

A detailed botanical illustration background featuring various plants. In the top left, there are pink flowers and green leaves. In the top right, there are white flowers and green leaves. In the bottom left, there is a large yellow flower with a red center and green leaves. In the bottom right, there is a yellow lemon and green leaves. The central text is enclosed in a white rectangular box with a thin black border.

# PROGETTO SAPERI E SAPORI

a.s. 2020 - 2021

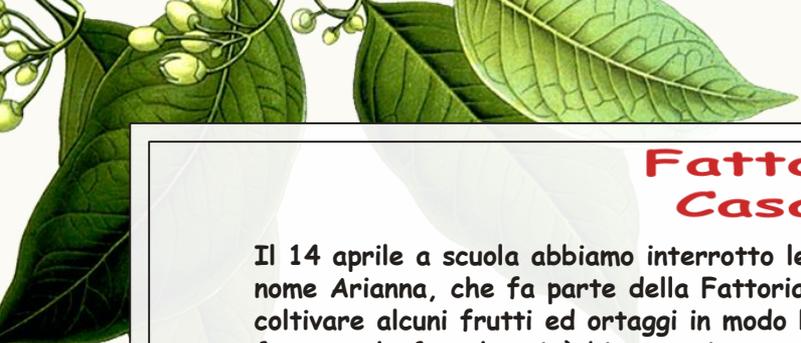


Un giorno nel cortile della nostra scuola,  
vediamo una ragazza campagnola,  
per spiegarci l'agricoltura intensiva biologica era venuta,  
ed anche a svelarci dei trucchetti sull'argomento molto compiaciuta.

Per non far mangiare le fragole agli insetti,  
ci si mettono degli spicchi d'aglio per niente infetti .  
Invece il rimedio per l'insalata,  
è di mettere dei gusci d'uovo per evitare di essere buttata.

Infine la ragazza ci ha dato un orticello,  
dove è già cresciuto il primo baccello.  
Uno spaventapasseri abbiamo anche fatto,  
che ha spaventato anche il gatto.

Lavinia



## Fattoria didattica Casale dei Pozzi

Il 14 aprile a scuola abbiamo interrotto le lezioni per andare in cortile, dove ci aspettava una ragazza di nome Arianna, che fa parte della Fattoria didattica del Casale dei Pozzi. Arianna ci ha spiegato come coltivare alcuni frutti ed ortaggi in modo biologico, spiegandoci alcuni metodi. Ad esempio ci ha spiegato come fare per le fragole, cioè bisogna piantare delle file di piantine di fragole alternandole a delle file di piante di aglio, in modo tale che gli insetti sentano l'odore dell'aglio e perciò si allontanino dalle fragole e si possa così salvare il raccolto. Un altro esempio che ci ha fatto è quello per la coltivazione della lattuga. Per evitare che le lumache si mangino la lattuga bisogna mettere a terra della birra perché le lumache sono molto attratte da questa bevanda e così il nostro raccolto sarà salvo.

Arianna ci ha spiegato quindi l'importanza di coltivare in **maniera biologica**, cioè senza usare pesticidi e altri prodotti chimici ma solo pesticidi e fertilizzanti di origine naturale. Questo è molto importante sia per preservare il terreno, che l'ambiente che la nostra salute. Arianna ci ha fatto l'esempio dei pomodori, che sono tra gli ortaggi più trattati con pesticidi e fertilizzanti chimici. Ci ha detto che questi pomodori esternamente sono molto belli, ma che all'interno però contengono molti veleni che poi noi ci mangiamo.

Alla fine dell'incontro Arianna ci ha aiutato a realizzare dei piccoli spaventapasseri, che rappresentano un altro mezzo per spaventare appunto gli uccelli. Di solito vengono posizionati nei campi o negli orti per spaventare gli uccelli e non fargli rovinare i raccolti. Vengono vestiti con vecchi abiti e cappelli di paglia per farli assomigliare agli uomini e non far avvicinare gli uccelli.

Sono stata contenta di aver partecipato a questo progetto perché è stato molto interessante ed educativo, trattando temi importanti per l'ambiente e la nostra salute.

