

Questa pubblicazione è stata realizzata con il contributo della Legge 482/99
"Uso delle lingue minoritarie nella Pubblica Amministrazione"

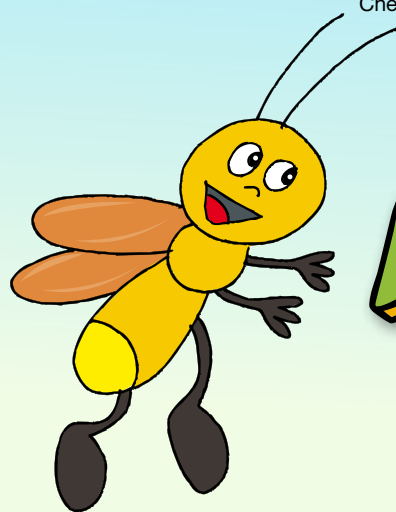


LEGA FRIULANA
PER IL CUORE



This publication has been published under law n. 482/99
"Use of Minority Languages in Public Administration"

Chest Libri al è stât fat cu la poie de Leç 482/99 "Ûs des lenghis minoritariis te Aministrazion Pubbliche"



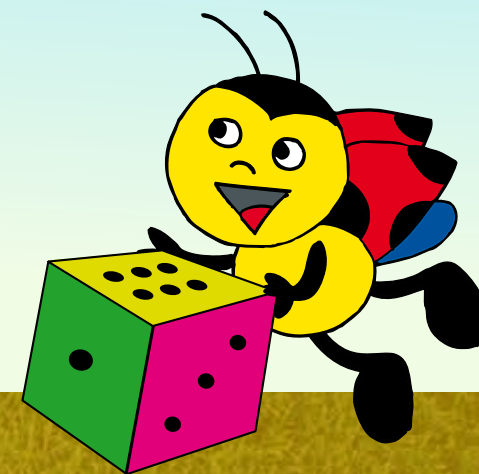
LIBRI OPERATÎF

A TORZEON PAL ORT

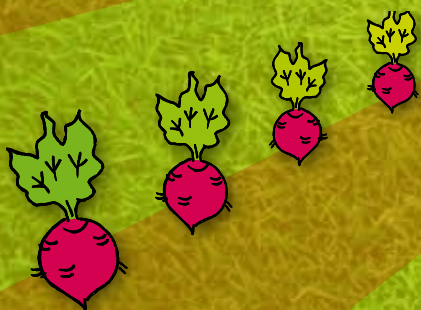
Gironzolando nell'orto



Around the vegetable patch



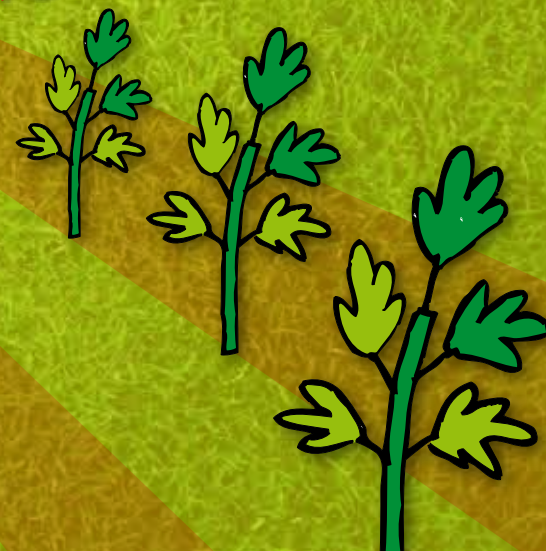
LIBRO OPERATIVO . **WORKBOOK**



Proget di Educazion Alimentâr.
Percors didatic pai fruts dai trê ai sis agns di Miriam Pupini

Progetto di Educazione Alimentare
Percorso didattico per bambini dai tre ai sei anni di Miriam Pupini

Food Education Project
Educational plan for children aged three to six years by Miriam Pupini



Par cure de Aziende pai Servizis Sanitaris n. 4 Friûl di Mieç e de “Lega Friulana per il Cuore Onlus”.

Progjet, tescj e ilustrazions: Miriam Pupini
Progjet e impagjinazion grafiche: Calt - Udine
Tipografie: _____

Supervision: Donatella Belotti, ASS4 - Referente dai Servizi Igijene dai Aliments e de Nutrizion
Consulence: Daniela Gnesutta, ASS4 - Referente dal Dipartiment di Prevenzion pai progjets in lenghis minoritariis

Un graciis a:
Saverio Merzliak, ASS4 - Responsabil S.O.C. Programazion e Control, Svilup e Inovazion
Laura Montina, ASS4 - S.O.C. Programazion e Control, Svilup e Inovazion
Laura Nicoloso Pitzalis
SERLING soc. coop.

A cura dell’Azienda Sanitaria n° 4 Medio Friuli e della Lega Friulana per il Cuore Onlus.

Progetto, testi e illustrazioni: Miriam Pupini
Progetto ed impaginazione grafica: Calt - Udine
Tipografia: _____

Supervisione: Donatella Belotti, ASS4 - Referente Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Consulenza: Daniela Gnesutta, ASS4 - Referente del Dipartimento di Prevenzione per i progetti in lingue minoritarie

Si ringraziano inoltre:
Saverio Merzliak, ASS4 - Responsabile S.O.C. Programmazione e Controllo, Sviluppo ed Innovazione
Laura Montina, ASS4 - S.O.C. Programmazione e Controllo, Sviluppo ed Innovazione
Laura Nicoloso Pitzalis
SERLING soc. coop.

By the “Azienda Sanitaria n° 4 Medio Friuli” and the “Lega Friulana per il Cuore Onlus”.

Project, texts and drawings: Miriam Pupini
Graphic design and layout: Calt - Udine
Printing House: _____

Oversight: Donatella Belotti, ASS4 - Reference person for Food Hygiene and Nutrition Service
Consultant: Daniela Gnesutta, ASS4 - Reference person for Prevention Dept. for projects in minority languages

Acknowledgements:
Saverio Merzliak, ASS4 - Head of S.O.C. Planning and Control, Development and Innovation
Laura Montina, ASS4 - S.O.C. Planning and Control, Development and Innovation
Laura Nicoloso Pitzalis
Società Filologica Friulana
SERLING soc. coop.

La promoziun de salût dai singui e des comunitâts e je une prioritât de Aziende Sanitarie e un impegn par meti in vore politicjis di respîr plui larc a pet des prospetivis di dade curte.

Al è impuartant pensâ a azions che a intervegnin intai diviers aspiets de vite e che a sostegnin sieltis sanis in ogni etât, ancje se i risultâts si podaran viodi dome intes gjenerazions che a vignaran.

Lis progetualitâts plui zovevulis a son chês condîvidudis di plui istituzions che, se a son cjapadis dentri fin dal principi, a puedin puartâ contribûts originâi e di bon efiet su la int.

La colaborazion cu la scuele e pues calcolâsi cuasi naturâl pai nestris Servizis: di fat, i messaçs di salût che cheste nus permet di mandâ ai fruts cui educadôrs, a deventin plui fuarts in graciis dal rivoc che ur dan lis fameis e a rivin cussì a dute la popolazion.

O crodinalore che frontâ vuê la tematiche de alimentazion cun imagjins e peraulis justis pai fruts, al varà risultâts impuartants par tant timp inte prevenzion di tantis malatiis cronichis e sul benstâ dai singui e di dute la comunitât.

La promozione della salute dei singoli e delle comunità rappresenta una priorità dell’Azienda Sanitaria e un impegno a perseguire politiche di respiro più ampio rispetto alle prospettive temporali di breve periodo.

È importante quindi pensare ad azioni che intervengano nei diversi ambienti di vita e sostengano scelte salutari a ogni età, anche se i risultati potranno manifestarsi solo nelle generazioni future.

Le progettualità più efficaci sono quelle condivise da più istituzioni che, se coinvolte sin dall’inizio, possono apportare contributi originali e di sicuro impatto sulla popolazione cui è rivolto l’intervento.

La collaborazione con la scuola può considerarsi quasi naturale per i nostri Servizi. Infatti, i messaggi di salute che essa ci permette di trasmettere ai bambini per il tramite degli educatori, vengono amplificati dalla cassa di risonanza rappresentata dalle famiglie e arrivare quindi alla popolazione intera. Crediamo quindi che affrontare oggi la tematica dell’alimentazione con immagini e parole adatte ai più piccoli, avrà risultati importanti a lungo termine nella prevenzione di molte malattie croniche e sul benessere dei singoli e dell’intera comunità.

Promoting the health of the single individual and of the community as a whole is one of the priorities to which the Local Health Agency is committed by pursuing broad policies rather than focusing on short-term outlooks.

Hence the need to design actions that touch on all the different areas of life and encourage good health choices at all ages, even though their effects will only be visible in the generations to come.

The most efficient projects are those shared by multiple institutions which, if involved right from the outset, can contribute outstandingly to produce effects that will certainly bear positively upon the target population.

It is quite natural for our Services to collaborate with schools, since the message of health that we convey to children through school educators, is amplified and echoed by the families, thus reaching out to the entire population.

We believe, therefore, that describing the notion of nutrition by means of pictures and words that our little ones can understand, will certainly produce significant long-term results in preventing chronic diseases and improving the health of the single individual and of the community at large.

