

# ISPIRAZIONE PER LA SCUOLA

Ciclo 2 e 3

I dati relativi alla fascia d'età (ciclo) servono per orientamento e devono essere adattati al gruppo di studenti ed eventualmente modificati o estesi.

## Esperimento con le mele

La classe analizza l'effetto della vitamina C come antiossidante.

Per ogni gruppo:

- 1 mela lavata
- 1 limone e 1 spremiagrumi
- Vitamina C in polvere
- Tagliere, coltello, piatto

Scrivere su tre foglietti «Mela», «Mela con succo di limone» e «Mela con vitamina C». Su un piatto, cospargere due pezzi di mela con succo di limone e vitamina C in polvere, quindi mettere su un piatto separato una fetta di mela semplice, senza aggiungere nulla.

La classe formula delle ipotesi: cosa succede ai tre pezzi di mela? Osservare e discutere: che cosa cambia e perché?



## Buffet di frutta

Ogni studente porta con sé il frutto o la verdura preferita.

- Assaggiare alla cieca a coppie
- Frutta e verdura in tutto il mondo: da dove viene cosa?
- Come si coltiva ogni frutto o verdura? Com'è la pianta?

## Comprendere cosa si acquista

Gli studenti confrontano il loro modo di acquistare (o quello dei loro genitori), durante la lezione, in una piccola escursione o come compito a casa in team di due persone.

- Come sono imballate la frutta e la verdura?
- Cosa c'è scritto sulla confezione?
- Cosa c'è sul cartello in esposizione?
- Fate la spesa al supermercato, in fattoria o al mercato?
- Quali dati sono importanti per voi o per i vostri genitori? A cosa prestate attenzione?
- Cosa influenza la vostra scelta per gli acquisti?

## Coltivazione di verdure fai da te

Gli studenti studiano l'ambiente scolastico, programmano e coltivano personalmente gli ortaggi.

Lista di controllo per la classe:

- Cosa volete fare, chi partecipa?
- A chi dovete chiedere il permesso?
- Dove potete ricavare un'aiuola semplice o sopraelevata? Fate attenzione a sole, suolo, accessibilità, allacciamento idrico
- Di che materiale avete bisogno? Chi lo paga? Allestire il budget
- Quando seminare, piantare o raccogliere? Creare un calendario stagionale e ottenere consigli per le piante
- Cosa volete seminare o piantare?

Al termine del progetto: raccogliere e cucinare insieme.

## Esperimento: conservare le verdure in modo intelligente

Gli studenti studiano l'influsso della modalità di conservazione su diverse verdure.

- Scegliere diversi tipi di verdura
- Porre domande da verificare
- Scegliere diversi tipi e luoghi di conservazione (temperatura ambiente, insieme a frutta, frigorifero, cantina scura non illuminata, ecc.)
- Svolgere l'esperimento e documentare
- Presentare i risultati alla classe

Nozioni di base: verdure svizzere – conservare la verdura (gemuese.ch)

## Snack per la pausa fai da te

Gli studenti discutono cosa preferiscono come snack per la pausa e preparano frutta e verdura in modo corretto.

- Portare e confrontare idee per ricette
- Cos'è l'ideale? (Preparazione semplice, sana, colorata, pratica ecc.)
- Preparare insieme e gustare durante la pausa (o invitare altre classi)

### Idea di ricetta, rotoli a chiocciola:

Per 4 porzioni

200 g di carote

1 cavolo rapa medio

Mezzo mazzetto di prezzemolo

200 g di formaggio fresco

Sale e pepe

4 wrap di tortilla dallo scaffale panetteria del supermercato

Lavare le verdure e le erbe aromatiche, sminuzzare o grattugiare e mescolarle al formaggio fresco. Distribuire sulle tortilla e arrotolare bene.

Tagliare a porzioni e servire.

Buon appetito!

## Come si conserva la verdura?

Una nettarina dura può ancora maturare? Gli studenti imparano suggerimenti per la conservazione della frutta.

- Distinguere tra maturazione alla raccolta, per il consumo ed eccessiva
- Discussione: come vi piacciono i vostri frutti preferiti: duri, croccanti, farinosi, morbidi?
- Realizzare un poster con i consigli di conservazione

Cercate informazioni sulla conservazione della frutta con l'aiuto del vostro insegnante.