Giada



Mercoledì 14 aprile 2021 noi della classe quinta ci siamo recati nel cortile della nostra scuola e abbiamo avuto un incontro con una ragazza, Arianna della Fattoria didattica Casal dei Pozzi.

Ci ha spiegato molte cose sulla coltivazione biologica che praticano loro in fattoria; inoltre, ci ha svelato alcuni rimedi naturali per far crescere bene le coltivazioni, per esempio ci ha spiegato che per non far mangiare alla lumachina o chiocciola l'insalata basta semplicemente mettere dei gusci di uova spezzettati intorno all'insalata in modo che la lumachina quando arriva si pizzica e non continua più a mangiare l'insalata.

Poi ci ha spiegato che per non far rovinare le fragole dagli animalletti si fanno più file di fragole, ma tra l'una e l'altra si mette una fila di aglio.

Alla fine ci ha fatto vedere le diverse tipologie di semi e di radici: SEMI di varie misure e le RADICI di alcune piantine, che possono essere più ramificate o meno.

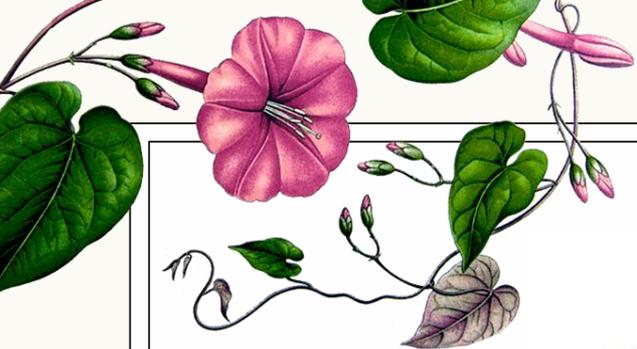
Poco prima di andar via ci ha fatto fare un bellissimo SPAVENTAPASSERI.

Bellissimo!!!!

È stata un'attività molto interessante.

Giulia







## IL FAGIOLO

*Il fagiolo è una pianta della famiglia delle leguminose originaria dell'America centrale.*

*Fu importato, a seguito della scoperta dell'America in Europa dove esistevano unicamente fagioli di specie appartenenti al genere Vigna, di origine asiatica: i fagioli si sono diffusi ovunque soppiantando il gruppo del gruppo del mondo antico, in quanto si sono dimostrati più facili da coltivare.*

*Cristiano*

”



Mercoledì scorso è venuta a trovarci in classe Arianna, una ragazza che lavora presso l'Azienda agricola di Casal dei Pozzi. Arianna ci ha parlato di molte cose interessantissime riguardanti l'agricoltura biologica, ed alla fine di questo progetto ha regalato alla nostra classe un orticello, con tante piantine al suo interno. La pianta che mi ha interessato di più è la cipolla, e per questo motivo ho deciso di fare una ricerca su questa pianta.

La cipolla, il cui nome scientifico è *Allum Cepa L.*, è una pianta bulbosa della famiglia delle Liliaceae. È uno degli ortaggi più antichi fra quelli consumati dall'uomo, e la sua parte commestibile è il bulbo. È una pianta originaria dell'Asia centrale che è stata introdotta in Europa nel Medioevo. La cipolla viene consumata tanto per il suo sapore quanto per le sue proprietà nutrizionali, poiché è ricca di antiossidanti, povera di grassi, e contiene molti minerali (potassio, fosforo), vitamina C e fibre.

La pianta della cipolla è caratterizzata da lunghe e sottili foglie cave, color verde blaugastro, alla base delle quali, prima delle radici, si sviluppa il bulbo commestibile. A piena maturazione, il bulbo è avvolto da uno strato esterno più secco di colore bianco, giallo o rosso, che dà origine rispettivamente alle varietà di cipolla bianca, dorata e rossa. Le cipolle dorate sono le più neutre e quindi si adattano al maggior numero di ricette, a differenza di quelle bianche, che hanno un sapore decisamente più intenso. Le cipolle rosse sono le più dolci e ricche di zuccheri.

La cipolla viene commercializzata tutto l'anno, ma alcune varietà di cipolla si raccolgono in primavera mentre altre nel periodo autunno-invernale.