GIORGIO ROS

Diretôr Gjenerâl ASS4 Friûl di Mieç
Direttore Generale ASS4 Medio Friuli
General Director ASS4 Medio Friuli

Une altre tessare si zonte ae colaborazion aromai biele salde jenfri Leghe Furlane pal Cûr e Dipartiment di prevenzion de Aziende Sanitarie n. 4 “Friûl di Mieç”. L'interès de Leghe pe divulgazion di une alimentazion sane al tacave za ae sô fondazion cuant che il professôr Giorgio Antonio Feruglio al à curât il biel libri “Col cuore a tavola”. Vuê la Associazion e va indevant in chest percors cuntune iniziative che e à pardabon il respîr di un progjet di educazion alimentâr, pensât pai nestris fruts e pes lôr fameis cu la poie de scuele, che no si podarès fâ di mancûl di jê. Il frut tirât sù cun chescj valôrs, di fat, al devente ancje lui un educadôr pe sô famee e al jude a promovi la salût e in particolâr la prevenzion cardiovascolâr, obietîf condividût di Leghe e Aziende Sanitarie. Fevelâ di salût ai fruts nol à tant sens, e propit par chest si doprin lengaçs divers. Noaltris grancj o savin invezit che la salût e je pardabon un tesaur prezîôs e che e covente promovude za di fruts insù par jessi mantignude plui che si pues dilunc di dute la vite.

Un altro tassello si aggiunge alla ormai consolidata collaborazione fra Lega Friulana per il Cuore e Dipartimento di prevenzione dell’Azienda Sanitaria n. 4 “Medio Friuli”. L’interesse della Lega per la divulgazione di una sana alimentazione risale alla sua fondazione quando il professor Giorgio Antonio Feruglio curò il bel libro “Col cuore a tavola”. Oggi l’Associazione continua questo percorso con un’iniziativa che ha il respiro di un vero e proprio progetto di educazione alimentare, pensato per i nostri piccoli e per le loro famiglie con l’insostituibile sostegno della scuola. Il bambino così educato diventa infatti a sua volta educatore per la sua famiglia e strategico per promuovere la salute e in particolare la prevenzione cardiovascolare, obiettivo condiviso da Lega e Azienda Sanitaria. Parlare di salute ai bambini non ha molto senso, e proprio per questo si usano linguaggi diversi. Noi adulti sappiamo invece che la salute è veramente un dono prezioso e va promossa sin dalla prima infanzia per essere poi mantenuta il più a lungo possibile nell’arco dell’intera esistenza.

One more piece has been added to the already well-established collaboration between “Lega Friulana per il Cuore”: (Friulian Heart Association) and the Health Prevention Department of the Local Health Agency n.4 “Medio Friuli”. The Association’s interest in raising awareness on the importance of a healthy diet dates back to when its founding father, Prof. Giorgio Antonio Feruglio, edited a wonderful book entitled “Col cuore a tavola” (Eating with your heart). Today the Association is taking yet another step down this path with an initiative that is a proper food education project conceived specifically for our little ones and their families, with the priceless support of the schools. Once educated, the children in turn educate their families, thus becoming the strategic promoters of good health practices, particularly in preventing cardiovascular diseases, which is the shared goal of the Association and the Local Health Agency. While different forms of language are required when talking to children about health-related issues, grown-ups are well aware, instead, that good health is a really precious gift that needs to be encouraged already during early childhood, in order to be preserved as long as possible in one’s lifetime.

FAUSTO BORGHI

President "Lega Friulana per il Cuore"
Presidente Lega Friulana per il Cuore
President "Lega Friulana per il Cuore”

La difusion di abitudins alimentârs sanis al è un strument fundamentâl pe promozion de salût soledut vuê, intune societât là che cundizions di masse pês e obesitât a son simpri in cressi. Il Servizi Igjiene dai aliments e de nutrizion si impegne di par di a promovi la salût inte nutrizion, fasint simpri riferiment aes indicazions de Organizacion Mondîal de Sanitât e ai programs ministeriâi di Vuadagnâ Salût che a racomandin une impostazion multisetoriâl ancje intal promovi il consum di pomis e jerbis. Aromai pal nestri Servizi e je une tradizion ideâ, supuartâ e partecipâ in maniere ative a chescj percors, tant zovevui se inviâts dutun cu la scuele, che e je il nestri compagn favorît. Aromai o savin che intervignî sui fruts al vûl di vê un sucès sigûr e che prime che si scomence a orientâ lis abitudins bande sieltis sanis, plui che a duraran i risultâts. Contâ 5 porzions di pomis e jerbis in di sielzint i 5 colôrs, cognossi lis jerbis e lis lôr stagjons al pues diventâ pai fruts un mût simpatic di imparâ la salût, sperimentant la sô bielece a scuele e in famee. Duncje la Leghe Furlane pal Cûr e à fat benon a invistî sui nestris fruts cun chest progjet apassionant.

La diffusione di sane abitudini alimentari è uno strumento fondamentale per la promozione della salute soprattutto oggi, in un contesto sociale nel quale condizioni come sovrappeso e obesità sono in continua crescita. Il Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione assume un impegno quotidiano nella promozione della salute in ambito nutrizionale, facendo costante riferimento alle indicazioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità e ai programmi ministeriali di Guadagnare Salute che raccomandano un approccio multi settoriale anche nel promuovere il consumo di frutta e verdura. È ormai tradizione per il nostro Servizio ideare, supportare e partecipare attivamente a questi percorsi, particolarmente efficaci se impostati con la scuola, partner privilegiato. Sappiamo ormai che intervenire sui bambini è vincente e che prima si inizia a orientarne le abitudini verso scelte salutari, più duraturi saranno i risultati. Contare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno scegliendone i 5 colori, conoscere le verdure e le loro stagioni può diventare per i bambini un simpatico modo di apprendere la salute, sperimentandone la bellezza a scuola e in famiglia. Bene ha fatto quindi la Lega Friulana per il Cuore a investire sui nostri bambini con questo coinvolgente progetto.

Spreading healthful diet habits is a key way to promote health, especially in modern society where the number of overweight or obese people is increasing steadily. The Food Hygiene and Nutrition Service is committed daily to promoting health in nutrition, by referring continuously to the World Health Organization’s indications and to the “Gaining Health” ministerial programs which recommend adopting a multi-sectoral approach when encouraging the consumption of fruits and vegetables. Our Service has always designed, supported and actively participated in projects of this kind, which have proven to be quite efficient when set up together with schools, our privileged partners. We have learned that involving children is a winning move, and that the sooner they are guided towards taking on healthful diet habits, the longer their effects are bound to last. Choosing 5 daily servings of fruits and vegetables identified with 5 different colors, or becoming acquainted with vegetables and their different growing seasons, can become a fun way for children to learn about health and to experience its benefits both at school and at home. “Lega Friuliana per il Cuore” did the right thing to invest in our children with this all-involving project.

ALDO SAVOIA e DONATELLA BELOTTI

Diretôr e Coordinadore dal Servizi Igjiene dai Aliments e de nutrizion
Direttore e Coordinatrice del Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione
Director and coordinator of the Food Hygiene and Nutrition Service

JENTRADE di Miriam Pupini

La storiute e invie i fruts par un percors didatic educatîf là che a zuaran cul non des jerbis e des pomis. Biel che a zuin a imparin a ricognossilis sedi pal non che pal colôr e carateristichis di stagjon, che pal savôr e funzion nutrizionâl. Cun di plui a son sburtâts a scuvierzilis e a provâ a semenâlis. La ruiute e compagne i fruts di lunc il percors e ur dâ motîf di impersonâsi in jê cerçant lis verduris cuant che po dopo a son tal plat...

INTINDIMENTS

Sperimentâ la Lenghe Furlane e Inglese par esplorâ e cognossi i jerbis e pomis e la lôr funzion nutrizionâl.

Obietîfs specifics

- Cognossi il non des verduris di stagjon
- Cognossi indulà e in ce mût che a cressin
- Cognossi la funzion des jerbis e pomis pal disvilup de ruie
- Meti a confront la cressite de ruie cu la proprie
- Rifleti su la importance de alimentazion ecuibrade
- Gjoldi dal stâ insieme
- Sperimentâ ricetis
- Creâ atenzion inte famee viers propuestis alimentârs coretis

Obietîfs linguistics

- Cognossi i contignûts de storie
- Cognossi il significât des peraulis
- Ripeti in mût coret il non di pomis e verduris, di personaçs
- Intonâ cun coretece une cjante

Competencis clâf europeanis (CONSEI EUROPEAN BARCELONE DAL 2002)

- Comunicazion in te lenghe locâl
- Comunicazion intes Lenghis Forestis comunitariis
- Competence matematiche e di base in scienze e tecnologie



INTRODUZIONE di Miriam Pupini

Il racconto motiva i bambini ad intraprendere un percorso didattico-educativo in cui giocare con il nome delle verdure e dei legumi. Mentre giocano imparano a riconoscerle sia per il colore che per le caratteristiche stagionali, per il sapore e la loro funzione nutrizionale. Sono inoltre motivati a scoprirle e a sperimentarne la semina. Il bruchetto protagonista della storia accompagna i bambini lungo il percorso, portandoli ad immedesimarsi in lui quando assaggiano le verdure servite nel piatto.

FINALITÀ

Sperimentare la Lingua Friulana e la lingua Inglese per esplorare e conoscere i vegetali e la loro funzione nutrizionale.

