

## Verde in casa

Semplici attività da fare insieme, grandi e piccoli, possono diventare un'occasione preziosa per mettere in pratica, ogni giorno, il rispetto della Natura, il riuso, e la cura per sé e per gli altri.

### Prima di iniziare

- Scegli uno spazio adatto a creare il tuo angolo verde in casa, soleggiato e ben arieggiato.
- Metti da parte contenitori e oggetti che non usi più e che potrebbero essere utilizzati come vasi per i tuoi semi e germogli.
- Prima di buttare via gli scarti di verdura e frutta, accertati sempre che non possano essere riutilizzati (per dare vita a nuove piantine, come fertilizzanti o per tanti usi alternativi. Fai semplici ricerche on-line o chiedi ai tuoi familiari e amici se conoscono qualche utilissimo "rimedio della nonna" da consigliarti.

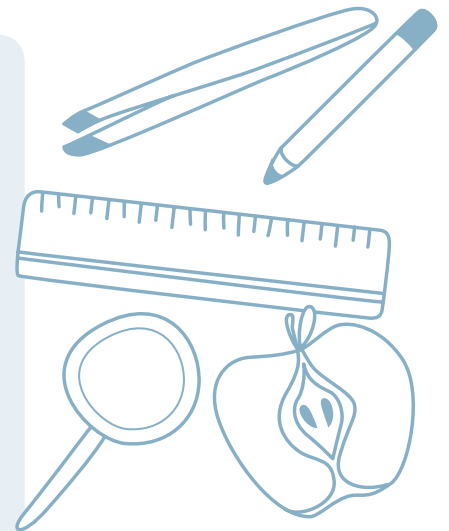
### BUON DIVERTIMENTO!

## Osserva, scopri, conosci

Consumare tre porzioni di verdura e due di frutta al giorno è una buona e sana abitudine alimentare, ma non solo! Può diventare una bellissima occasione per osservare e conoscere la biodiversità e avvicinarsi alla tutela dell'ambiente.

**MATERIALI:** frutta con semi, piatti, pinzette e strumenti da cucina, righello, contenitori ed etichette, fogli, penna o matita, lente di ingrandimento (facoltativa), smartphone (facoltativo).

- 1 Assicurati di avere in cucina una buona varietà di frutta. Più ne avrai, più ampia e completa potrà essere la tua indagine. Taglia il frutto ed esamina il suo interno, concentrandoti sui semi. Quindi, aiutandoti con delle pinzette, estrai tutti i semi dalla polpa. Per ogni frutto che indaghi, chiediti: quanti semi ci sono? In che posizione si trovano all'interno del frutto? Sono raggruppati oppure no?
- 2 Osserva con attenzione il singolo seme, eventualmente aiutandoti con la lente d'ingrandimento o con lo zoom dello smartphone, e misurane la grandezza con il righello. Non limitarti alla vista, usa anche il tatto! Tocca i semi con le dita per valutare la loro consistenza. Prova a rispondere a queste domande: che forma ha il seme? Di che colore è? Quanto è grande? È liscio o rugoso?
- 3 Riponi i semi di ogni frutto in un contenitore e scrivi sull'etichetta il nome del frutto, in modo da creare il tuo archivio. Divertiti ad accrescere la tua collezione di semi, provando tanti frutti diversi per ogni stagione!



## Dal seme alla pianta

Un semplice esperimento di giardinaggio può avvicinare grandi e piccoli al desiderio di creare il proprio orto, in giardino, ma anche in terrazzo, o sul davanzale, a seconda delle piante che sceglierai di seminare. I fagioli, e i legumi in generale, ti danno, infatti, la possibilità di osservare in un tempo breve come il seme si trasforma nel dare vita alla pianta.