La cipolla andrebbe conservata in un luogo fresco e asciutto (la temperatura ideale è di circa 10°) e assolutamente al riparo dalla luce del sole, per evitare la germogliazione. Si può conservare dunque in cantina o in dispensa, magari all'interno di un cesto di vimini ricoperto da fogli di giornale.

Le cipolle appena tagliate spesso provocano nelle persone bruciore agli occhi, lacrimazione e naso che cola, questo perché durante il loro sviluppo assorbono zolfo e quando le affettiamo si viene a liberare una sostanza detta allinasi, irritante per gli occhi. L'irritazione può essere evitata tagliando le cipolle quando sono immerse nell'acqua, in un contenitore, o sotto il rubinetto. Nel 2008, il "New Zealand Institute for Crop and Food Research" ha creato una varietà di cipolle prive del fattore di lacrimazione, che quindi non bruciano agli occhi.

In cucina, la cipolla viene usata come base per minestre, minestrone e risotti, carni, sughi, per insaporire le insalate, oppure per la realizzazione di diversi piatti che la vedono protagonista: le cipolle ripiene, le cipolle lesse in insalata e la frittata di cipolle.

Alessandro





## IL POMODORO

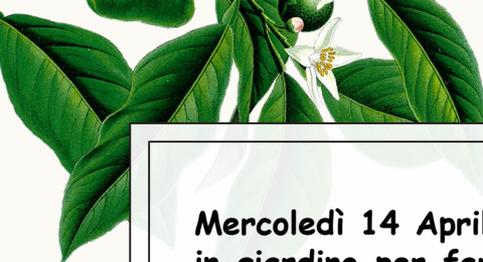
Il pomodoro è una bacca originaria dell'America centrale, del Sudamerica e della parte meridionale dell'America Settentrionale. La sua storia è molto antica: la salsa di pomodoro era parte integrante della cucina azteca. Si dice che il pomodoro abbia proprietà afrodisiache e sarebbe questo il motivo per cui i francesi originariamente lo definivano pomme d'amour, "pomo d'amore". Sembra inoltre che, sir Walter Raleigh, avrebbe donato una pianta di pomodoro carica dei suoi frutti alla regina Elisabetta, battezzandola con il nome di apples of love ("pomi d'amore").

La sua introduzione in Europa risale al 1540, quando il condottiero spagnolo Hernán Cortés rientrò in patria con alcune piantine. La diffusione della sua coltivazione si ebbe tuttavia solo nella seconda metà del XVII secolo, questo perché inizialmente si pensò fosse una pianta velenosa per la sua somiglianza con l'erba morella (pianta velenosa che può provocare una paralisi degli organi motori). Nel dubbio, fu utilizzata come pianta decorativa all'interno di vasi che ornavano le finestre e i cortili. Solo successivamente si comprese che poteva avere un'utilizzo farmacologico e gastronomico.

In Italia tracce documentate del pomodoro fanno risalire la sua storia a Pisa, quando il 31 ottobre 1548 Cosimo de' Medici riuscì a produrre un cesto dei pomodori nati da semi regalati alla moglie dal padre, Viceré del Regno di Napoli. Tuttavia si ritiene che la prima regione italiana a conoscere la nuova pianta fu la Sicilia in virtù dell'influenza della Spagna sull'isola; sembra proprio dalla Sicilia provengano le ricette italiane a base di pomodoro più antiche.

Valerio





**Mercoledì 14 Aprile 2021 siamo usciti, insieme ad un'altra quinta, in giardino per fare un incontro con una ragazza della fattoria di Casal dei Pozzi.**

**Abbiamo parlato delle differenze, dei vantaggi e degli svantaggi tra l'agricoltura intensiva e l'agricoltura biologica.**

**Abbiamo notato che se la mela è bella e grande ma è fuori stagione potrebbe venire dall'altro emisfero, perché là sarà la stagione opposta alla nostra.**

**La ragazza della fattoria ci ha spiegato molte cose, ma quella che mi ha colpito di più è il modo in cui le piante crescono di generazione in generazione in modo sempre migliore. Il contadino dopo che nel suo campo sono cresciuti gli ortaggi che aveva piantato, sceglie i più belli, li mangia, ma tiene i semi, li lascia essiccare in luogo asciutto, per non farli ammuffire.**

**Dopo che sono essiccati, li prende e li ripiana in modo tale che avrà ortaggi ancora più belli e buoni di quelli della stagione precedente.**

**Diego**





# LEZIONE ALL'APERTO



## IL POMODORO

Il pomodoro è una bacca nativa della zona dell'America centrale, del Sudamerica e della parte meridionale dell'America Settentrionale.