Obiettivi specifici

- Conoscere il nome delle verdure di stagione
- Conoscere dove e come crescono
- Conoscere la funzione di verdure e legumi nello sviluppo del bruco
- Mettere a confronto la propria crescita con quella del bruco
- Riflettere sull'importanza di una sana alimentazione
- Godere dello stare assieme
- Sperimentare ricette di cucina
- Suscitare curiosità nella famiglia verso proposte alimentari corrette

Obiettivi linguistici

- Conoscere i contenuti della storia
- Conoscere il significato delle parole
- Ripetere correttamente il nome di frutta e verdura
- Intonare correttamente un canto

Competenze chiave Europee (CONSIGLIO EUROPEO BARCELLONA 2002)

- Comunicazione in madrelingua
- Comunicazione nelle Lingue Straniere Comunitarie
- Competenza matematica e di base in scienze e tecnologia

INTRODUCTION by Miriam Pupini

The story encourages children to engage in an educational-learning activity where they can play with the names of vegetables and pulses. While playing, they learn to recognize vegetables by colour and seasonal features. They are also encouraged to learn more about vegetables by trying to grow them. The caterpillar accompanies them in their journey and helps them to enjoy vegetables.

AIMS

Use Friulian and English to discover and understand different produce and their nutritional function.

Specific aims

- To know the names of vegetables in season
- To know when and how vegetables grow
- To know how vegetables help the caterpillar grow
- To compare their own growth with the caterpillar's
- To understand the importance of a balanced diet
- To enjoy doing something all together
- To try out different recipes
- To stimulate the family's desire to learn more about correct dieting

Linguistic aims

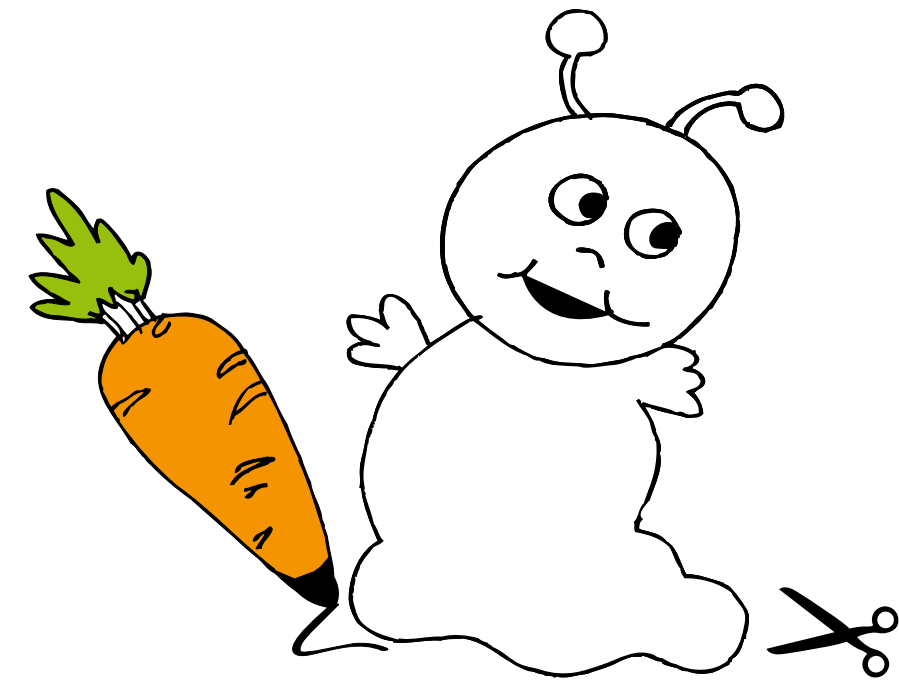
- Learning to follow a story
- Understand the meanings of words
- Fruits and vegetables vocabulary
- Singing correctly

Key European skills (EUROPEAN COUNCIL BARCELLONA 2002)

- Communicating in one's mother tongue
- Communicating in Community foreign languages
- Mathematical and basic science and technology skills



LIBRI OPERATIF
LIBRO OPERATIVO . WORKBOOK



Storîute de Ruiute

(PUPINI/TOTH)



La ru - iu - te e à tan - te fam di man - gjâ cu-
Ma la ru - ie su la fuee e stuarç il nâs e
Ve plan - chin che e ro - see di u - ne ver - ze
"Sù ma - stie, no stâ le - câ, la ca - ro - te e
"Man - je chest e cer - ce chel, ve ce bon chel

mò i dan: "Vierç la bo - cje, cer - ce sù...
po e sbe - lee. La ru - iu - te cu la fam ..
sol la fueee, di lid - ric e man - gje un tic
je ché ca. Man - gje glot e pa - re jù
ra - va - nel." Man - gje ca e man - gje la

do - pre i dincj, fâs an - cje tu"
po - e man - gje ce che i dan.
di sa - la - te do - me un piç.
do - pre i dincj, fâs an - cje tu."
bie - le gran - de po e sa - rà.

LA RUIUTE - IL BRUCHETTO - THE LITTLE CATERPILLAR

(PUPINI/TOTH)

La ruiute e à tante fam di mangjâ cumò i dan: "Vierç la bocje, cerce sù...dopre i dincj, fâs ancje tu"

Ma la ruiute sù la fuee, e stuarç il nâs e po e sbelee. La ruiute cu la fam... po e mangje ce che i dan

Ve planchin che e rosee di une verze sol la fueee, di lidric e mangje un tic, di salate dome un piç

"Sù mastie, no stâ a lecâ, la carote e je ché ca. Mangje glot e pare jù dopre i dincj, fâs ancje tu"

"Mangje chest e cerce chel, ve ce bon chel ravanel"

Mangje ca e mangje là, biele grande po e sarà

Il bruchetto ha tanta fame, da mangiare ora gli danno: "Apri la bocca, assaggia su... usa i denti, fai anche tu"

Ma il bruco sulla foglia, storce il naso e poi mostra la lingua. Il bruchetto con la fame... poi mangia ciò che gli danno

Ecco che rosicchia di una verza sola una foglia, di radicchio solo un pizzico, di lattuga solo un po'

"Su mastica, non leccare, la carota è questa qua. Mangia, inghiotti, manda giù, usa i denti fai anche tu"

"Mangia questo e assaggia quello, ecco che buono quel ravanello"

Mangia qua e mangia là, bello grande poi sarà

The little caterpillar is really hungry, now they are going to feed him: "Open your mouth, come on, taste it... use your teeth, do it you too"

But the caterpillar on the leaf, wrinkles his nose and sticks his tongue out. The hungry caterpillar then eats... what they give him

Here he nibbles only one leaf of Savoy cabbage, a pinch of salad, a little bit of lettuce

"Come on, chew it, don't lick it, the carrot is this one. Eat, swallow, gulp it down, use your teeth do it you too"

"Eat this, taste that, here's a delicious radish"

Eat this, eat that, nice and big you will grow up

SUNTUNE BIELE FUEE, INSOM DAL ORT, AL È POIÂT ALC DI GNÛF CHE ÎR NOL JERE.

MARIUTE LA MARIUTINE, LUZIE LA LUSIGNE E BERTO IL CAI, SI FERMIN A CJALÂ.

“CE SARAIAL CHEL ALÌ?” AL DOMANDE BERTO.

“JO PROPIT NO SAI” I RISPUINT LUZIE.

“SEONT ME - E ZONTE MARIUTE - E JE UNE PERLE”.

BERTO SI FÂS SERIÔS E DOPO VÊ PENSÂT PARSORE UN FREGHENIN AL DÎS CONVINT:

“O SOI SIGÛR CHE CHEL A LI AL È UN ÛF”.

“UN ÛF? CEMÛT UN ÛF! LA GJALINE I ÛFS JU FÂS BEN PLUI GRANCJ!” E ZIGHE LUZIE.

MARIUTE E BERTO SI METIN A RIDI, LÔR NO VOLEVIN DÎ CHEL DE GJALINE, MA L'ÛF DI CUALCHI PIÇULE BESTEUTE COME CHE A SON LÔR.

SOPRA UNA BELLA FOGLIA, INFONDO ALL'ORTO, È APPOGGIATO QUALCOSA DI NUOVO CHE IERI NON C'ERA.

MARIETTA LA COCCINELLA, LUCIA LA LUCCIOLA E ALBERTO LA CHIOCCIOLA, SI FERMANO A GUARDARE.

“COSA SARÀ QUELLO LÌ?” CHIEDE ALBERTO.

“IO PROPRIO NON LO SO” GLI RISPONDE LUCIA.

“SECONDO ME - AGGIUNGE MARIETTA - È UNA PERLA”.

ALBERTO SI FA SERIO E DOPO AVERCI PENSATO SOPRA UN PO' DICE SICURO:

“SONO CERTO CHE QUELLO LÌ È UN UOVO”.

“UN UOVO? COME UN UOVO! LA GALLINA FA LE UOVA MOLTO PIÙ GRANDI!” ESCLAMA LUCIA.

MARIETTA E ALBERTO SI METTONO A RIDERE, LORO NON SI RIFERIVANO ALL'UOVO DELLA GALLINA, MA A QUELLO DI QUALCHE ANIMALETTO SIMILE A LORO.

ON A LITTLE LEAF AT THE END OF THE VEGETABLE PATCH THERE IS SOMETHING NEW THAT WASN'T THERE YESTERDAY.

LITTLE MARY THE LADYBIRD, LUCY THE FIREFLY AND BERT THE SNAIL, STOP AND LOOK AT IT.

