

I REGALI DELL'ORTO

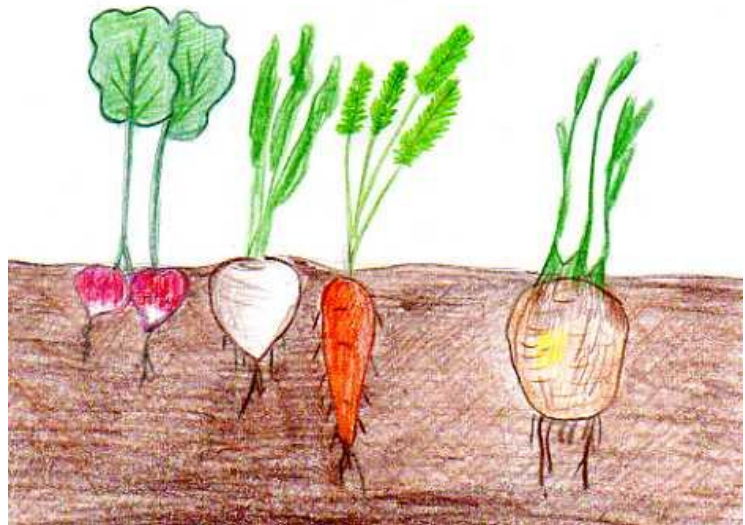
Per gran parte dell'anno l'orto ci regala verdure di tanti **colori**, **forme**, **sapori**...

Di alcune piante noi mangiamo le foglie, di altre il fusto o i frutti, i fiori...

Nel mondo degli ortaggi ci sono tante famiglie.

La famiglia delle RADICI

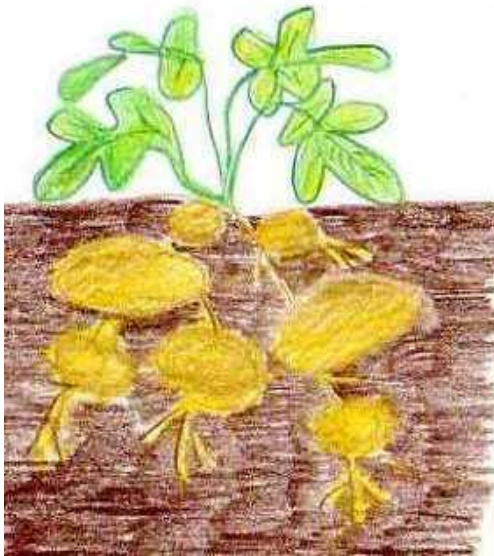
Rapa e rapanelli sono **RADICI** e contengono una sostanza pungente detta "olio di senape".



La **RADICE** della carota si chiama *fittone*.
Buonissime le carote che contengono la vitamina A, si possono mangiare sia cotte che crude.

Il sedano rapa a noi bambini non piace tanto !

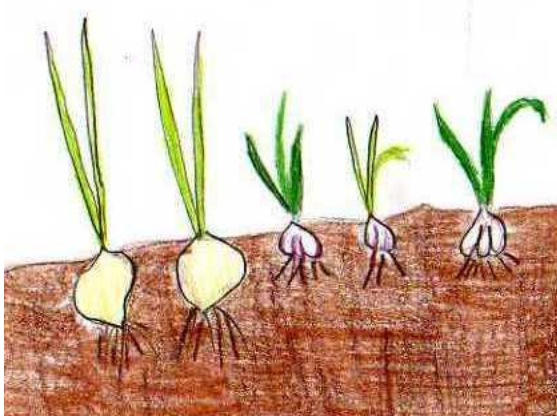
La famiglia dei TUBERI



Le patate non sono radici ma **TUBERI** cioè fusti sotterranei.

E' una pianta che arriva dall'America.
Il modo migliore per mangiare le patate per noi sono le patatine fritte !

La famiglia dei BULBI e quella dei FUSTI

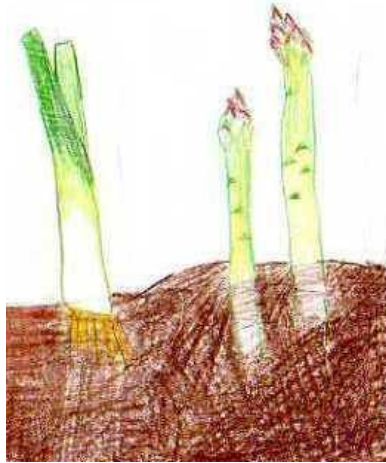


Aglio e cipolla sono dei **BULBI**.

Quando si taglia la cipolla fa piangere perché diffonde nell'aria sostanze che irritano gli occhi.