Gli Aztechi lo chiamarono *xitomatl*, mentre il termine *tomatl* indicava vari frutti simili fra loro, in genere sugosi. La salsa di pomodoro era parte integrante della cucina azteca. Si affermava anche che il pomodoro avesse proprietà afrodisiache e sarebbe questo il motivo per cui i francesi originariamente lo definivano *pomme d'amour*, "pomo d'amore". Si dice inoltre che dopo la sua introduzione in Europa nel 1540, quando il condottiero spagnolo Hernán Cortés rientrò in patria con alcune piantine, la cui coltivazione diffusa si ebbe tuttavia solo nella seconda metà del XVII secolo.

Sir Walter Raleigh avrebbe donato una pianta di pomodoro carica dei suoi frutti alla regina Elisabetta, battezzandola con il nome di *apples of love* ("pomi d'amore").

In Italia la storia documentata del pomodoro inizia a Pisa il 31 ottobre 1548 quando Cosimo de' Medici ricevette dalla sua tenuta fiorentina di Torre del Gallo un cesto dei pomodori nati da semi regalati alla moglie, Eleonora di Toledo, dal padre, Viceré del Regno di Napoli. Ma appare verosimile che la prima regione italiana a conoscere la nuova pianta fu la Sicilia per la diretta influenza della Spagna sull'isola; e sembra infatti che da lì provengano le ricette italiane a base di pomodoro più antiche.



Tuttavia già nel 1572 in una lettera di Costanzo Felici a Ulisse Aldrovandi si fa riferimento ad una varietà di colore "rosso tagliardamente", che poi venne selezionata nel tempo e divenne prevalente. In particolare, la tradizione locale dice che la selezione decisiva del viraggio al rosso si ebbe nell'agro nocerino nel '600 o nel '700, dove tuttora la coltivazione del pomodoro è una delle principali industrie e nel cui circondario si conservano varietà importanti come il pomodoro di Sorrento, originale ingrediente della caprese, il pomodoro corbarino e il pomodorino giallo del Vesuvio, che ancora conserva il colore originario.

Inizialmente si pensò che fosse una pianta velenosa in quanto somigliava all'erba morella. Difatti, di fronte al dubbio, venne adottata assieme alla patata e a quella americana, come pianta decorativa. I più ricchi situavano questi vegetali stranieri in bei vasi che ornavano le finestre e i cortili. I primi pomodori che arrivarono in Spagna furono piantati nell'orto del medico e botanico Nicolàs Monardes Alfaro: per la prima volta il pomodoro viene inteso come coltura con proprietà curative. Gradualmente si comprese che poteva avere un utilizzo farmacologico e gastronomico.

Alessandro





Era mercoledì 14 Aprile e la maestra Maria Marincolo è venuta in classe e ci ha detto che era ora di andare. Noi non avevamo la minima idea di che cosa intendesse!

La nostra maestra ci ha detto di metterci in fila e siamo arrivati in giardino dove ci aspettava una ragazza con la classe 5E. C'erano diverse sedie messe l'una accanto all'altra, quindi ci siamo seduti.

La ragazza si è presentata e il suo nome era Arianna. Ha iniziato a spiegarci varie cose sull'allevamento biologico o a Km0. Lei sa molte cose, è una vera e propria enciclopedia su questo argomento perchè lavora in un posto chiamato Casal dei Pozzi, una fattoria didattica. Innanzitutto dovevamo ben capire cosa volesse dire allevamento biologico o a Km0.