“WHAT IS THAT?” BERT ASKS

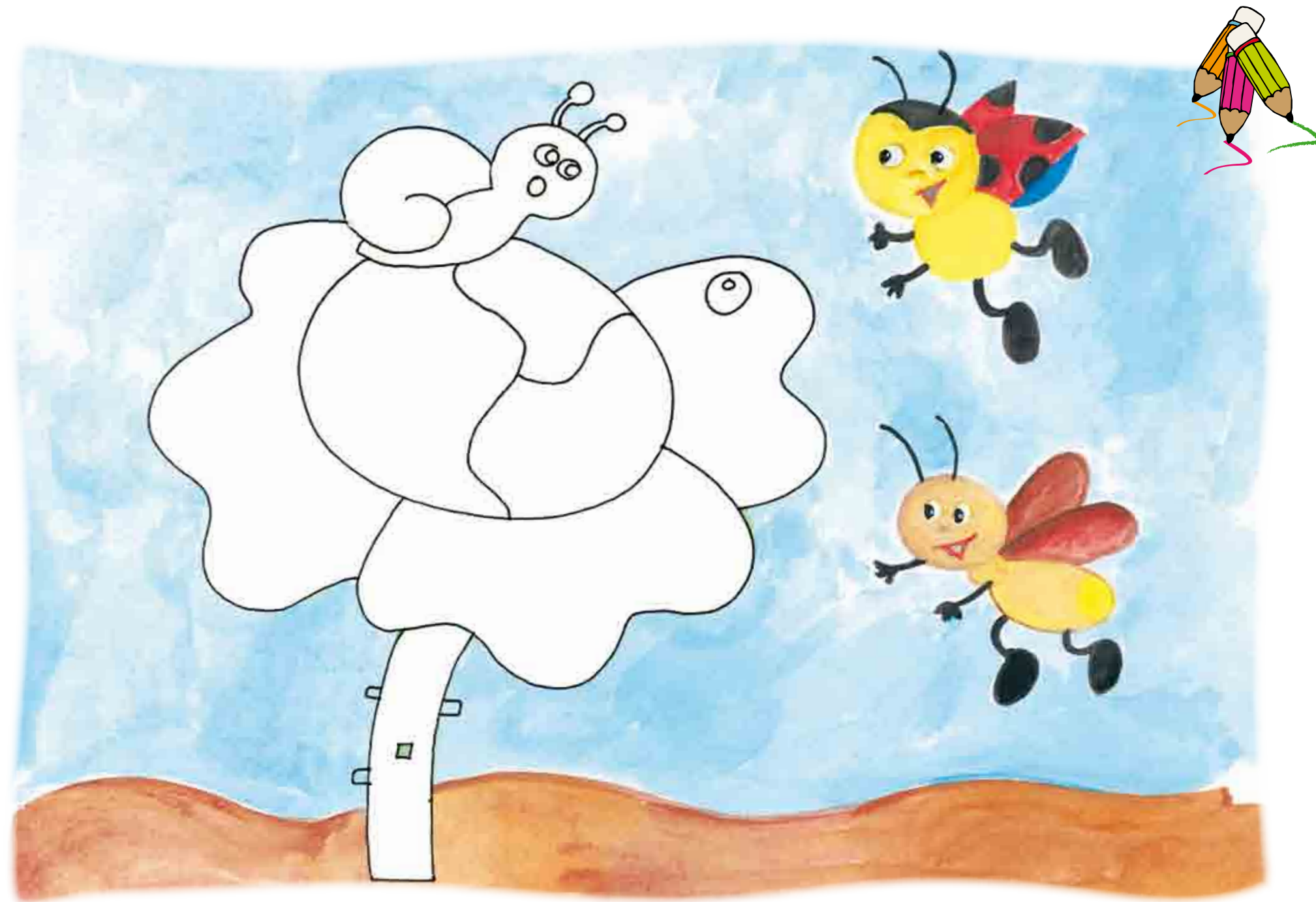
“I DON'T KNOW” LUCY ANSWERS

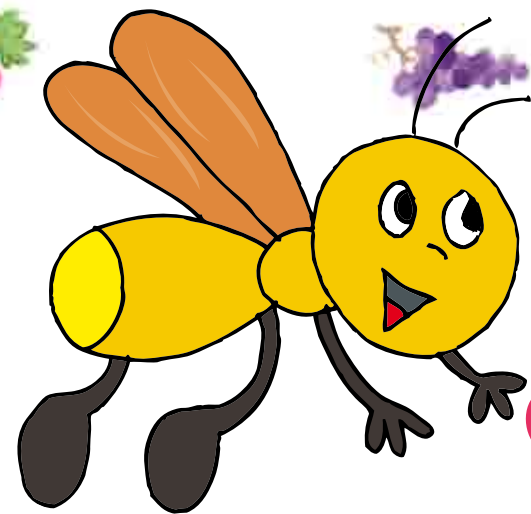
“I THINK IT'S A PEARL” LITTLE MARY SAYS

BERT THINKS IT OVER, AND THEN SAYS **“I'M SURE IT'S AN EGG!”**

“AN EGG? REALLY? CHICKEN EGGS ARE BIGGER THAN THIS!” LUCY CRIES.

LITTLE MARY AND BERT LAUGH BECAUSE THEY DIDN'T MEAN A HEN'S EGG, BUT ANOTHER LITTLE ANIMAL LIKE THEM.





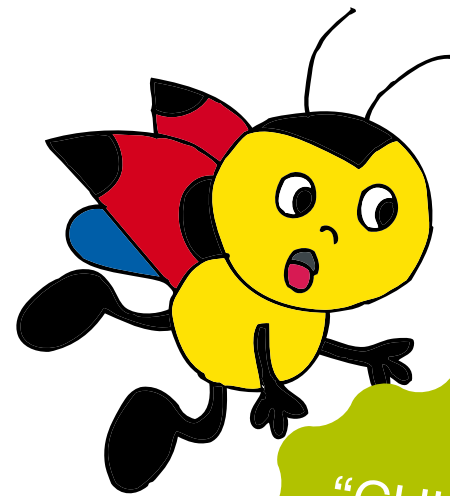
I TRÊ AMÎS A
SCOMENCIN A FÂSI
SIMPRI
PLUI CURIÔS

I TRÊ AMÎS A SCOMENCIN A FÂSI SIMPRI PLUI CURIÔS E CJALE DI CA, E CJALE DI LÀ SI METIN DACUARDI
PAR TIGNÎ DI VOLI CHE PIÇULE SORPRESE COLÔR DE LUNE.
FRA UNE ZUIADE E CHÊ ALTRE OGNI TANT A VAN A DÂI UN CUC.

I TRE AMICI INIZIANO A FARSI SEMPRE PIÙ CURIOSI E GUARDA QUA E GUARDA LÀ, SI ACCORDANO
PER TENER D'OCCHIO QUELLA PICCOLA SORPRESA DEL COLORE DELLA LUNA.
FRA UN GIOCO E L'ALTRO, OGNI TANTO VANNO A DARLE UN'OCCHIATA.

THE THREE FRIENDS ARE MORE AND MORE CURIOUS SO, LOOKING HERE AND THERE, DECIDE TO TAKE
CARE OF THAT LITTLE SURPRISE, THE COLOUR OF THE MOON.
WHILST PLAYING, THEY TAKE TURNS HAVING A LOOK.



