

MEMORY

*Un gioco senza tempo
per imparare a conoscere i semi!*

*Quanti semi conosci? Si mangiano i semi?
E come si mangiano? E che gusto hanno?
E da quale paese provengono?*

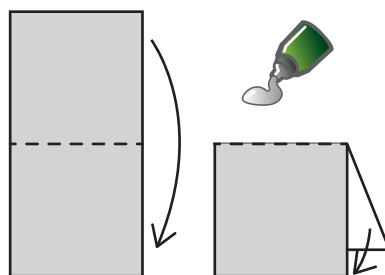
*Segui la scimmietta Joe nel suo
appassionante viaggio per il mondo,
e scopri le proprietà di questi preziosi alimenti.*



1

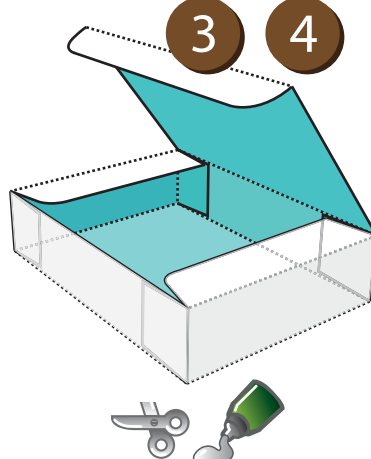


2



3

4



FAI COSÌ



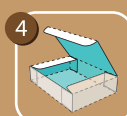
1 ritaglia, le tessere del memory e le schede, lungo il contorno



2 piega lungo la linea tratteggiata e incolla la tessera su se stessa



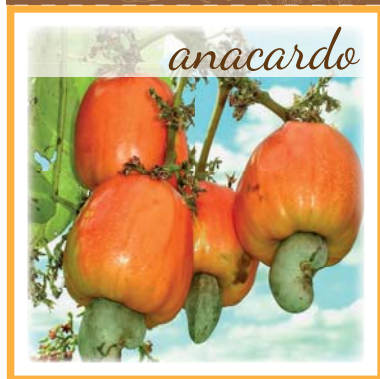
3 incolla l'immagine della scatola su un cartoncino e ritaglia lungo la linea esterna



4 piega lungo le linee tratteggiate e assembla la scatola come indicato dal disegno

Ora puoi cominciare a giocare e.....

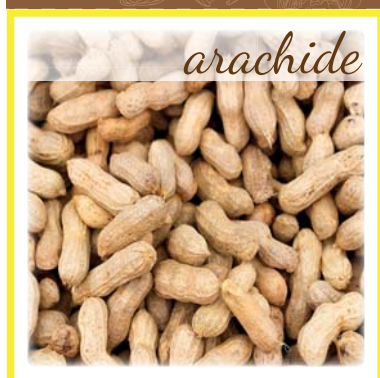
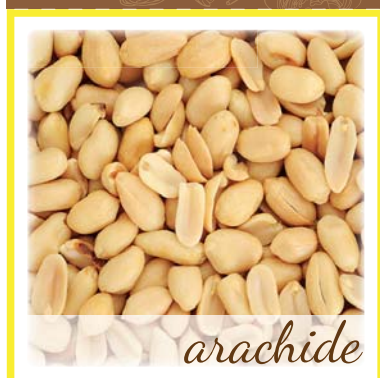
...BUON DIVERTIMENTO!!



anacardo

famiglia: *Anacardiacee*
 dove si trova: *America Centrale*
 proprietà: *contiene sali minerali tra cui rame e magnesio. Ricco di acido oleico si dice possa far bene al sistema cardiovascolare*

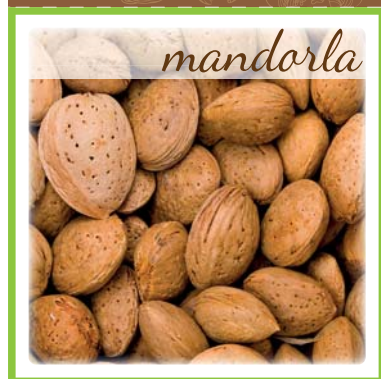
Il nome *Anacardium* deriva dal greco *kardia* = "cuore", per la forma del frutto. In genere si tratta di arbusti o alberi di modesta altezza (*Anacardium occidentale* in coltura raggiunge i 6-10 m). Esistono tuttavia anche varietà di grande mole, come *A. excelsum* o *A. giganteum*, che possono superare i 40 m. Le foglie sono semplici, alterne, obovate, glabre, con apice arrotondato e picciolo corto, lunghe fino a 15-20 cm secondo le specie. I fiori sono raccolti in infiorescenze terminali. Il calice ha 5 sepali, la corolla 5 petali. Il frutto consta di una parte carnosa (in realtà falso frutto) e di un frutto secco posto all'estremità della parte carnosa. **Hanno un sapore delicato e si possono mangiare da soli oppure in piatti dolci e salati. Non tutti sanno che dal guscio degli anacardi si può ottenere un inchiostro indelebile.**