La coltivazione biologica o a Km0 è una coltivazione che non usa pesticidi o prodotti chimici nelle coltivazioni. Con questo si intende che ci sono diversi modi per avere un raccolto fruttuoso e molto fresco senza uso di pesticidi, fertilizzanti o prodotti chimici. Ad esempio alcuni metodi che ci ha detto Arianna sono mettere gusci d'uovo intorno al raccolto così che gli animali non ci vadano, mettere persino della farina intorno ad esso oppure quando si piantano le fragole fare una fila di fragole e una fila di aglio una fila di fragole e una di aglio e così via. Quando si parla, invece, di animali che ci rovinano la coltivazione si deve essere molto furbi ed ingegnosi. Quando le lumache, per esempio, vogliono mangiarsi l'insalata basta mettere una ciotola di birra a qualche metro o persino chilometro dal nostro raccolto e la lumachina se ne andrà, incantata dal profumo che la fa sentire felice, perchè sì, le lumache sono delle ubriacone! Poi c'è il più classico dei metodi: lo spaventapasseri. Di questo utilissimo strumento Arianna ce ne ha parlato molto tanto da farcene costruire uno! Ci ha dato le indicazioni e poi noi dovevamo eseguire per filo e per segno ogni cosa che veniva detto. Ognuno di noi ha fatto il proprio e lo ha abbellito a seconda dei suoi gusti.

Era quasi finito l'incontro quando ad un certo punto Arianna ci ha fatto vedere dei semi...

Ci ha fatto vedere diversi semi di alcune piante come fagioli, insalate, cipolle e addirittura meloni!

Ci ha spiegato ognuno dei semi e poi ci ha fatto vedere delle insalate e la pianta del pomodoro a grappolo e le radici che erano completamente diverse da una pianta all'altra! Dopo averci spiegato anche questo, ci ha dato, sia a noi che all'altra quinta, un piccolo orto di classe di cui ci stiamo prendendo cura. Ce ne ha date quattro in quattro bicchierini di carta e le altre nella terra in una cassetta. Ogni giorno dei nostri amici di classe innaffiano le piantine. Abbiamo diverse piante e stanno tutte alla grande e come crescono in fretta! Soprattutto il fagiolo!



Viola



Mercoledì 14 Aprile, la mia classe insieme ad un'altra quinta, ha partecipato al Progetto " Saperi e Saperi" organizzato dalla scuola con la fattoria didattica Casale dei Pozzi.

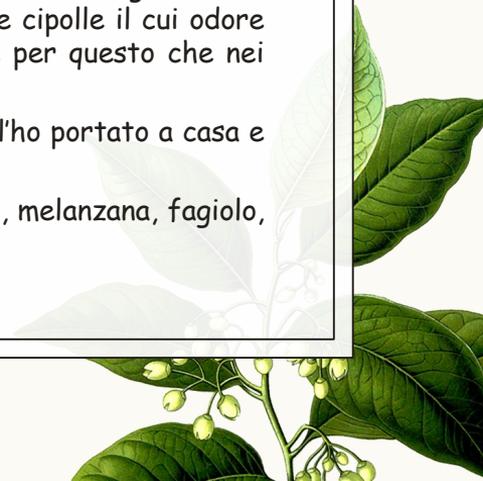
Quella mattina ad attenderci in giardino, c'era Arianna un'operatrice della fattoria. Arianna si è subito presentata dicendoci che il suo lavoro è fare la contadina. Tutte le mattine insieme a un suo collega si prendono cura della terra e dei suoi frutti, arando e innaffiando. Nella fattoria, infatti, sono tanti i prodotti che sono coltivati, dalla frutta alle erbe selvatiche e aromatiche, a diversi tipi di piante.

Arianna ci ha spiegato il ciclo di vita di una pianta e usando delle immagini ci ha mostrato tutte le fasi: dalla semina alla nascita delle piante, del fiore e poi il frutto e che durante questo ciclo è importante prendersi cura della pianta evitando che possa morire sia per il freddo o il vento ma anche per l'attacco degli insetti. Infatti, ci ha detto che quando si piantano le fragole accanto bisogna piantare anche le cipolle il cui odore disturba gli insetti e li allontana. Anche gli uccelli possono danneggiare le piante ed è per questo che nei campi si trovano gli spaventapasseri.

A tal proposito, con Arianna, noi tutti abbiamo costruito dei piccoli spaventapasseri. Il mio l'ho portato a casa e mamma l'ha messo sul balcone per difendere le sue piantine.