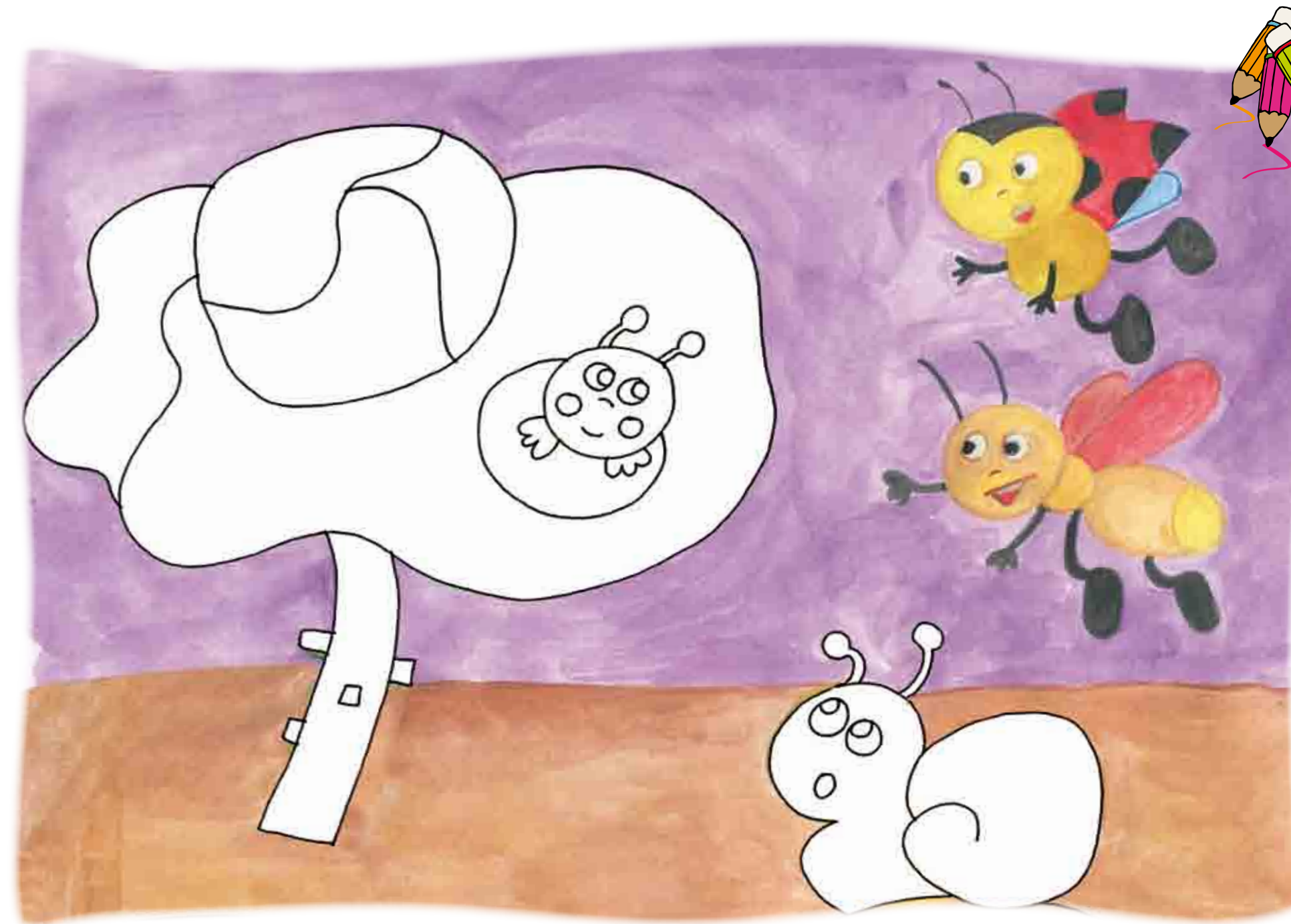


“CUI SÊSTU TU?”

LIS ZORNADIS A PASSIN SVELTIS E UNE BIELE BUINORE NO VIODINO MOVISI LA PIÇULE PERLE E CUN GRANDE MARAVEE A VIGNÎ FÛR UNE **MUSUTE BLANCJE E ROSSE COME UN MILUÇUT**.
“CUI SÊSTU TU?” A DOMANDIN INSIEMI LÔR TRÊ, MA CHEL SPALANCANT I SIEI VOGLUTS NOL CAPÌS. SALACOR PARCÈ CHE AL È A PENE NASSÛT.

LE GIORNATE TRASCORRONO VELOCI ED UNA BELLA MATTINA VEDONO MUOVERSI LA PICCOLA PERLA E CON GRANDE MERAVIGLIA VEDONO SPUNTAR FUORI **UN FACCINO BIANCO E ROSSO COME UNA PICCOLA MELA**.
“CHI SEI?” CHIEDONO IN CORO I TRE AMICI; MA QUELLO, SPALANCANDO I SUOI OCCHIETTI, NON CAPISCE, FORSE PERCHÉ È APPENA NATO.

THE DAYS GO FAST AND ONE MORNING, THEY SEE A **LITTLE ROSY CHEEKED FACE COMING OUT** OF THE LITTLE PEARL.
“WHO ARE YOU?” THEY ASK ALL TOGETHER BUT IT DOESN'T UNDERSTAND MAYBE BECAUSE IT HAS JUST BEEN BORN.

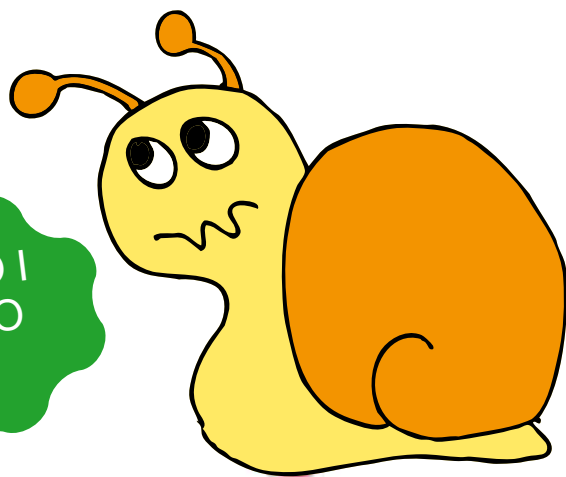


MARIUTE SI FÂS DONGJE E CHEL VIERZINT LA BOCJE AL TACHE A FRICÂ.
BERTO SI SPAURÌS E AL VA A SCUINDISI DAÛR DI UNE COCE PÔC LONTAN.
LUZIE E SVOLE A JUDÂ MARIUTE CHE E CÎR DI SOSSOLÂ IL PITININ.
“DAL SIGÛR AL À FAM” I DÎS LUZIE.
“CE MANGJINO I PIÇUI CUANT CHE A NASSIN?” AL DOMANDE BERTO
E MARIUTE SCLETE: “LAT, NO MO!”

MARIETTA GLI SI AVVICINA E QUELLO APRENDO LA BOCCA, INIZIA A PIAGNUCOLARE.
ALBERTO SI SPAVENTA E VA A NASCONDERSI DIETRO AD UNA ZUCCA LÌ VICINO.
LUCIA VOLA IN SOCCORSO A MARIETTA CHE CERCA DI CONSOLARE IL PICCOLINO.
“CERTAMENTE HA FAME” DICE LUCIA.
“COSA MANGIANO I PICCOLI QUANDO NASCONO?” CHIEDE ALBERTO
E MARIETTA PRONTA: “LATTE, CERTO!”

LITTLE MARY COMES UP TO HIM BUT IT STARTS TO CRY.
BERT IS SCARED SO HIDES HIMSELF BEHIND A PUMPKIN.
LUCY AND LITTLE MARY TRY TO COMFORT THE LITTLE ONE.
“HE IS HUNGRY” LUCY SAYS
BERT ASKS “WHAT DO BABIES EAT?”
“MILK OF COURSE!” SAYS LITTLE MARY.

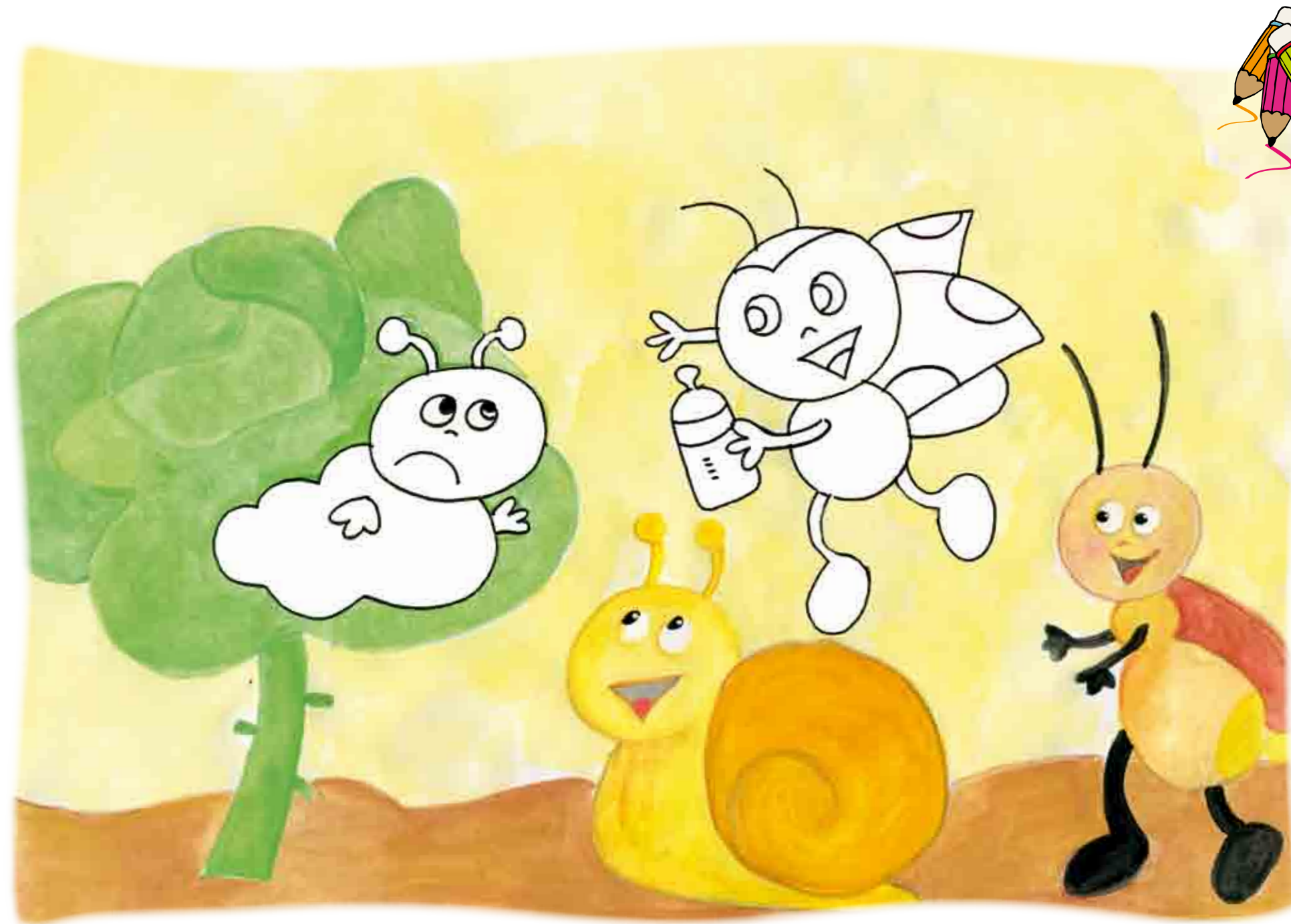
COSA MANGIANO I
PICCOLI QUANDO
NASCONO?