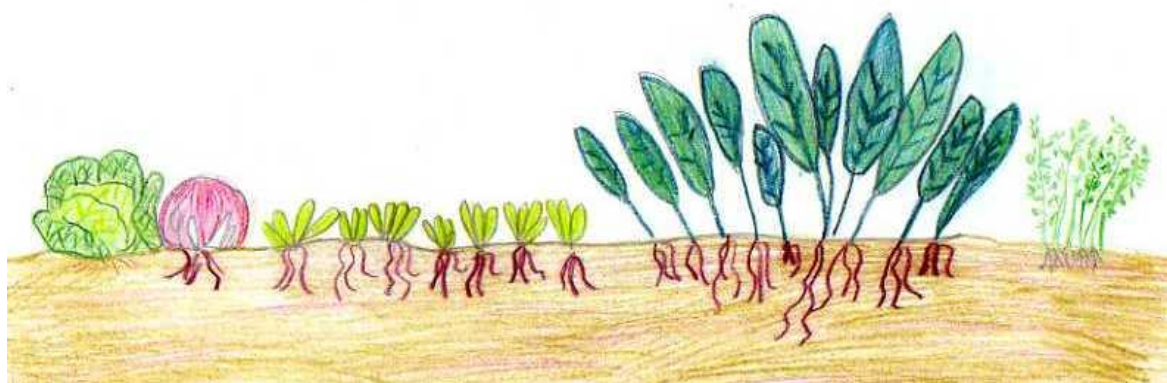
Aglio e cipolla si consumano cotti in molte preparazioni.

Del porro si mangia
il **FUSTO**.



Il **FUSTO** degli
asparagi si chiama
turione. La pianta
cresce sotto terra e
in primavera spuntano
i fusti che noi
mangiamo.

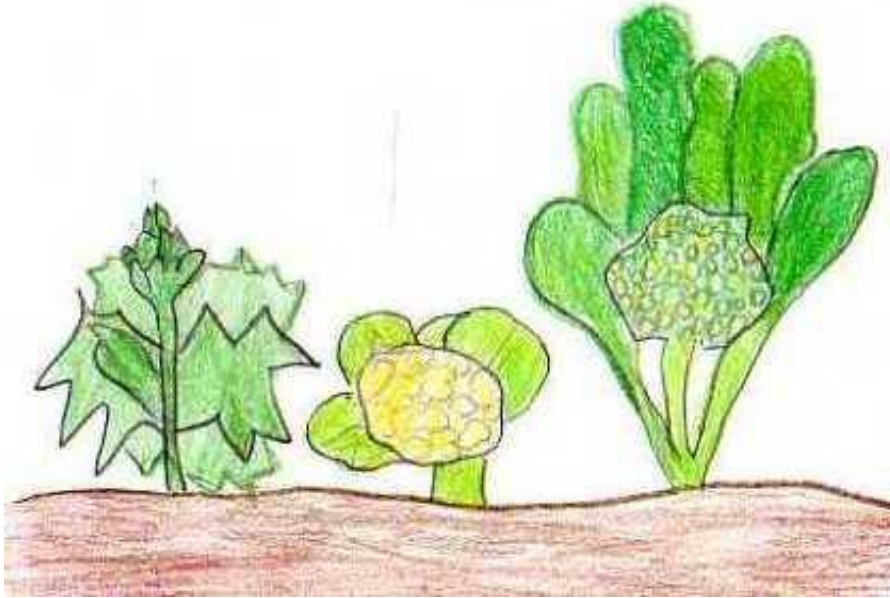
La famiglia delle **FOGLIE**



Quante **FOGLIE** noi mangiamo: l'insalata, il radicchio, la lattuga, gli spinaci, la bieta, la rucola... ma anche il prezzemolo, i finocchi, il sedano, il cavolo, la verza.....il basilico, il rosmarino, la salvia e tutte le piante aromatiche.

Moltissime verdure a foglia si mangiano crude, alcune, invece devono essere cucinate.

La famiglia dei FIORI



Attenzione! Chi l'avrebbe mai detto?

I cavolfiori, i broccoli e i carciofi sono i **FIORI** della pianta !



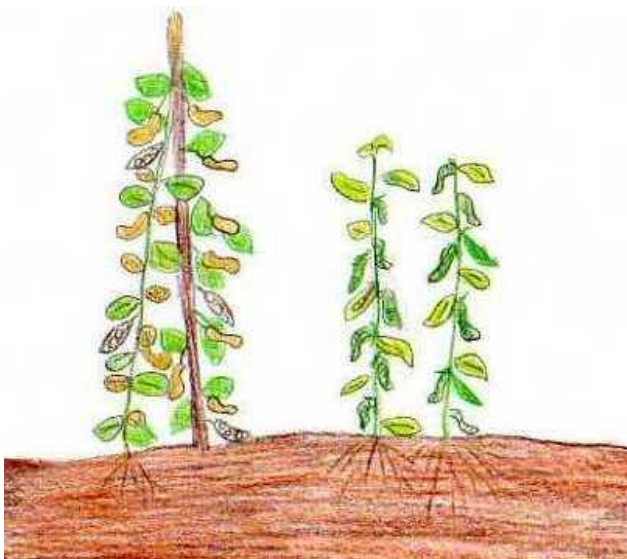
Molto riconoscibili e anche molto buoni sono invece i fiori della zuccina..... fritti!

La famiglia dei FRUTTI



Molto sono i **FRUTTI** delle piante dell'orto che noi mangiamo e sono veramente tanti, belli, colorati e saporiti:
i pomodori, i cetrioli le melanzane, i peperoni, le zucchine, le zucche.....

La famiglia dei SEMI



I **SEMI** sono i *legumi* cioè i piselli, i fagioli, i ceci, le fave, le lenticchie, la soia...
sono molto nutrienti perchè contengono proteine e sono molto importanti perchè si conservano facilmente e si possono mangiare molti mesi dopo la raccolta.