arachide

famiglia: *Leguminose*
 dove si trova: *America Centrale, Cina, Egitto*
 proprietà: *I semi di arachide hanno un alto contenuto di grassi "buoni" o essenziali, ossia i grassi monoinsaturi (acido oleico, precursore degli omega 3) e polinsaturi (acido polineico omega 6).*

La pianta di arachide un'annuale erbacea, alta da 30 a 80 cm che fiorisce in giallo a giugno. Ma la fase più curiosa e spettacolare avviene subito dopo la fecondazione: è questo il momento in cui il peduncolo, cioè la parte che unisce prima il fiore e in seguito il frutto al fusto, si allunga molto e si incurva verso il basso, **fino a spingere l'ovario fecondato nel terreno** fino a una profondità di 5-15 cm: qui il piccolo frutto (un classico baccello da leguminosa) cresce fino a raggiungere le dimensioni definitive e la maturazione. Il legume si raccoglie quando le foglie cominciano a ingiallire. Vengono consumate come snack, ma possono anche essere gustate con l'insalata o in dolci particolari.



mandorla

famiglia: *Rosanacee*
dove si trova: *Asia, Europa*
proprietà: *Alto contenuto calorico. Contengono lipidi, vitamina E, sali minerali (magnesio, ferro, calcio)*

Le mandorle sono i semi del Mandorlo, e vengono molto utilizzate in diverse cucine tradizionali nell'area del mediterraneo, in particolare nella cucina siciliana e nella cucina pugliese. Sia nel dolce che nel salato. Si raccolgono a mano e con delle verghe (bastoni flessibili lunghi dai 3 ai 5 metri) nel periodo agosto-settembre e sono usate sia in cucina (pesto alla trapanese) che in pasticceria (confetti, biscotti, pasticcini, marzapane). Con le mandorle si prepara il latte di mandorla, una bibita molto energetica (la mandorla contiene una significativa percentuale di proteine, preziose vitamine del gruppo B1 e B2, magnesio, ferro e calcio) utilizzata soprattutto nelle caldi estati dei Paesi mediterranei.



nocciola

famiglia: *Betulacee*
dove si trova: *Europa, Asia, America*
proprietà: *alimento molto calorico, ricco di lipidi (50-60%) e di proteine (20%).*

La nocciola è il frutto del Nocciolo – *Corylus avellana* –, è di colore verdastro (inizialmente) e poi marroncino, con il proseguire del grado di maturazione. Il **pericarpo** è in parte ricoperto da un involucri fogliaceo a margine irregolare. Il seme, posto all'interno, è commestibile ed è di consistenza croccante. Viene consumato sia allo stato fresco sia allo stato secco.

Curiosità: La pianta del nocciolo nella civiltà contadina è sempre stato considerato un albero magico: il suo cespuglio poteva essere una possibile casa delle fate, mentre il raccolto abbondante di nocciole rappresentava un segno di buon auspicio.

Le nocciole si utilizzano soprattutto in pasticceria o abbinate ai formaggi.



noce del Brasile



noce del Brasile

noce del Brasile

famiglia: *Lecythidaceae*
dove si trova: *Brasile, Bolivia e Perù*
proprietà: *contiene proteine, vitamine, amminoacidi essenziali, e una forte concentrazione di selenio*

Le noci del Brasile - *Bertholletia excelsa* - si ottengono dai grossi frutti di un grande albero diffuso in tutte le regioni tropicali, anche se la maggior parte delle specie sono presenti nel neotropico, specialmente del bacino amazzonico. **L'albero può superare i 50 metri di altezza**, raggiungere un'età molto longeva: **500 anni di vita**. I fiori sono piccoli, bianco-gialli e carnosi disposti in infiorescenze a pannocchia. I fiori del noce del Brasile hanno una forma unica al mondo che rende complessa la sua impollinazione; la noce del Brasile infatti è nota per essere impollinata solo da una particolare specie di api, molto forte, che grazie al proprio vigore riesce a penetrare all'interno del fiore.

