

### GLI INSETTI AMICI DELL'ORTO

Siamo abituati a considerare gli insetti per lo più dannosi per l'agricoltura, tanto da utilizzare ogni mezzo per eliminarli, ma vale la pena ricordare che molti di essi sono invece preziosi alleati del nostro orto. Il primo passo da fare per poter apprezzare questi nostri piccoli aiutanti, è sicuramente quello di riconoscerli.

### COME SONO FATTI GLI INSETTI?

IL CAPO:

CON UN PAIO DI ANTENNE CHE FUNZIONANO COME ORGANI DI SENSO, UN PAIO DI OCCHI COMPOSTI, CIOÈ FORMATI DA UN INSIEME DI «OCCHI PIÙ PICCOLI» E UN APPARATO BOCCALE.



### LE API

Il ruolo delle api in agricoltura è insostituibile, in quanto, esse svolgono la funzione fondamentale di impollinare i fiori. Sono molto utili nell'orto, perché fanno si che i fiori delle nostre piante si trasformino in buoni frutti e ottimi ortaggi. (Le care apine sono delle instancabili volatrici e visitano tantissimi fiori ogni giorno)



### LE FARFALLE

Le farfalle adulte sono utili impollinatrici per le nostre piante, mentre risultano dannose le forme giovanili, cioè i voraci bruchi.

Molti insetti svolgono delle mansioni importanti in natura:

- ci sono quelli che mangiano resti animali e vegetali morti e li trasformano in humus (insetti DETRITIVORI)
- quelli che volando di fiore in fiore, trasportano il polline che permette la fecondazione e la formazione dei frutti e dei semi (insetti IMPOLLINATORI o PRONUBI)
- quelli che si nutrono di insetti dannosi per le nostre piante (insetti PREDATORI) e quindi ci aiutano a proteggerle.

### LE COCCINELLE

Le coccinelle, elette non a caso come vero e proprio simbolo dell'agricoltura biologica, sono efficaci predatrici di afidi, nemici delle piante, tanto da adulte che da larve. Possono mangiarne più di cento al giorno.

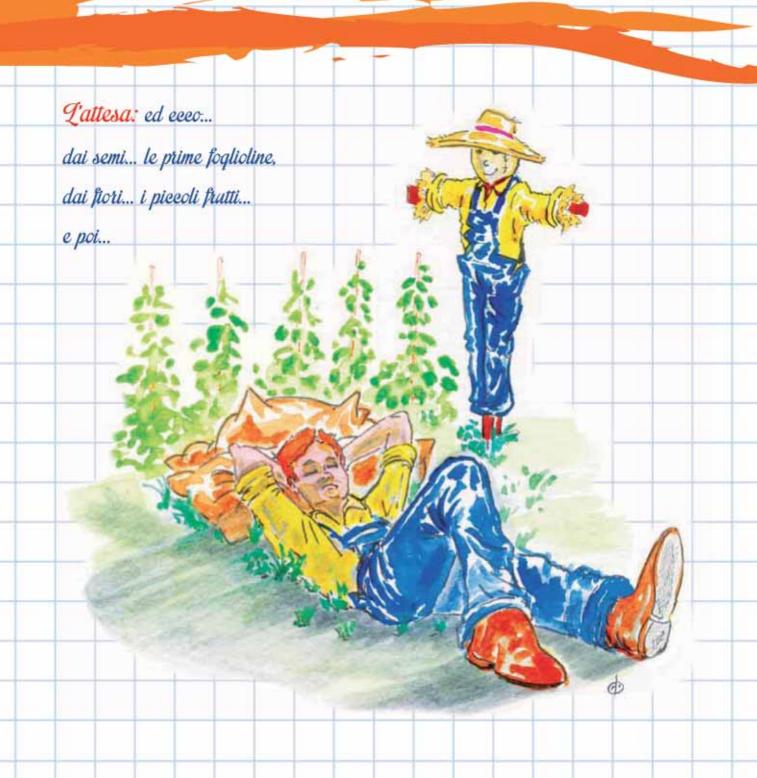
### LE CRISOPE

Le crisope, insetti "dagli occhi d'oro", sono voraci ed attive predatrici di afidi, acari, cimici, cocciniglie ed uova di insetti. Molto caratteristica la forma delle uova, deposte sotto i lembi fogliari e sostenute da un lungo peduncolo.