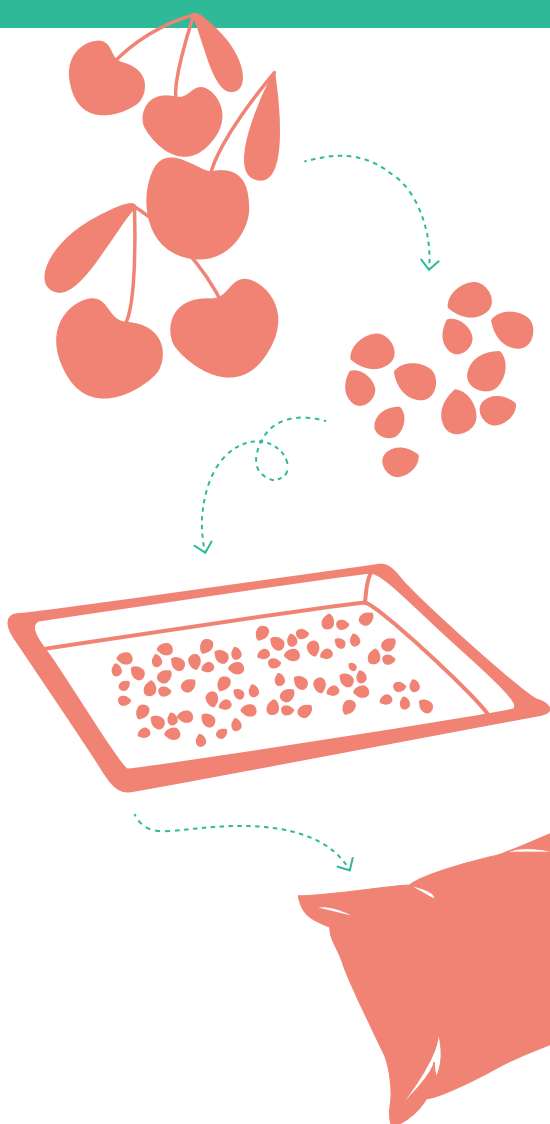
- 1 Fai germogliare i semi di fagiolo: metti i fagioli in uno strato di cotone o in un tovagliolo imbevuto d'acqua, ricordandoti di tenerlo umido. Innaffialo, quindi, tutti i giorni per almeno tre giorni, dopodiché potrai osservare come, da ciascun seme, nascono le radici, verso il basso, e verso l'alto il sottile fusto.
- 2 Trapianta il germoglio. Sposta i semi germogliati in vasetti che puoi realizzare con oggetti di recupero di vario materiale (una bottiglia di plastica, una lattina, una tazza di ceramica...), riempi di terra, per poter garantire ai semi il nutrimento necessario. Posiziona il tuo vaso alla luce del sole e continua a innaffiarlo. Con le giuste cure, la tua pianta crescerà sana e forte!

Affinché l'acqua non ristagni e le radici delle piantine non marciscano, è importante creare dei buchi sul fondo del vaso in cui hai inserito i tuoi semi.

## Nutri il verde con le bucce di banana!

Hai appena finito un sano spuntino a base di banana? Ecco quattro usi alternativi per utilizzare la sua buccia come prezioso nutrimento per le tue piante!

- 1 Taglia la buccia di banana a pezzettini e mettili in un vaso di vetro, ricoperti di acqua. Chiudi il vaso e lascia riposare per almeno un giorno. Filtra l'acqua e bagna le piante.
- 2 In un vaso metti uno strato di terra, inserisci la buccia di banana e coprila con del terriccio. Quindi, inserisci la piantina e completa con altro terriccio.
- 3 Inserisci nel frullatore una buccia di banana tagliata a pezzi, aggiungi un guscio d'uovo e tre cucchiaini di caffè. Frulla tutto fino a ottenere un impasto omogeneo con cui concimare le piante.
- 4 Usa la buccia di banana per lucidare le foglie delle piante.



## Non solo compost: noccioli di ciliegia per il tuo corpo

Sappiamo tutti che una ciliegia tira l'altra! Tanta dolcezza e tanti noccioli da ... buttare? No! Conserva i noccioli e crea un utile cuscino per il benessere del corpo, da tenere o da regalare a chi vuoi tu.

- 1 Conserva con cura un buon numero di noccioli di ciliegia: rimuovi i residui di polpa e laval bene per non rischiare che marciscano.
- 2 Stendili in modo uniforme in una teglia da forno e lasciali asciugare al sole per almeno un paio di giorni.
- 3 Infila i noccioli ben asciutti in un cuscino rettangolare o all'interno di un calzino che non usi più, chiudendolo con un bel nodo. Il tuo cuscino è pronto!

Se preferisci usarlo per raffreddare una parte del tuo corpo (magari dopo una contusione, o una caduta), mettilo nel freezer per un paio d'ore; se preferisci usarlo come "borsa dell'acqua calda a secco", scaldalo nel microonde per uno o due minuti, oppure nel forno a 100°C per cinque minuti. A contatto con il corpo rilascerà il calore gradualmente, per una sensazione piacevole di benessere.