Le noci del Brasile si caratterizzano per la particolare forma irregolare che potrebbe ricordare il dente di un dinosauro



noce di cocco



noce di cocco

noce di cocco

famiglia: *Areacaceae*
dove si trova: *Thailandia, India, Indonesia*
proprietà: *è composta per il 50% circa da acqua, dal 9,4% da fibre, dal 14% da carboidrati, dal 10% da zuccheri e da lipidi e da una discreta quantità di minerali, tra cui: zinco, potassio, ferro, rame, magnesio, fosforo, sodio e magnesio*

Le noci di cocco sono il frutto della palma che cresce rigogliosa nelle zone tropicali. Le noci di cocco presentano una polpa bianca e dolce, deliziosa se mangiata fresca ma anche molto golosa se consumata dopo averla essiccata. **L'acqua di noce di cocco è un alimento caratterizzato da molte proprietà e benefici** che si esplicano nei confronti dell'organismo umano: contiene pochi grassi, molti microelementi, elementi minerali e vitamine che contribuiscono al mantenimento di un organismo sano. La sua assunzione genera benefici al sistema immunitario rinforzandolo, ha effetti positivi sul sistema nervoso, aiuta la digestione, ed ha proprietà rigenerative a livello cellulare. Dalla spremitura della polpa di noci di cocco si ricava il latte di cocco.



noce di macadamia

famiglia: *Passifloraceae*

dove si trova: *America Centrale, Brasile, Sud Africa*

proprietà: è un seme molto ricco d'olio (78% con all'incirca il 60% acidi grassi monoinsaturi), di minerali, carboidrati, calcio, fosforo, proteine e vitamine A, B1 e B2.

Queste noci, dette anche noci del Queensland, sono prodotte dalla pianta *Macadamia* originaria dell'Australia. Sono state scoperte dagli aborigeni più di 500 anni fa. La noce macadamia è formata da una mandorla incastonata all'interno di un guscio bruno molto resistente e duro. Il suo sapore ricorda quello della noce di cocco. Le noci di *Macadamia* vengono utilizzate in vari modi per piatti dolci e derivati. **La noce macadamia è un frutto molto ricco d'olio** (78% con all'incirca il 60% Acidi grassi monoinsaturi), di minerali, carboidrati, calcio, fosforo, proteine e vitamine A, B1 e B2. **L'estrazione dell'olio che si esegue esclusivamente per pressione a freddo e filtraggio, viene praticata sia per l'industria alimentare che per quella cosmetica.**



noce

famiglia: *Juglandaceae*

dove si trova: *Asia Minore, Europa*

proprietà: ottima fonte di vitamina B1, B2, B6, E ed inoltre sono ricche di acidi grassi Omega-3 e Omega-6

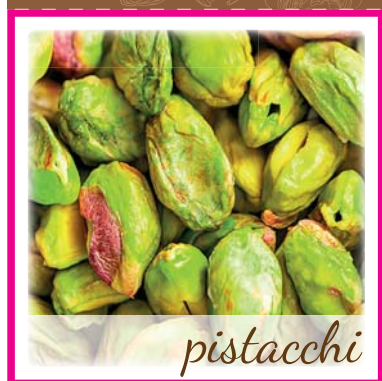
I gherigli sono i semi delle noci, frutto di una pianta *Juglans regia*. Di crescita molto lenta, l'albero raggiunge da adulto una altezza fino a 30 metri. La parte commestibile del frutto è all'interno di un guscio legnoso che a sua volta è ricoperto da un mallo carnoso, che da verde e compatto, assume un colore più scuro e si stacca, a raggiungimento della maturazione. La raccolta avviene nel mese di settembre. Le noci sono un alimento nutriente e saporito. Sono molto buone da sole, sui dolci, ma anche nelle insalate o in altri piatti salati. **I nostri nonni conoscevano bene anche il goloso pane con le noci, che ancora puoi trovare in panetteria o preparare direttamente in casa.**



pinoli

famiglia: *Pinaceae*
dove si trova: *Europa, Asia*
proprietà: *I pinoli sono ricchi di proteine e sono stati consumati in Europa sin dal periodo Paleolitico. Sono anche una sorgente di fibra alimentare*

