



Settimana della Biodiversità Pugliese

Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023



REGIONE PUGLIA
ASSESSORATO AGRICOLTURA



**MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE**



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI BARI
ALDO MORO**
DIPARTIMENTO DI SCIENZE DEL SUOLO,
DELLA PIANTA E DEGLI ALIMENTI - D.I.S.S.P.A.



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

Progetto BiodiverSO per le scuole

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO ALIGHIERI – TANZI
MOLA DI BARI
A.S.2022/23

MICROGREENS: **giovani e teneri ortaggi**

Classe 2C

DOCENTE

Prof.ssa Francesca Lasalandra

MICROGREENS: giovani e teneri ortaggi



Letteralmente parliamo di micro-ortaggi, ovvero piantine giovani e tenere di varie specie di ortaggi, piante spontanee, ma anche erbe aromatiche.

Questi *microgreens* sono ottimali se raccolti dopo appena 7- 20 giorni dalla semina, ovvero nel momento in cui sviluppano le prime foglie vere, che sono le due foglioline *cotiledonari*.



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

MICROGREENS: giovani e teneri ortaggi

IMPARIAMO A CONOSCERLI

Con la collaborazione dell'Università di Bari abbiamo scoperto la semina

1 FASE

Abbiamo versato del terreno in una vaschetta di plastica



2 FASE

Abbiamo disposto i semi di cima di rapa su tutta la superficie precedentemente calcolata.



3 FASE

Abbiamo inumidito la superficie seminata con uno spruzzino e ricoperto con una busta.



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

MICROGREENS: giovani e teneri ortaggi

...ED ECCO LE NOSTRE PIANTINE DI
CRESCIONE E CIMA DI RAPA DOPO
QUALCHE GIORNO E DOPO CIRCA 10
GIORNI

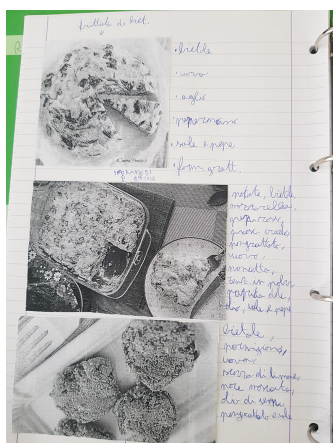


Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

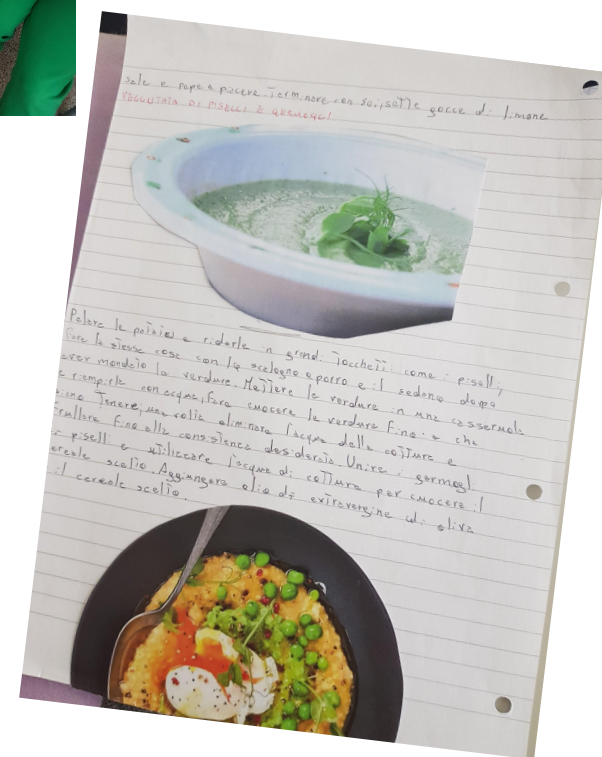
20-26
MAGGIO
2023

MICROGREENS: giovani e teneri ortaggi

CONOSCENZA E VALORIZZAZIONE DELL'AGROBIODIVERSITÀ PUGLIESE



Abbiamo ricercato con grande interesse alcune semplici ricette che prevedono l'utilizzo dei MICROGREENS



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

**20-26
MAGGIO
2023**

MICROGREENS: giovani e teneri ortaggi



VALORI NUTRITIVI DEI MICROGREENS

Abbiamo scoperto l'elevato apporto di nutrienti di cui sono ricchi soprattutto in proporzione al peso, rispetto alle loro versioni mature. Circa cinque volte in più!

Oltretutto, occorre considerare che rispetto agli ortaggi convenzionali che spesso ingeriamo cotti, i micro-ortaggi normalmente vengono consumati crudi. **Il vantaggio è la conservazione dei nutrienti**, evitando la degradazione delle vitamine termolabili, che verrebbero danneggiate alle alte temperature, cuocendo le nostre verdure.



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

MICROGREENS: giovani e teneri ortaggi

Abbiamo assaporato le foglioline delle nostre piantine e ci siamo meravigliati per il sapore gustoso che esse hanno.



Abbiamo scoperto piatti semplici e gustosi della nostra tradizione e con un ottimo apporto nutritivo.



CONCLUSIONI

Il progetto BiodiverSO ci ha dato la possibilità di conoscere e apprezzare prodotti della terra davvero particolari e, a noi ragazzi, completamente sconosciuti, i MICROGREENS o micro ortaggi.



**MICROGREENS:
giovani e teneri ortaggi**

GRAZIE PER QUESTA BELLISSIMA ESPERIENZA!



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

**20-26
MAGGIO
2023**