



Perche scegliere frutta di stagione?

Mangiare prodotti di stagione significa rispettare i ritmi naturali della Terra. Non è solo una tradizione: è una scelta scientificamente vantaggiosa per la salute, l'ambiente e l'economia.



1. Benefici per gusto e salute

- **Più nutrienti:** le piante maturate naturalmente al sole accumulano più vitamine, minerali e antiossidanti.
- **Più sapore:** un prodotto raccolto nel suo periodo naturale è più gustoso rispetto a uno coltivato in serra fuori stagione.
- **Salute stagionale:**
 - In inverno, agrumi ricchi di vitamina C aiutano il sistema immunitario.
 - In estate, frutta e ortaggi ricchi d'acqua (come anguria e cetrioli) favoriscono idratazione e protezione dal caldo.



2. Vantaggi economici

Quando un alimento è di stagione:

- È più abbondante.
- Costa meno.
- Non richiede costosi processi di conservazione o trasporto.



3. Benefici ambientali

Consumare fuori stagione ha un impatto ambientale elevato e spesso invisibile.

- **Meno emissioni di CO2:** i prodotti fuori stagione viaggiano per migliaia di chilometri o restano mesi in celle frigorifere energivore. Stagionale riduce trasporti e consumo energetico.
- **Minor consumo di energia e acqua:** le serre riscaldate richiedono grandi quantità di risorse.
- **Meno pesticidi:** le piante coltivate nel loro ciclo naturale sono più resistenti ai parassiti e necessitano di meno sostanze chimiche.
- **Tutela della biodiversità:** favorisce varietà locali, evitando che vengano sostituite da poche varietà standard destinate al mercato globale.



IN SINTESI

Scegliere frutta e verdura di stagione significa:

- Mangiare meglio
- Risparmiare
- Ridurre l'inquinamento
- Proteggere la biodiversità

È un gesto semplice che ha un grande impatto sulla nostra salute e su quella del pianeta.

Orto scolastico Low-Cost

Un percorso educativo da settembre a giugno



1. Materiali (tutto di recupero)

Prima di acquistare, chiedere agli studenti di portare oggetti destinati alla raccolta differenziata:

- **Vasi:** contenitori di yogurt grandi, vaschette del gelato, cassette della frutta, stivali bucati.
- **Semenzai:** bicchieri di carta biodegradabili, cartoni delle uova, rotoli di carta igienica chiusi sul fondo.
- **Attrezzi:** cucchiari e forchette vecchi, bottiglie forate come innaffiatori.
- **Etichette:** stecchi dei ghiaccioli o pezzi di cassette.
- **Unica spesa consigliata:** un buon sacco di terriccio.



2. Autunno: partire subito (Settembre–Novembre)

PREPARAZIONE

- Forare sempre il fondo dei contenitori.
- Riempire con terriccio.
- Trapiantare piantine già cresciute (broccoli, verze).
- Seminare ortaggi veloci (rapanelli, rucola).

OTTOBRE – NOVEMBRE

- Proteggere dal freddo con cassette capovolte e plastica riciclata.
- Piantare aglio e cipolle (cresceranno in primavera).
- Raccogliere e conservare semi per l'anno successivo.



3. Inverno (Dicembre–Febbraio)

- Ridurre le annaffiature.
- Controllare le coperture.
- Monitorare che vento e gelo non danneggino le piante.



4. Primavera: crescita e raccolta (Marzo–Giugno)

Marzo–Aprile

- Pulire foglie secche.
- Aggiungere terriccio o fondi di caffè come concime naturale.
- Seminare insalate, zucchine, pomodorini, fagioli, girasoli.
- Trapiantare fragole.

Maggio

- Trapiantare nei vasi grandi.
- Annaffiature frequenti (usando l'acqua avanzata dalle borracce).

Giugno

- Raccolta di fragole, aglio, insalate.
- Festa finale dell'orto con merenda condivisa.



5. Estate: continuità

Ogni studente può portare a casa la propria pianta.

Le piante grandi possono essere donate al personale scolastico o ai vicini.



6. Organizzazione e gestione

Manutenzione costante

- Togliere le erbacce a mano.
- Annaffiare solo quando la terra è asciutta (fare il "test del dito").

Lavoro a gruppi

- Dividere la classe in squadre con turni settimanali.
- Tenere un diario di bordo.
- Coprire la terra con foglie secche (pacciamatura) nei weekend.



7. Collegamento Arte e Natura

- Decorare i vasi riciclati.
- Creare fumetti botanici sulla vita delle piante.
- Realizzare piccole installazioni verdi o strutture con rami e fagioli rampicanti.

Obiettivo educativo

L'orto scolastico non è solo coltivazione: è lavoro di squadra, educazione ambientale, antispreco e rispetto dei tempi della natura. Insegna responsabilità, cura quotidiana e collaborazione, trasformando un semplice vaso in un'esperienza che accompagna gli studenti per tutto l'anno.