I pinoli sono i semi commestibili di alcune specie di pini. Nel mondo esistono circa **20 le specie del genere pini** che producono semi abbastanza grandi da giustificare la coltivazione. In altre specie i pinoli sono troppo piccoli per essere apprezzati come cibo, anche se commestibili. L'antichissima pianta del pino offriva i suoi semi ricchi di sostanze nutrienti già agli uomini della preistoria. I pinoli sono essenziali per il pesto e svariati altri piatti tra cui le torte. Le ricette più antiche sono originarie delle aree in cui crescono i due pini europei dai quali si ricavano i pinoli: ad esempio lo strudel era anticamente realizzato coi semi del pino cembro (specie tipica delle alte montagne), mentre il pesto da quelli del pino domestico (specie che cresce nelle aree mediterranee). I pinoli vengono utilizzati sia nei piatti dolci che salati.



pistacchi

famiglia: *Anacardiaceae*
dove si trova: *Medio Oriente*
proprietà: *sono formati per l'83% da lipidi, per il 12% da proteine e per il 5% da carboidrati*

I pistacchi sono semi molto antichi. **Non potevano mancare nel bagaglio dei primi viaggiatori, mercanti ed esploratori lungo l'antica via della seta che collegava la Cina all'Occidente.** Il frutto è una drupa con un endocarpo ovale a guscio sottile e duro, contenente il seme, chiamato comunemente "pistacchio" che ha colore verde vivo sotto una buccia viola. Il pistacchio fruttifica in un ciclo biennale. Vengono utilizzati sgusciati e tostati sia in pasticceria (famosissimo il gelato al pistacchio) che in piatti salati.



semi di canapa



semi di canapa

semi di canapa

famiglia: Canapa sativa alimentare

dove si trova: Asia, Italia

proprietà: alimento completo dal punto di vista degli aminoacidi, vitamine e minerali. Contribuiscono al rafforzamento del sistema immunitario

I semi di canapa possono essere consumati crudi e considerati come una sorta di integratore alimentare di origine completamente naturale. Il loro utilizzo più semplice ne prevede l'aggiunta come condimento o ingrediente vero e proprio a piatti come insalate, macedonie e muesli per la colazione o la merenda. Possono essere inoltre utilizzati nella decorazione dei dessert, nella preparazione del pane, dei grissini o di altre pietanze calde, tenendo conto però che il loro valore nutrizionale viene mantenuto intatto soltanto quando essi sono crudi. A crudo possono inoltre essere utilizzati come ingrediente aggiuntivo nella preparazione dei frullati.



semi di girasole



semi di girasole

semi di girasole

famiglia: Asteraceae

dove si trova: Europa

proprietà: ricchi di acidi grassi come l'acido folico e l'acido linoleico, vitamine del gruppo B e sali minerali.

I semi sono il frutto del bellissimo e famoso fiore giallo. La parte interna di color marrone infatti, dopo la fioritura progressivamente matura questi semi di cui vanno ghiotti criceti e canarini. Forse non sai però che i semi di girasole hanno un sapore delicato, e piacciono molto anche a noi. Possono essere mangiati come snack, nelle insalate o anche aggiunti per esempio allo yogurt. In cucina possono essere affiancati ai pinoli o alle mandorle per la preparazione di un pesto o di un condimento per la pasta originale. Costituiscono un ingrediente interessante da aggiungere alle insalate estive, ma anche a piatti a base di riso o di cereali in chicco. **Le loro proprietà favoriscono il buon funzionamento dell'intestino e si rivelano preziosi per la prevenzione delle malattie respiratorie.**



semi di lino

famiglia: *Linaceae*

dove si trova: *Russia, Paesi Bassi, Francia, Romania*

proprietà: *i semi di lino sono una miniera di acidi grassi essenziali, mucillagini, proteine, minerali, vitamine B1, B2, E e soprattutto F*

I semi di lino si ricavano dalla pianta del lino. Già seimila anni fa in Egitto si coltivava il lino per tessere preziose bende che venivano poi usate per avvolgere le mummie dei faraoni. La corteccia della pianta veniva utilizzata per produrre i papiri (la carta dell'epoca). I semi di lino vengono utilizzati oggi nella panificazione, oppure nelle zuppe. Si dice aiutino a regolarizzare il ritmo dell'intestino, favoriscano le difese del sistema immunitario e siano in grado di attivare processi di disintossicazione favorendo la depurazione generale dell'organismo.



semi di papavero

famiglia: *xxx*

dove si trova: *Europa centro orientale*

proprietà: *contengono grassi insaturi quali l'acido oleico e linoleico l'acido oleico, in particolare, aiuta ad abbassare i livelli del colesterolo LDL e ad aumentare quelli del colesterolo HDL, il colesterolo buono. Contengono sali minerali.*

I semi di papavero derivano dalla pianta del papavero da seta – *Papaverum setigerum*.