### LE FORBICINE

Sono altri insetti predatori, dalla forma allungata, dall'aspetto lucido e cuoioso e dalle vistose pinze (da cui il nome volgare della specie), che si nutrono di uova e larve di altri insetti.



Finalmente dopo tutto questo lavoro ed impegno, eeco ehe arriva il momento tanto atteso... quello della raccolta dei frutti del nostro orto e del nostro lavoro!

La raceolta sarà uno dei momenti più gratificanti; dopo tante cure il nostro orto ci ricompenserà con fiori, frutti e ortaggi da raccoglicre.





...Potrebbero arrivare da molto lontano, dall'altro eapo del mondo, dove è estate quando da noi è inverno e quindi devono viaqqiare per migliaia di ehilometri in aereo, eon qrandi emissioni di anidride earboniea (CO<sub>2</sub>).



...Oppure sono state eoltivate in serra
utilizzando un'enorme quantità di
energia, per mantenere le eondizioni
di temperatura ed illuminazione
necessarie alla ereseita delle piantine.

Pensandoei bene, è meglio aspettare eon l'aequolina in boeea ehe le fraqole maturino vieino a noi, nella stagione giusta.

Ceeo aleune valide ragioni per consumare verdura e frutta di stagione:

- Sono più nutrienti, perehé le Vitamine ed i Sali minerali, di eui la frutta e la verdura fresea sono naturalmente ricehe, si deteriorano durante i lunghi viaggi.
- Sono più qustose, perché maturate al sole senza forzature eome avviene eon le eolture in serra.
- Sono più sostenibili, perehé solo manqiando fratta e verdura di staqione si può
  aequistare a Km Zero. Comprare prodotti locali significa: meno trasporti, meno consumo di carburanti, meno emissioni dannose (CO2) e quindi più rispetto dell'ambiente.
- Sono più economiche, perché frutta e verdura di stagione costano meno e quindi ei fanno risparmiare.

Inoltre, e'è una eosa importante da sapere: frutta e verdura, se mangiate nella loro stagione, sono più buone e fanno più bene alla salute, perehé la Ilatura è molto saggia e sa guello ehe fa.

Le nostre esigenze natrizionali, infatti, non sono identiehe in estate e in inverno e la Natura si adatta, fornendoei a seeonda del momento, i nutrienti più utili.

Per esempio: arance e mandarini forniseono tanta vitamina C per l'inverno, quando ne abbiamo più bisoqno per eombattere il freddo e le fastidiose influenze; i pomodori e

l'anquria sono ricehi di aegua, per aiutarei nel ealore dell'estate, guando giochiamo all'aria aperta e sudiamo molto.



# La Stagione giusta...



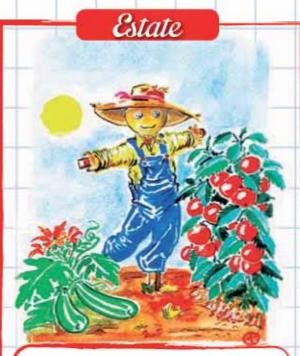
zueea, funqhi, porri, eavoli, earote, patate, kaki, uva, eastaqne, noei, fiehi d'india



broeeoli, eavolftori, finoeehi, radieehio, spinaei, aranee, elementine, mandarini, mele, pere, kiwi



asparaqi, earote, eipolline, fave, insalate, piselli, eilieqie, fraqole, limoni, more di qelso, nespole, pompelmi



eetrioli, faqiolini, melanzane, peperoni, pomodori, zueehine, anqurie, albieoeehe, pesehe, susine, meloni, fiehi

# **APPROFONDIMENTO**

### BIODIVERSITÀ

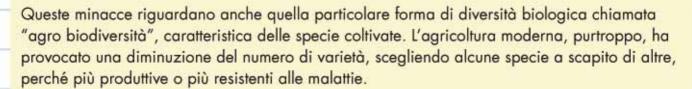
La biodiversità è formata dalla varietà degli esseri viventi: piante, animali e microrganismi, che popolano la Terra; grazie ad essa la natura ci fornisce cibo, acqua, energia e risorse per la nostra vita.