“E INALORE, VIE! A CJOLI UN SCLIP!” A DISIN CJAPANT LA CORSE VIERS LA STALE.
STELE, LA VACJE UR REGALE UNE GOTE DI LAT, MA CHEL PITININ NON VÛL CERÇÂ .
AL VAI E SI SMENOLE TANT DI VIGNÎ FÛR DAL SCUS.
“PUARIN - AL DÎS BERTO - AL È PLEN DI FAM E SEONT ME, CJALANTLU MIÔR, **AL È UNE RUIE,**
E LIS RUIS A MANGJIN VERZIS...”
“A BON, INALORE ANÏN A CJOLI UNE VERZE” E DÎS MARIUTE AI SIEI AMÎS, MA I TRÊ
NO ‘ND ÂN MAI VIODUDE UNE.

“ED ALLORA ANDIAMO A PRENDERNE UN GOCCETTO!” DICONO CORRENDO VERSO LA STALLA.
STELLA, LA MUCCA, GLI REGALA UNA GOCCIA DI LATTE, MA QUEL PICCOLINO NON VUOLE ASSAGGIARE.
PIANGE, SI AGITA TALMENTE TANTO DA USCIRE DAL SUO GUSCIO.
“POVERINO - DICE ALBERTO - È PIENO DI FAME E SECONDO ME, ORA CHE LO GUARDO CON ATTENZIONE,
È UN BRUCO E I BRUCHI, MANGIANO VERZE...”
“AH BENE, ANDIAMO ALLORA A PRENDERE UNA VERZA” DICE MARIETTA AI SUOI AMICI,
MA I TRE NON NE HANNO MAI VISTA UNA.

“GIVE HIM A DROP” THEY SAY RUNNING TO THE COWSHED.
STELLA (STAR) THE COW GIVES THEM A DROP OF MILK BUT THE LITTLE ONE DOESN'T WANT TO TASTE IT.
HE CRIES AND GETS UPSET AND COMES OUT OF HIS EGG.
“POOR LITTLE ONE” BERT SAYS “HE'S HUNGRY! **I THINK HE'S A CATERPILLAR AND CATERPILLARS**
EAT CABBAGES!”
“WELL, LET'S GO AND GET THE CABBAGE” LITTLE MARY SAYS TO HER FRIENDS BUT...THEY
HAVE NEVER SEEN ONE BEFORE!

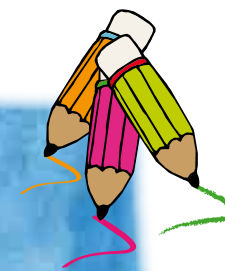
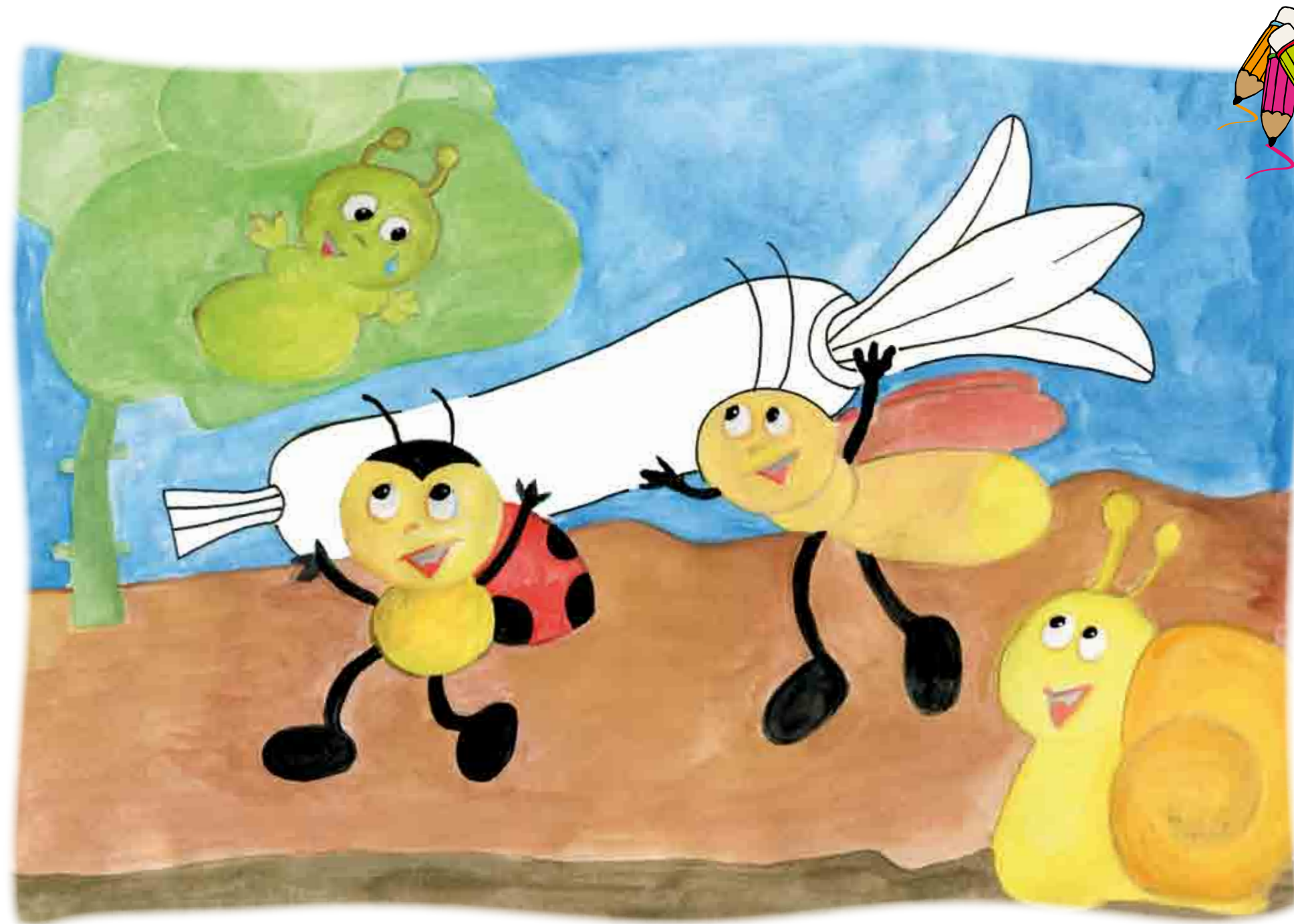




PLANCHIN A ZIRIN PAR DUT L'ORT, MA NANCJE UN CJAN A DÎUR CUALE, FRA DUT CHEL BEN DI DIU, CHE E FOS LA **VERZE** JUSTE. INALORE A DECIDIN DI FÂI MANGJÂ UN PÔC DI DUT.
"SCOMENCÏN CUN CHEL CA..." AL DÏS IL CAI CJAPANT SÙ UN **COCINUT TENAR**.
LA **RUIE** VOGLONANT IL **COCIN**, LU MUART CUN POCJE CONVINZION.
I DA DÔS MASTIADUTIS PO SI MET A VAÎ.
"SÙ, SÙ - LE CONSOLIN - NO STÂ A VAÎ. CUMÒ TI FASÏN CERÇÂ ALC ALTRI."

LENTAMENTE FANNO IL GIRO DELL'ORTO, MA NEMMENO L'OMBRA DI QUALCUNO CHE POTESSE DIRE LORO QUALE, FRA TUTTO QUEL BEN DI DIO, FOSSE LA **VERZA** GIUSTA.
ALLORA DECIDONO DI FARGLI MANGIARE UN PO' DI TUTTO.
"INIZIAMO CON QUESTA" DICE LA CHIOCCIOLA RACCOGLIENDO UNA **TENERA ZUCCHINA**.
IL **BRUCO** OSSERVANDO LA **ZUCCHINA**, LA MORDE CON POCA CONVINZIONE.
LE DÀ DUE MASTICATINE E POI SI METTE A PIANGERE.
"SU, SU - LO CONSOLANO - NON PIANGERE. ORA TI FACCIAMO ASSAGGIARE QUALCOS'ALTRO".

SLOWLY THEY WALK AROUND THE GARDEN BUT NO ONE IS THERE TO TELL THEM WHAT A **CABBAGE** IS.
SO THEY DECIDE TO GIVE HIM A LITTLE BIT OF EVERYTHING
"LET'S START WITH THIS" SAYS THE SNAIL PICKING UP A **COURGETTE**
THE **CATERPILLAR** LOOKS AT THE **COURGETTE** AND GIVES IT A TENTATIVE BITE.
THEN HE STARTS TO CRY AGAIN.
"DON'T CRY" THEY SAY SOOTHINGLY" COME, NOW WE'LL GIVE YOU SOMETHING ELSE TO TASTE"



LUZIE LE POIE SUNTUNE **FUEE DI SPINAZE** E LA **RUIE** NASICANT CUINTRI VOIE SI CONTENTE DI DÂI UNE LECADUTE.

