

Di che
stagione sei?

TUTTO INIZIA DA

A



#AcomeAScuola



COSA C'È DA FARE

Step 1 - **Crea la tua ruota della stagionalità** di frutta e verdura.

Stampa gli spicchi delle 4 stagioni. Tagliali e incollali su un cartoncino in modo tale da formare un cerchio. Ritaglia l'eccesso di cartoncino con le forbici.

Se non puoi stampare puoi anche costruire il tuo cerchio direttamente su un cartoncino, ricorda però che il raggio deve essere di almeno 15 cm, che dovrai dividere il cerchio in 4 spicchi e che in ogni spicchio dovrai scrivere il nome di una delle stagioni.

Step 2 - **Costruisci un cerchio più piccolo**. Puoi usare quello che ti proponiamo noi, ritagliandolo e incollandolo su un cartoncino, oppure costruirlo tu, l'importante è che al suo interno tu scriva "TUTTO L'ANNO".

Step 3 - **Fora il centro del cerchio grande e quello del cerchio piccolo**. Bloccali insieme con un fermacampione o con un pezzetto di nastro/spago

Step 4 - **Parti con la tua ricerca**. Informati, telefona ai nonni, chiedi al contadino al mercato... insomma trova il modo per scoprire quali sono le verdure e i frutti tipici corrispondenti alle stagioni della tua ruota

Step 5 - **Stampa, fotografa, incolla o semplicemente disegna** in ogni spicchio quello che hai scoperto su frutta e verdura.

Se hai scoperto che la zucca è autunnale, la sua immagine andrà posizionata/disegnata nella stagione corrispondente. Se hai scoperto che una verdura o un frutto sono presenti tutto l'anno, dovrai posizionarli o disegnarli nel cerchio piccolo. In ogni spicchio trovi già un esempio.

DESCRIZIONE

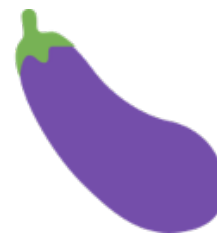
L'attività ha lo scopo di **creare uno strumento utile a facilitare il riconoscimento della stagionalità** di frutta e verdura.

Una maggiore conoscenza della stagionalità può aiutare a compiere scelte a favore di una corretta alimentazione e sostenibili per l'ambiente.

La frutta e la verdura di stagione, completando naturalmente il loro ciclo di maturazione, hanno infatti il grande vantaggio di aver sviluppato al meglio le loro qualità organolettiche e nutrizionali. Scegliere frutta e verdura in base alla stagionalità permette inoltre di **ridurre i costi ambientali relativi alla loro produzione**, al trasporto da altri paesi e ai costi energetici legati alla maturazione, contribuendo inoltre a preservare la **biodiversità**.