"Bio" vuol dire vita,

"diversità" significa varietà:
con il termine biodiversità viene
indicata la varietà di tutti gli
esseri viventi presenti sulla terra.

Purtroppo, oggi un numero molto elevato di specie animali e vegetali sono a rischio di estinzione. Le cause sono molte e quasi tutte dovute alle attività umane. In particolare, la biodi-

versità è minacciata da: cambiamenti climatici, distruzione degli ambienti naturali, inquinamento, grande crescita della popolazione mondiale, ecc.



E così alcuni ortaggi e frutti, molto comuni fino a poche decine di anni fa, ora sono scomparsi quasi del tutto: ad esempio le mele cotogne, che oggi sono prodotte quasi esclusivamente per fare conserve e marmellate; le giuggiole, simili a grosse olive e dal sapore dolce; le more di gelso, frutti dell'albero che veniva utilizzato per l'allevamento del baco da seta, o i corbezzoli, simili a grosse ciliegie, da cui si ricava ancora oggi un miele dal sapore amaro.

A questi potremmo aggiungerne molti altri; infatti il territorio calabrese ha molte varietà tipiche di ortaggi e frutti. Per fortuna, comunque, esistono dei modi per proteggere queste specie antiche e per impedire la loro definitiva scomparsa.

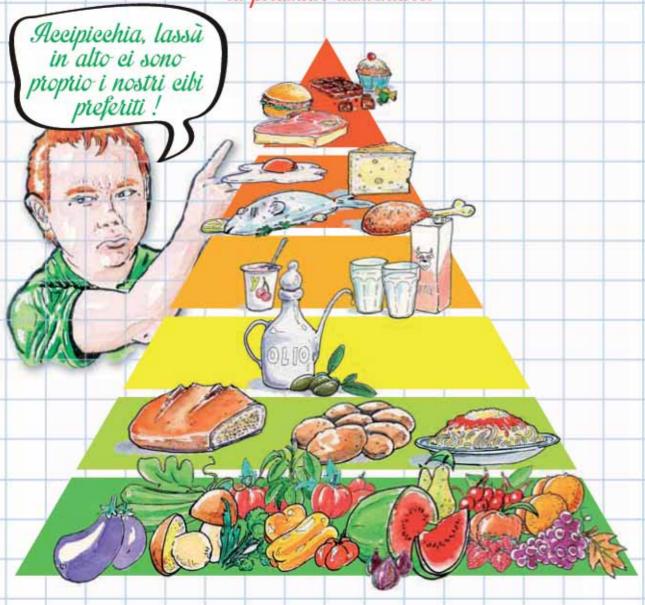
Ci sono, infatti, agricoltori custodi, appassionati agronomi e ricercatori che vanno in cerca dei semi più rari e li coltivano personalmente, oppure li consegnano alle Banche delle specie antiche. Questi frutti dimenticati si possono vedere da vicino visitando i giardini o gli orti della biodiversità, che stanno sorgendo in diversi luoghi e in cui è possibile scoprire i sapori perduti.

L'agricoltura biologica è un modo per conservare e valorizzare la biodiversità che ci consente di riscoprire i sapori della nostra cultura millenaria.

# Ed ora tutti a tavola!

Il eibo e l'aequa sono elementi indispensabili alla vita ma, mentre possiamo, anzi dobbiamo sempre bere molta aequa, eon il eibo ei vuole più attenzione: dobbiamo regolarne la quantità e la qualità. In questo ei aiuta una bella piramide:

la piramide alimentare.



Essa, nei piani più bassi e più grandi eontiene gli alimenti da mangiare in abbondanza e più volte al giorno, mentre in eima, dove e'è poehissimo spazio, eontiene i eibi da mangiare solo ogni tanto:



La sana alimentazione seque la regola del einque, proprio eome le dita della mano:

5 sono i pasti ehe ogni giorno bisogna eonsumare.

È importante distribuire eon equilibrio il cibo darante

la giornata: 3 pasti principali e 2 merende

(del mattino e del pomeriggio).

Tutto nella giusta guantità! Colazione, spuntino, pranzo, merenda, eena.

In partieolare lo spuntino e la merenda dovrebbero

essere vari, nutrienti e qustosi, restando pur sempre pasti "leggeri".