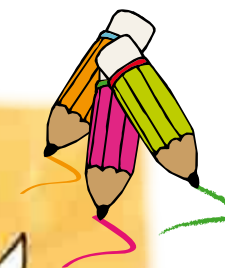
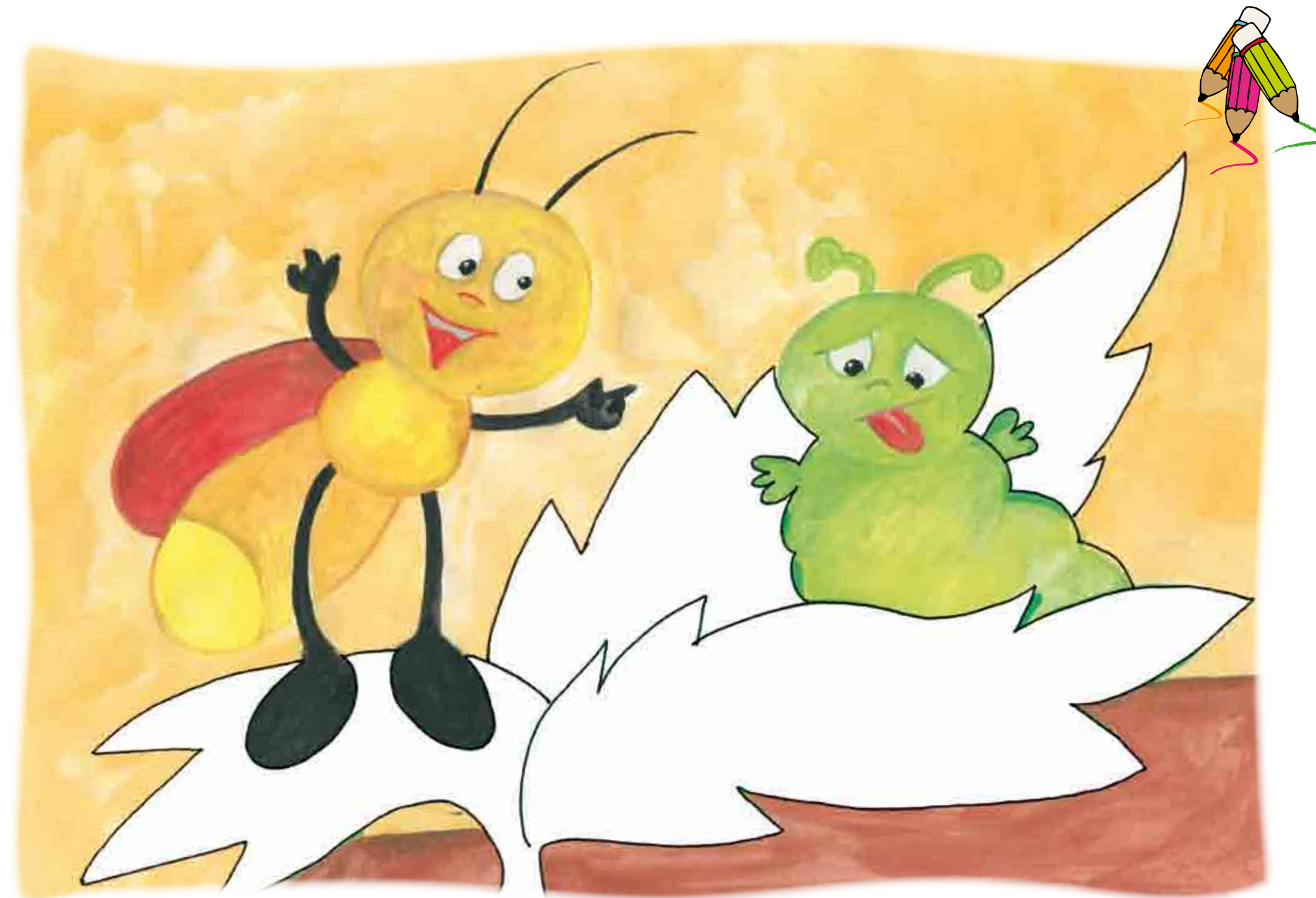
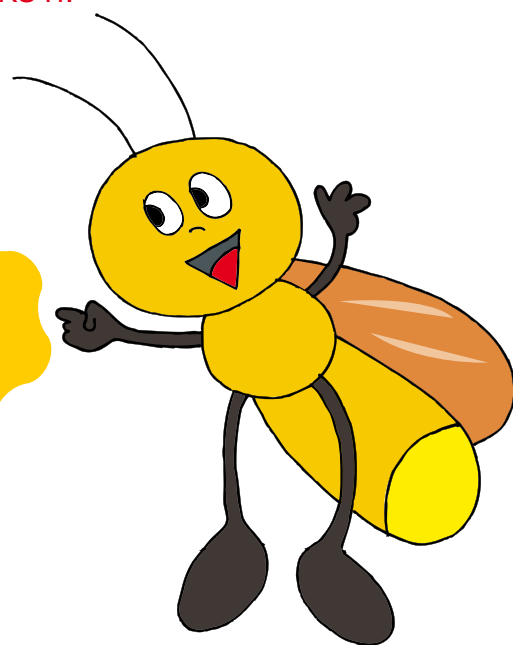
“NO, NO MO CUSSÌ! - I CRIDE **LUZIE** - TU ÂS TI DÂI UNE SMORSEADE, NO UNE LECADE”
MA LA **RUIE** NO VÛL SCOLTÂ E FRICANT E FÂS CAPÎ CHE **NO I PLÂS**.

LUCIA LO APPOGGIA SOPRA UNA **FOGLIA DI SPINACI** E IL BRUCO, ANNUSANDOLA CONTRO VOGLIA, SI SFORZA DI DARLE UNA LECCATINA.

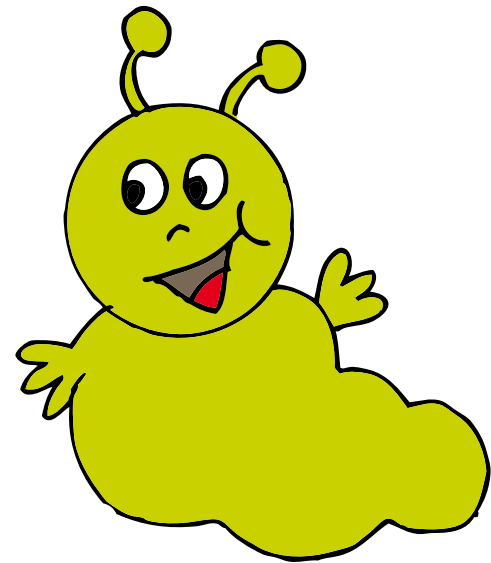
“NO, NO NON COSÌ! - LO SGRIDA **LUCIA** - DEVI DARLE UN MORSO, NON UNA LECCATA”.
MA IL **BRUCO** NON VUOLE ASCOLTARE E PIAGNUCOLANDO FA CAPIRE CHE **NON GLI PIACE**.

LUCY PUTS HIM ON A **SPINACH** LEAF AND THE **CATERPILLAR** SMELLS IT AND LICKS IT.
“DON’T DO THAT!” **LUCY** SCOLDS HIM “DON’T LICK IT, BITE IT!”
THE **CATERPILLAR** DOESN’T LISTEN BECAUSE **HE DOESN’T LIKE SPINACH!**

DON’T LICK IT,
BITE IT!



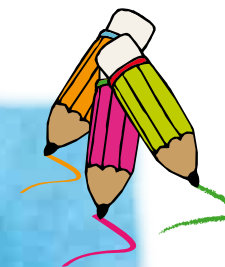
LA RUIUTE E
PROVE A MASTIÂ



BERTO SI CJALE ATOR, ATOR E I VEN LA BIELE IDEE DI FÂI MANGJÂ UN COSUL CUI **CESARONS**.
LA **RUIUTE** E PROVE A MASTIÂ. I **CESARONS** A SON DOLÇUTS E AL
PÂR CHE NO I DISPLASIN.

ALBERTO SI GUARDA IN GIRO E GLI VIENE LA BELLA IDEA DI FARGLI ASSAGGIARE **UN BACCELLO DI PISELLI**.
IL **BRUCO** PROVA A MASTICARLI. I **PISELLI** SONO DOLCI E SEMBRA CHE NON GLI DISPIACCIANO.

BERT LOOKS AROUND AND GIVES HIM **A POD OF PEAS**.
THE **CATERPILLAR** TRIES TO CHEW THEM: **PEAS** ARE SWEET SO MAYBE HE LIKES THEM!



TANT PAR GAMBIÂ SAVÔR, **MARIUTE** I PUARTE **UNE BIELE CAROTE NARANÇON**.
ANCJE CHESTE VOLTE LA **RUIE** E CJALE DI STOS, MA DOPO E PROVE A CERÇÂ.

PER CAMBIARE GUSTO, **MARIETTA** GLI PORTA **UNA BELLA CAROTA ARANCIONE**.
ANCHE QUESTA VOLTA IL **BRUCO** LA GUARDA SOSPETTOSO, MA POI PROVA
AD ASSAGGIARLA.

NOW **LITTLE MARY** GIVES HIM **A BEAUTIFUL ORANGE CARROT**.
AGAIN THE **CATERPILLAR** LOOKS AT IT UNSURE BUT THEN HE TASTES IT.