Alla fine dell'incontro Arianna ci ha lasciato alcune piantine da coltivare in classe: pomodoro, melanzana, fagiolo, zucchine, zucca, rughetta, melone, cipolla.

Gabriele



# IL COCOMERO

Il cocomero è originariamente proveniente dall'Africa tropicale, è una pianta della famiglia CUCURBITACEE.

Fa la sua comparsa circa 2.000 anni fa, nel mondo greco-romano, mentre nel resto dell'Europa si diffonde intorno al 1.000 d.C., al tempo delle crociate.

Il cocomero ha la buccia liscia, dura e sottile, di colore verde con striature più chiare; la polpa può essere di colore rosso, giallo, arancio o bianco, a seconda della varietà.

In Italia e in Giappone sono stati prodotti cocomeri dalla forma cubica o piramidale; questa forma viene ottenuta facendoli crescere dentro dei recipienti di vetro in modo da fargli assumere la forma del contenitore.

- Per stabilire se il cocomero è maturo, bisogna sentire, se battendo il frutto con le nocche delle dita, si ottiene un suono cupo e sordo.

Carolina Giardina Grifo





# IL MELONE

Il melone o popone è una pianta annua rampicante della famiglia Cucurbitacee della quale sono state selezionate innumerevoli coltivazioni.

Il termine melone indica sia il frutto che la pianta stessa, a seconda dei contesti in cui viene utilizzato.

La pianta di melone è largamente coltivata per i suoi frutti commestibili, dolci e profumati anche se non tutte le varietà sono dolci. Ad esempio il melone serpentino è un melone non dolce, diffuso prevalentemente in Asia dalla Turchia al Giappone, di forma allungata.

L'origine della pianta del melone non è certa, secondo alcuni autori arriverebbe dall'Asia secondo altri è di possibili origini africane dove meloni selvatici sono stati recentemente segnalati.

Nel V secolo a.C. il popolo egizio iniziò ad esportarlo nel bacino del Mediterraneo e arrivò in Italia nella prima età imperiale come raccontato da Plinio (I secolo d.C.) nel suo libro *Naturalis Historia* che lo uniformò al cetriolo a forma di mela cotogna. Le attuali conoscenze sulla sua diffusione nel bacino del Mediterraneo però sono state messe in discussione dalle recenti scoperte archeologiche fatte in Sardegna dove semi di melone riferibili all'età del Bronzo (tra il 1310-1120 a.C., in piena epoca nuragica), quindi in epoca ben antecedente, sono stati rinvenuti nel sito archeologico di Sa Osa a Cabras, in provincia di Oristano, poco distante dal luogo nel quale sono state trovate le statue dei Giganti di Monte Prama.

Durante l'Impero Romano il melone si diffuse rapidamente (utilizzato però come verdura, servito in insalata) tanto che al tempo dell'imperatore Diocleziano, venne emesso un apposito editto per tassare quegli esemplari di melone che superassero il peso di 200 grammi.

Alexandre Dumas scrisse "per rendere il melone digeribile, bisogna mangiarlo con pepe e sale, e berci sopra un mezzo bicchiere di Madera, o meglio di Marsala". Egli apprezzava i meloni conosciuti in Francia come Cavaillon, per la zona di produzione, e fece richiesta alla biblioteca della città di uno scambio tra le sue opere (circa 400 volumi) ed una rendita vitalizia di 12 meloni l'anno, cosa che accadde fino alla sua morte nel 1870.



Fu in suo onore che venne istituita la confraternita dei Cavalieri dei meloni di Cavailon.

Il melone venne anticamente considerato simbolo di fecondità, forse in ragione dei numerosissimi semi, ed altresì associato al concetto di sciocco e goffo (uno stolto veniva chiamato mellone e una scemenza mellonaggine). Secondo Angelo De Gubernatis, la ragione di tale associazione è da ricercare nell'estrema fecondità di questi frutti, alla loro capacità generatrice, incontrollata, opposta alla ragione dell'intelligenza.