I semi di papavero sono un ingrediente piuttosto comune nella preparazione dei dolci, soprattutto in Austria, Germania e Ungheria, ma ormai vengono apprezzati e utilizzati anche in Italia come ingrediente e come condimento, per via del loro gusto caratteristico. In passato sono stati fondamentali nel sostentamento degli antichi Romani che li mescolavano crudi al miele come condimento.



semi di sesamo

famiglia: *Pedaliaceae*

dove si trova: *India, Cina, Birmania, Africa*

proprietà: *ricchi di calcio, acidi oleici e sali minerali quali zinco, fosforo, ferro, magnesio*

I semi sono prodotti dalla pianta del sesamo. La famosa espressione "apriti sesamo" deriva dal fatto che una volta maturo il frutto si apre spontaneamente per fare uscire i piccoli semi aromatici. I semi di sesamo dal tipico sapore di noci e nocchie vengono utilizzati nelle cucine di ormai tutto il mondo. Gli usi sono diversi. Si produce anche un olio molto apprezzato nei paesi caldi per la sua capacità di non irrancidire, anche se è tendenzialmente insapore. Vengono utilizzati per decorare dolci, biscotti e pane, ma anche come condimento tostati e mescolati a spezie. Si possono aggiungere alle insalate, o anche nelle panature o grigliate di verdure.



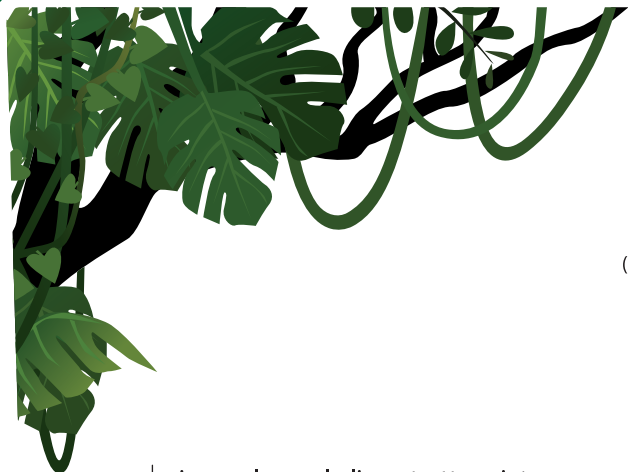
semi di zucca

famiglia: *Cucurbitaceae*

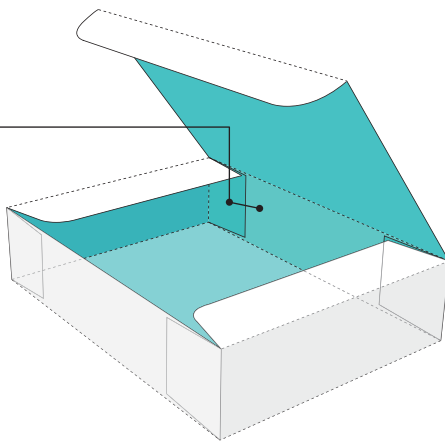
dove si trova: *Europa*

proprietà: *I semi di zucca, presentano un elevato contenuto in sostanze nutritive e in minerali essenziali, nonché un basso contenuto in grassi saturi e in zucchero.*

I semi di zucca sono da sempre un cibo legato alla tradizione contadina. Pochi sanno oggi che hanno un buon sapore e una volta tostati, possono essere una ghiotta idea da sgranocchiare all'ora dello spuntino. Quando si sente il bisogno di uno spuntino davvero salutare, non c'è di meglio dei semi di zucca. la vasta gamma di sostanze nutritive che contengono variano dal magnesio al manganese al rame, alle proteine e allo zinco. I semi di zucca contengono anche composti vegetali noti come fitosteroli ed efficaci antiossidanti contro i radicali liberi. Anche tritati possono essere mescolati a insalate o altri cibi.



incollare la linguetta
alla parete della scatola
(fare lo stesso con le altre linguette)



piegare lungo le linee tratteggiate
(ripetere l'operazione su tutte le linee)

