



gli Ortaggi

Erbe o Verdure?



Un giorno un bambino stava raccontando che, alla mensa della scuola materna, era stato bravo perché aveva mangiato tanta insalata.

Il fratello maggiore gli disse che era un erbivoro e che mangiava l'erba come le mucche.

Il piccolo, molto offeso, affermò con forza:
«Non sono un erbivoro, sono un "verduriero!».

Chi aveva ragione?

Orto... ortaggi

Spinaci, carciofi, insalata, radicchio, cavoli, sedano, prezzemolo, finocchio, fagioli, cipolle... sono ortaggi ossia piante dell'orto.

Un tempo tutte le piante crescevano spontanee nei prati e nei boschi.

L'uomo raccoglieva le piante selvatiche più adatte alla sua alimentazione tralasciando le piante nocive alla salute.

Successivamente scelse e raccolse i semi migliori per riseminarli nella terra lavorata, li curò fino alla crescita di una nuova pianta.

Cominciò a coltivare le piante mangerecce più facili da far crescere e quelle a lui più gradite e più semplici da cucinare in piccole estensioni di terreno recintate, quasi sempre vicino alla casa, negli orti.

Gli ortaggi oggi vengono coltivati negli orti e nei campi aperti. Nelle nostre campagne ai campi di mais, frumento e foraggio, si accompagnano campi coltivati a pomodori, piselli, zucche, fagiolini, radicchio.



La parola ortaggio viene da "orto" che significa luogo chiuso, recintato.

Cerca il significato delle parole qui elencate:

ortolano

orticoltore

orticoltura

ortomercato

ortofrutticolo

Un verde invito



Le piante da orto (ortensi) sono proprio tante e fanno parte di gruppi di piante con nomi anche difficili: Leguminose, Solanacee, Cucurbitacee, ...

Alcuni ortaggi sono più conosciuti, altri vengono trascurati.

Delle piante possiamo mangiare una o più parti (o le foglie, o i fiori, o la radice, o i bulbi, o i semi, o i germogli) crude o cotte o cucinate nei modi più diversi.