Altri medici del tempo li consideravano nocivi e imputarono al melone la morte di ben quattro imperatori e due pontefici. Anche il naturalista romano Castore Durante (1529-1590) nel suo Herbario nuovo del 1585 ne sconsigliava l'uso a diabetici e a tutti coloro che soffrono di disturbi dell'apparato digerente, promuovendo per tutti gli altri invece le virtù rinfrescanti, diuretiche e lassative.

Il melone coltivato appartiene alla specie *Cucumis melo* il cui frutto ha dato vita a numerose varietà, le più importanti sono:

Per il melone come frutto (raccolto a maturazione):

gruppo *cantalupensis* o cantalupo, di media grandezza, superficie reticolata, polpa giallo-arancio, chiamati così perché portati da missionari asiatici al castello pontificio di Cantalupo, sui colli di Roma;

gruppo *reticulatus*, o melone retato, di media grandezza, polpa bianca o giallo-verde, con superficie reticolata;

gruppo *inodorus*, melone d'inverno, polpa biancastra o rosata con buccia liscia, dal gusto intermedio tra la pera ed il melone, costituisce il tipico piatto di Natale nella tradizione siciliana ed italiana in generale;

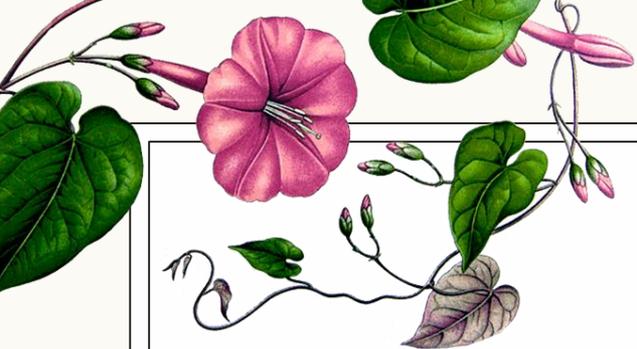
Per il melone come ortaggio (raccolto prima della maturazione):

gruppo *flexuosus*, meloni serpentini o tortarelli (anche noti come "cocomeri di Turchia", di colore verde con solchi longitudinali, sono utilizzati crudi da soli o nelle insalate miste alla stessa maniera del cetriolo;

gruppo *momordica*, melone amaro, utilizzato principalmente come pianta medicinale perché ricco di vitamine A, B e C.

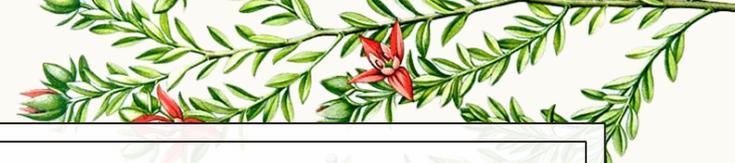
Matilde





A me piace l'odore dei fiori  
anche quest'anno con la mascherina ho sentito pochi  
odori,  
con l'odore dei pomodori mi sono passati tutti i  
dolori.  
Sono contento di aver sentito tutti questi Saperi e  
Sapori  
con la mia classe siamo diventati veri coltivatori.  
Siamo ormai esperti  
di questi terreni offerti.  
La natura mi piace tanto  
e allora le sto in ogni momento accanto.

Davide



Per migliorare la nostra salute  
dobbiamo cambiare le cose finora accadute.

Per migliorare il nostro essere  
dobbiamo difendere il nostro benessere.  
Tutti insieme seguiamo una regola  
quando siamo a tavola.  
Usiamo prodotti biologici e naturali  
in questo modo difendiamo noi e i nostri  
preziosi animali.

Lucrezia





Come creare uno spaventapasseri per vasi.

Occorrente:

- paglia
- stoffa
- due bastoncini di legno
- un pezzo di spago



Istruzioni:

Inizialmente bisogna prendere due bastoncini legati tra di loro con un elastico, a croce, prendere la paglia e infilarla sul bastoncino. Poi prendere un pezzo di stoffa con un buchino sul collo per dare la forma al pupazzetto e infine stringere il vestitino alla vita dello spaventapasseri con un pezzo di spago. Se si vuole, si può fare un cappellino e poi metterlo nel vaso a fare la guardia.

Giulia





Ogni cosa che puoi  
immaginare, la  
natura l'ha già  
creata.  
**(Albert Einstein)**