PRIMAVERA





INVERNO



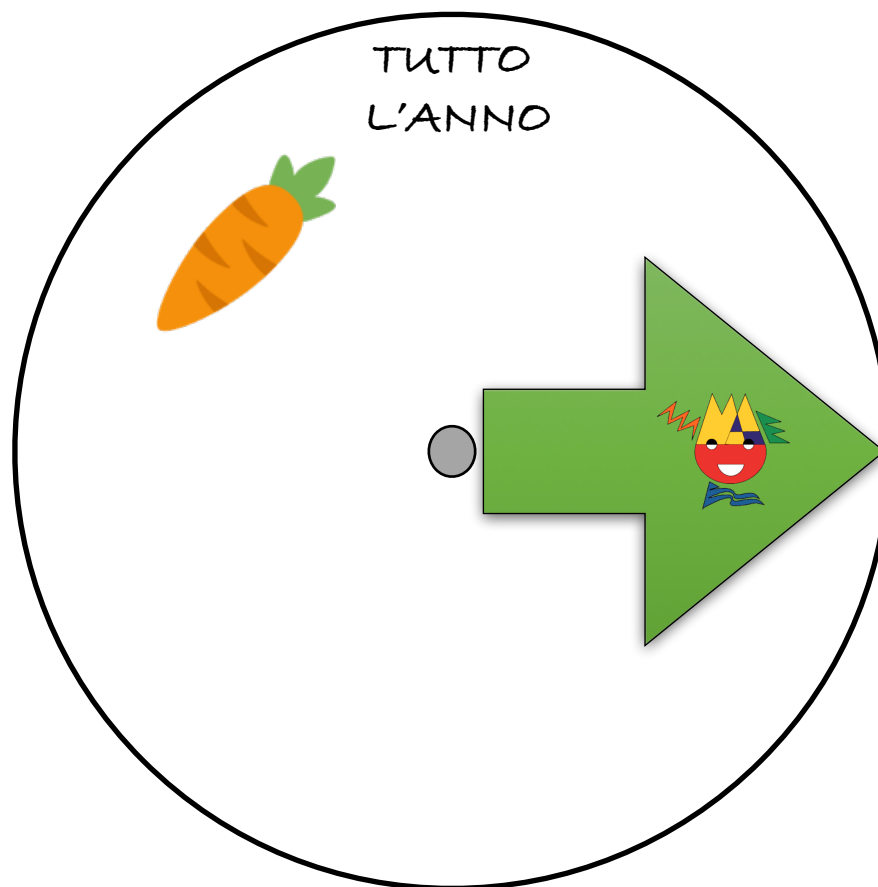
AUTUNNO

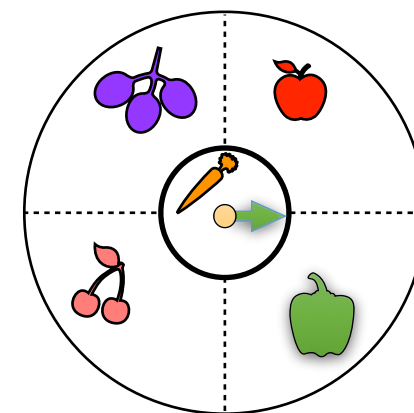
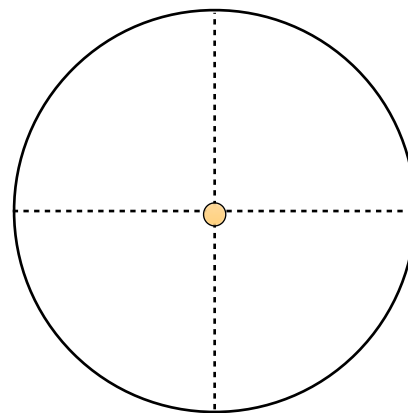
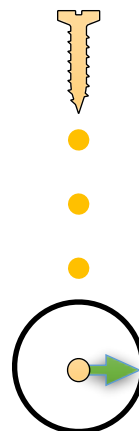
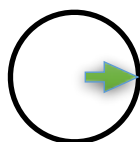
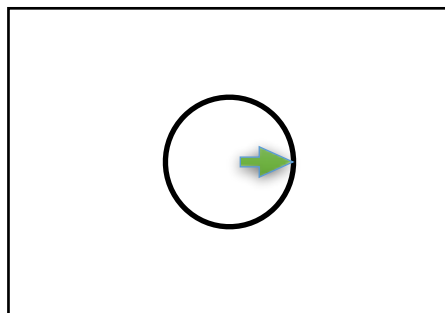
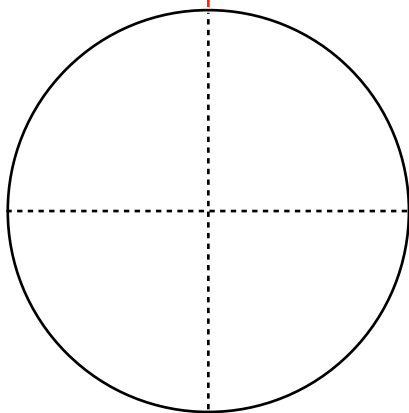
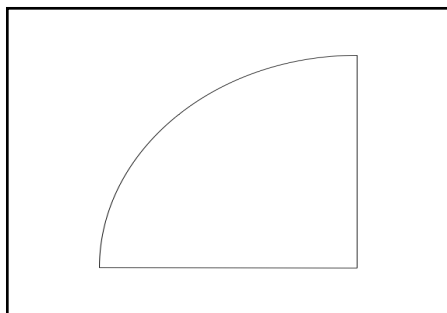




ESTATE







Vuoi condividere la tua ruota con noi?
Mandaci una foto a



info@acomeambiente.org

Per approfondire

Aumenta la difficoltà

Vuoi essere ancora più informato?

Con il righello dividi ognuno dei 4 spicchi delle stagioni in tre spicchi più piccoli e di uguale dimensione.

La ruota sarà così composta da 12 spicchi totali.

Scrivi in ogni spicchio il nome del mese di riferimento e fai una ricerca su frutta e verdura ancora più approfondita.

Un esempio: l'uva è un frutto autunnale. In realtà alcune varietà si possono trovare già da luglio.

Non tralasciare nulla

Non solo frutta e verdura hanno una stagionalità, ma anche le ERBE AROMATICHE che normalmente usiamo per cucinare o beviamo in infusi e tisane.

Lo sapevi che il basilico è tipicamente estivo?

Puoi provare a costruire una ruota dedicata alle stagionalità delle erbe.

Sostenibilità

Le ruote della stagionalità ci possono aiutare a compiere delle scelte sostenibili, utili per noi e per il nostro pianeta.

I piccoli panda che trovi in ogni spicchio rappresentano quattro Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030 ONU che potremmo contribuire a raggiungere consumando frutta e verdura di stagione



Consumare frutta e verdura di stagione aiuta a **preservare la biodiversità**. Dal 1900 ad oggi il settore agricolo ha perso il 75% della varietà delle colture.
Obiettivo 15 - La vita sulla terra



Frutta e verdura di stagione sono ricchi di vitamine, sali minerali e nutrienti in quanto hanno completato il loro naturale processo di maturazione. Una corretta alimentazione è alla base del **benessere psico-fisico** di ogni individuo.
Obiettivo 3 - Benessere e salute



Preferire frutta e verdura di stagione fa di noi dei **consumatori responsabili**. Produrre fuori stagione comporta un grande dispendio di energia (funzionamento serre, frighi) e un notevole impatto ecologico dovuto al trasporto da altri paesi.
Obiettivo 12 - Consumo responsabile



Consumare frutta e verdura di stagione favorisce la diffusione di sistemi alimentari e politiche agricole **sostenibili per l'ambiente e per l'uomo** (favorendo, ad esempio, i piccoli produttori).
Obiettivo 2 - Sconfiggere la fame