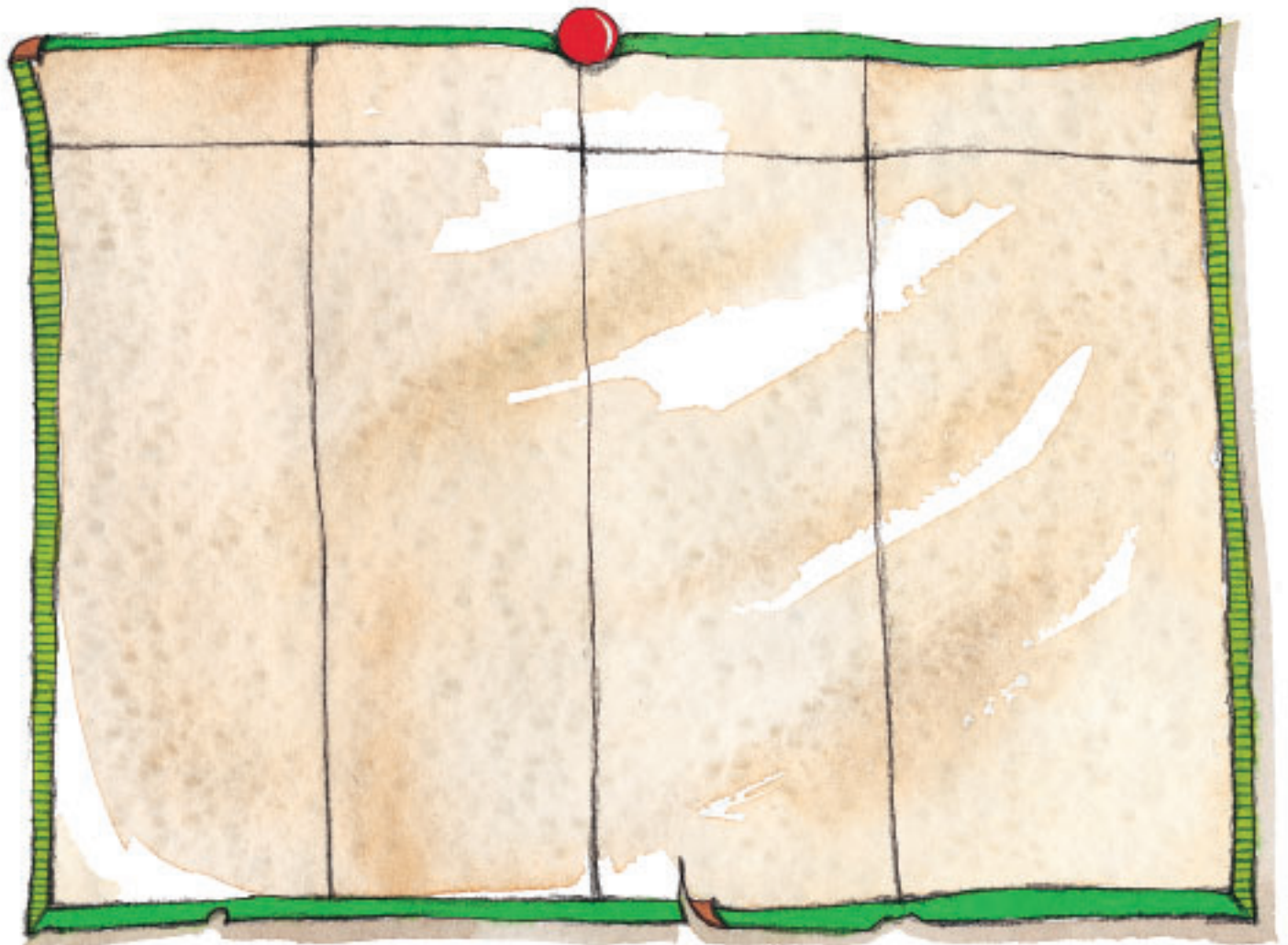
Alcuni ortaggi sono più colorati; alcuni sono più ricchi di acqua; alcuni possono essere conservati mentre altri devono essere consumati in tempi più o meno brevi.

Ogni stagione ha i suoi ortaggi anche se sui banchi della verdura non ci sono differenze molto vistose (vediamo sempre melanzane e peperoni).

Usa questo elenco di piante da orto per cominciare a riconoscere le caratteristiche di ciascuna.

Forma dei gruppi con una caratteristica per te importante:

Spinacio, bietola da costa, bietola da orto, carciofo, cardo, indivia, lattuga, cicoria da taglio, radicchio, cavolo verza, cavolfiore, cavolo broccolo, cetriolo, cocomero, melone, zucca, asparago, cipolla, aglio, carota, finocchio, sedano, fragola, pomodoro, peperone, melanzana, fagiolo, fava, pisello, porro, prezzemolo, rapa, ravanella, lenticchia, salvia, timo, maggiorana, basilico.



Come procederesti per individuare gli ortaggi più ricchi d'acqua? Discuti con i tuoi compagni.

Il bravo ortolano

Per raccogliere dei buoni prodotti dall'orto serve un lavoro continuo e costante, molto impegnativo nei mesi più caldi.