- 5 le porzioni di frutta e verdura, da eonsumare tutti i giorni;
- 5 i biechieri di aequa da bere per una corretta idratazione;



Bere aequa serve a mantenere sani i nostri orqani, a eliminare le impurità ehe si depositano sulla pelle e a sostituire il liquido ehe si perde, respirando, sudando e digerendo.

Bere almeno un litro d'aegua al giorno, eioè almeno 5 biechieri!

5 i eolori dei eibi da assumere oqni giorno: bianeo, rosso, blu, verde e araneione



perché ogni eolore ha delle specifiche proprietà e earatteristiche importanti per la salute.



## Dieta Mediterranea

L'Italia è la patria della dieta mediterranea; questo modello alimentare, eonoseiuto in tutto il mondo, è un modo di manqiare sano eostituito da alimenti sempliei e
bilaneiati. Infatti, si basa principalmente su prodotti di origine veqetale, eome eereali e derivati (pasta, pane, patate eee.), frutta, verdure, ortaggi, olio extravergine di
oliva e su un piecolo quantitativo di alimenti di origine animale, eome latte, earni
magre, pollame, pesce, eee.

La fonte di grassi più importante è eostituita dall'olio extravergine di oliva ehe ha anche potere antiossidante e, unito al eonsumo di verdure erude e eotte, rappresenta un mezzo importante per la prevenzione di molte malattie.

È una dieta ehe eomprende, inoltre, prodotti di qualità, tipiei e di fattoria: prodotti il eui legame eol territorio è forte.

Oltre ad essere buona, sana e completa, recenti studi hanno dimostrato che la dieta mediterranea è anche sostenibile ed ecologica.

In sintesi

La tutela dell'ambiente non dipende solo dai grandi gesti, ma soprattutto dalla somma dei nostri pieceoli comportamenti individuali.

### PROGETTO FINANZIATO NELL'AMBITO DEL PROGRAMMA DI AZIONE NAZIONALE PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA E I PRODOTTI BIOLOGICI PER L'ANNO 2008-2009

Asse 3, azione 3.1 "promozione del bio nella ristorazione collettiva biologica" e azione 3.2 "promozione del bio al cittadino-consumatore". Decreto dipartimentale n. 19857 del 14 ottobre 2011

PROGETTO "Bioesploriamo in Calabria"

### Coordinamento

Alessandra Celi REGIONE CALABRIA - Dipartimento Agricoltura

Michelangelo Bruno Bossio

ARSAC - Settore Programmazione e Divulgazione

Vincenzina Scalzo ARSAC - Ce.DA 23

### Testo a cura di

Luigia Florio, Raffaella Fragale, Maria Concetta Manfredi, Vincenzina Scalzo (ARSAC)

### Disegni originali realizzati da:

Roberto Lombi ARSAC Reggio Calabria

### Gruppo di lavoro dell'ARSAC

Antonio Di leo, Saverio Filippelli, Pietro Pittore (C.S.D. Mirto); Fausto Zicca (C.S.D. San Marco Argentano); Luigia Florio (Ce.DA n.7); Raffaella Fragale (Settore programmazione e Divulgazione); Maria Concetta Manfredi (Ce.DA n. 13); Vincenzina Scalzo (Ce.DA n. 23); Pasqualino Tallarico; Paolo La Greca (Ce.DA n.11); Antonio Scalise (C.S.D. Cropani); Teresa Borelli (Ce.DA n. 12); Aldo Cannizzaro, Vincenzo Cilona, Vincenzo Melissari (C.S.D. Gioia Tauro).

Ringraziamenti a tutto il Personale dei C.S.D. ARSAC di: Mirto, Casello di San Marco Argentano, Cropani, Villa Margherita e Gioia Tauro, alle insegnanti e agli alunni delle scuole, coinvolte nel progetto: IC di Cariati, IC di Mirto, IC di San Marco Argentano, IC di Cropani, IC Aldisio di Catanzaro, IC Rosmini e IC Cutoli di Crotone, IC n.1 di Gioia Tauro.

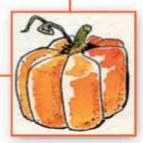
L'opuscolo può essere scaricato dal sito: www.arsacweb.it

# Flapper nell'otto











www.arsac.calabria.it www.arsacweb.it