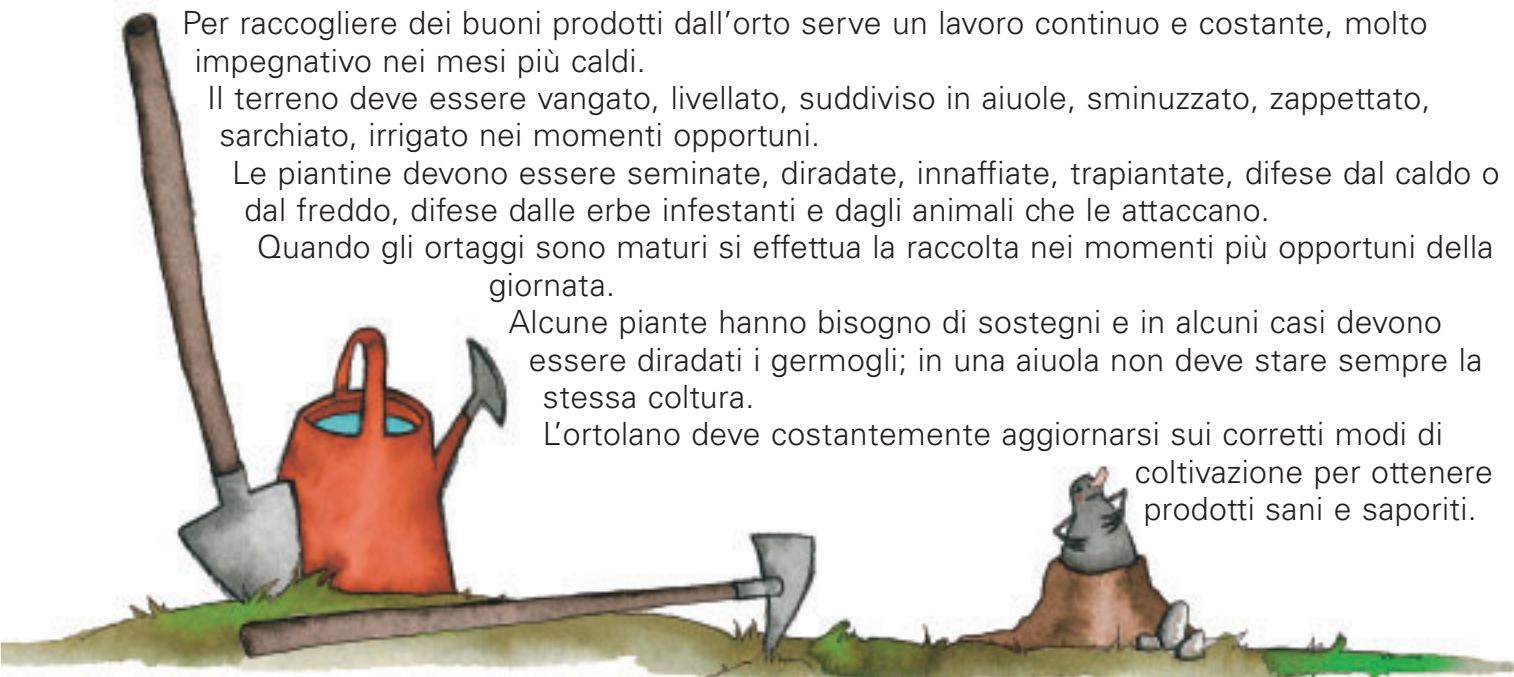
Il terreno deve essere vangato, livellato, suddiviso in aiuole, sminuzzato, zappettato, sarciato, irrigato nei momenti opportuni.

Le piantine devono essere seminate, diradate, innaffiate, trapiantate, difese dal caldo o dal freddo, difese dalle erbe infestanti e dagli animali che le attaccano.

Quando gli ortaggi sono maturi si effettua la raccolta nei momenti più opportuni della giornata.

Alcune piante hanno bisogno di sostegni e in alcuni casi devono essere diradati i germogli; in una aiuola non deve stare sempre la stessa coltura.

L'ortolano deve costantemente aggiornarsi sui corretti modi di coltivazione per ottenere prodotti sani e saporiti.



Raccogli semi di ortaggi e incollali nelle caselle.

Scrivi il loro nome e confronta le tue osservazioni con quelle dei compagni.



Tanta Verdura

Gli esperti ci dicono che nella nostra dieta ci devono essere tutti gli ortaggi, meglio se di stagione, che contengono le vitamine, i sali minerali e le fibre.

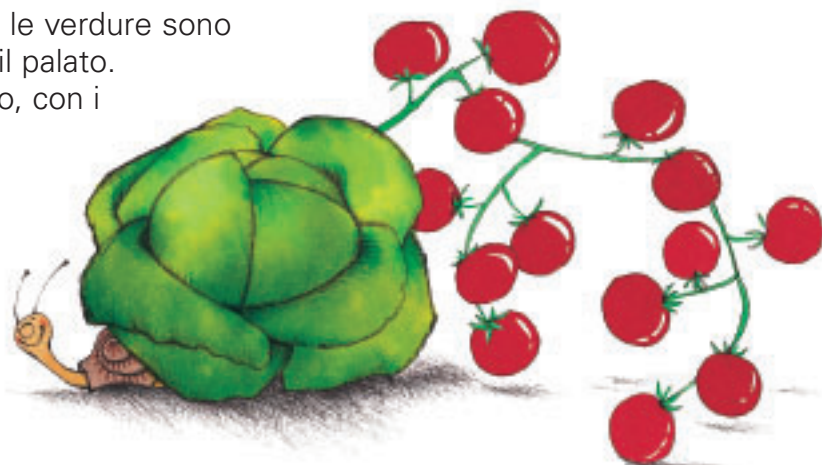
Se vogliamo mantenerci sani e in forma ci consigliano di mangiare le giuste quantità di verdura ogni giorno.

Non è difficile seguire questi consigli poiché le verdure sono una gioia per i nostri occhi e un piacere per il palato.

Sulla tavola, disposte con fantasia in un piatto, con i loro colori, forme e profumi ravvivano e portano una parte della luce del sole che hanno catturato per crescere e maturare.

I profumi e i sapori intensi o delicati delle verdure tolgono la monotonia ai nostri piatti.

Trascuriamo forse alcune verdure che vediamo meno ma, con maggiore interesse alle loro coltivazioni, saremo invogliati a scoprire nuovi gusti e sapori.





Nel mondo delle zucche

In autunno i campi e gli orti ci regalano le zucche: una ricca festa di forme, colori e dolcezze.

Ci sono le zucche a forma di bottiglia, di fiasco, di lampadario, di trottola, di clava, di turbante, di violino, di pera; ci sono quelle panciute, quelle allungate, quelle tonde; ce ne sono con la scorza rugosa o con la scorza liscia e ce n'è di verdi, gialle, bianche, arancione e rosa.

Le zucche enormi con il loro grosso pancione fanno sorridere soprattutto se poste vicino alle più graziose e raffinate zucchette ornamentali.



Con una zucca...

I grandi cuochi e le massaie con la zucca hanno saputo (e ancora lo fanno) preparare antipasti, minestre, contorni e dolci nei modi più svariati usando la polpa, i fiori, i semi e la scorza.

Una fetta di zucca cotta, mangiata anche da sola, senza l'aggiunta di altri ingredienti o condimenti, permette di assaporare la polpa dolce, morbida e più o meno farinosa.

La fata buona, nella famosa favola di Cenerentola, svuota una zucca lasciando solo la scorza, la batte con la sua bacchetta magica e la trasforma in una splendida carrozza tutta dorata...

Una zucca, senza magie, può diventare uno straordinario contenitore o uno strumento musicale o una lucerna.

La fantasia ci può aiutare a decorare una zucca, a intagliarla, a ricavarne maschere con cui giocare a inventare storie e situazioni.



Dalla parola "zucca" derivano queste parole. Cerca di individuare il loro significato:

zucchina ----- **zuccone** -----

zucchetta ----- **zuccata** -----

zucchetto ----- **zuccaiola** -----

zuccotto ----- **zuccaia** -----