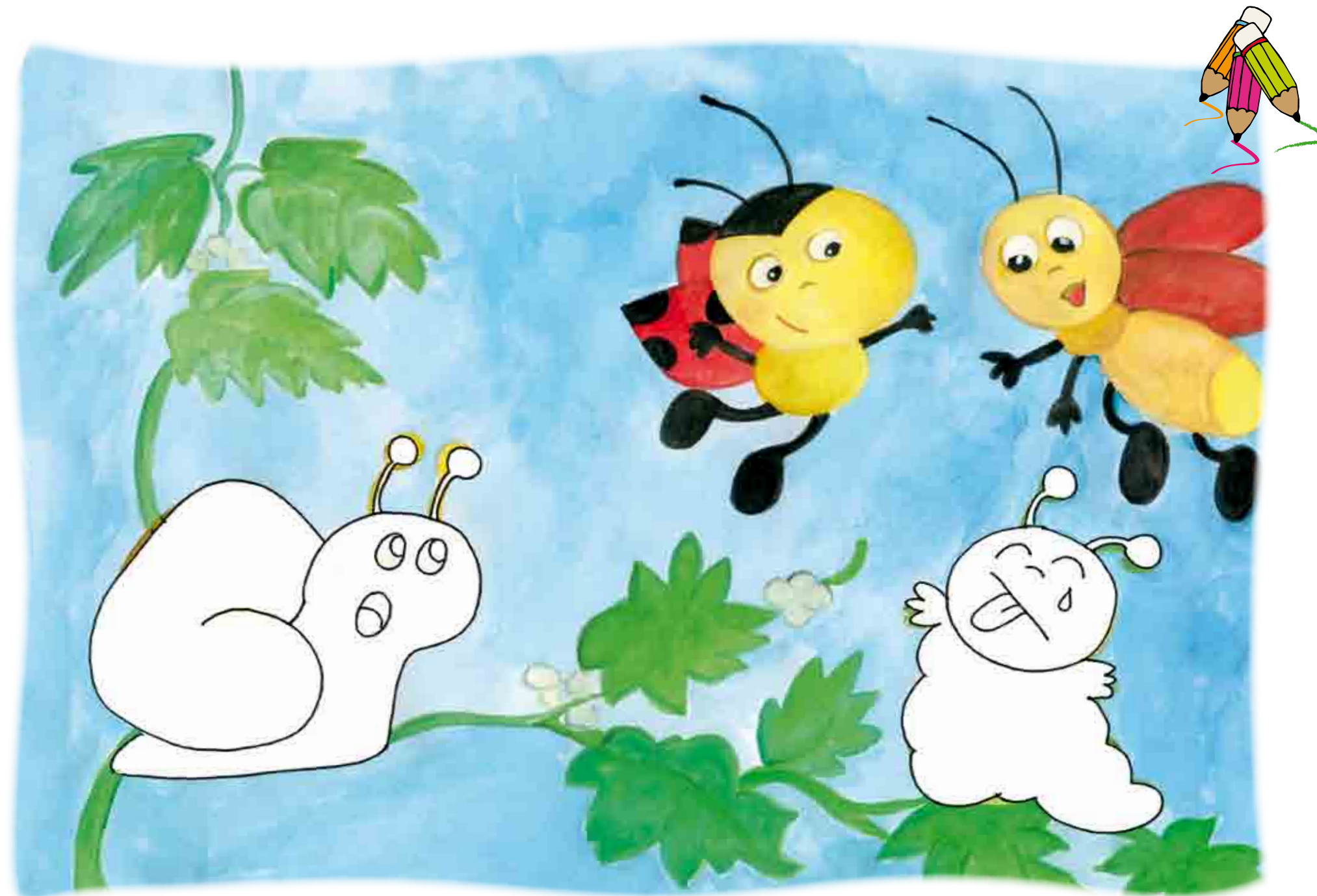
IL **BRUCO** LA GUARDA
SOSPETTOSO, MA POI
PROVA AD ASSAGGIARLA



BERTO STRISSINANTSI **SUNTUNE URTIE** AL CLAME DONGJE IL TROP DAI AMÎS DISINT:
“VE, SALACOR CHESTIS FUEUTIS I PLASARAN DI PLUI” E SLUNGJADE UNE RAMAÇUTE AL INVIDE
LA RUIE A VIERZI LA BOCJE.
CHÊ E DA UNE GRAMPADE, MA VE CHE E TORNE A VAÎ PAR VIE CHE LIS FUEIS I ÀN BECÂT LA LENGHE.
“TU SÊS PROPIT DIFICILE DI CONTENTÂ!” AL DÎS BERTO UN PÔC STIÇÂT.

ALBERTO, STRISCIANDO SOPRA **UN’ORTICA**, CHIAMA GLI AMICI DICENDO:
“ECCO, FORSE QUESTE FOGLIOLINE GLI PIACERANNO DI PIÙ” E ALLUNGANDO UN RAMETTO
INVITA IL BRUCO AD APRIRE LA BOCCA.
QUELLO DÀ UN MORSO, MA ECCO CHE RIPRENDE A PIANGERE PERCHÉ LE FOGLIE GLI HANNO PUNTO LA LINGUA.
“SEI PROPRIO DIFFICILE DA ACCONTENTARE!” DICE ALBERTO UN PO’ SECCATO.

BERT SLITHERS ONTO A **NETTLE LEAF**, CALLS HIS FRIENDS CLOSE TO HIM AND SAYS” MAYBE HE WILL LIKE THESE LITTLE
LEAVES MORE” HE GIVES HIM A LITTLE BRANCH AND ASKS HIM TO OPEN HIS MOUTH.
THE CATERPILLAR BITES THE LEAVES BUT IMMEDIATELY HE STARTS TO CRY AGAIN BECAUSE THE NETTLE LEAVES STING
HIS TONGUE. “IT’S HARD TO PLEASE YOU!” BERT SAYS A LITTLE BIT ANNOYED.

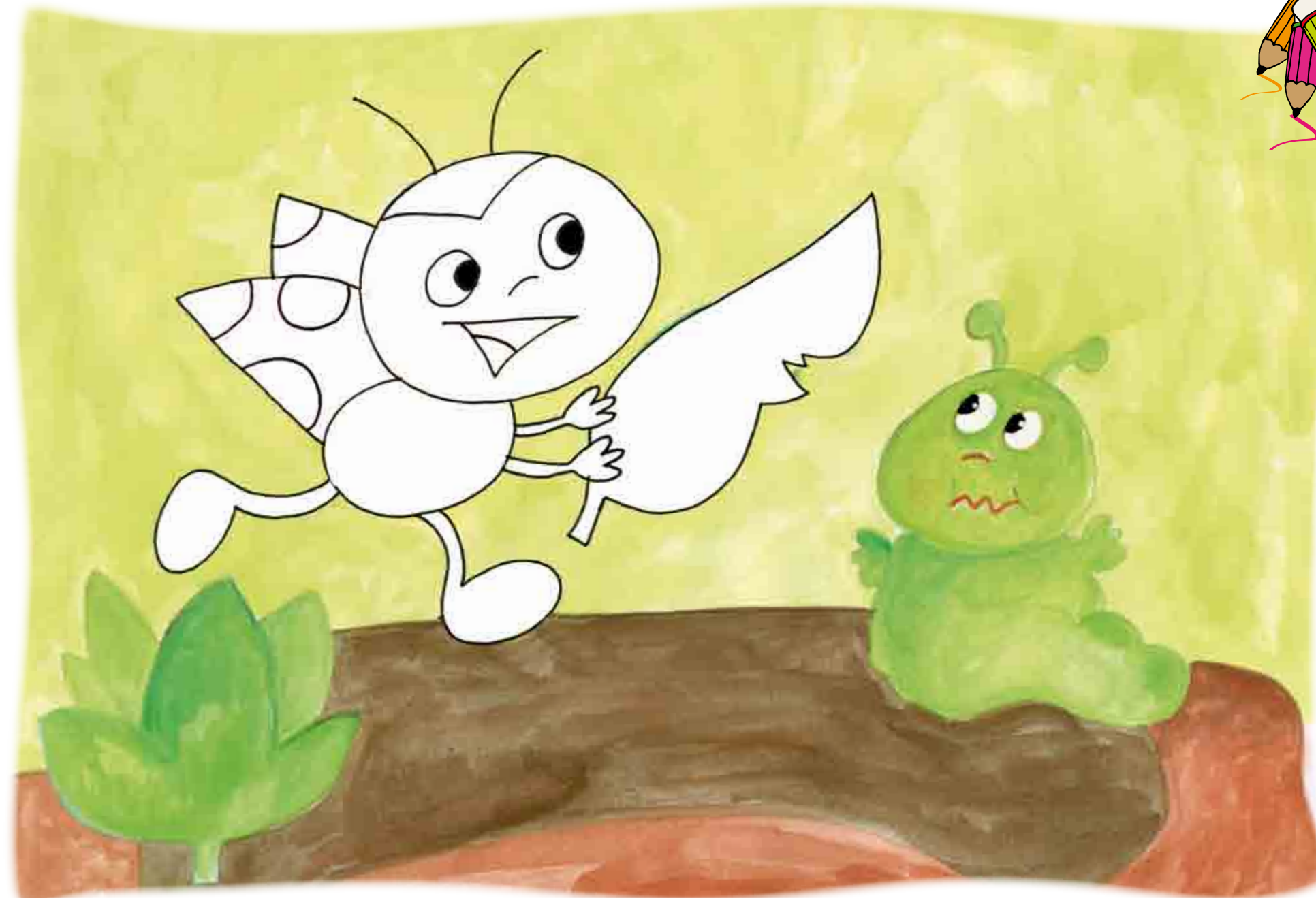




LA RUIE E À ANCJEMÒ FAM E ANCJEMÒ I TRÊ NO I ÀN CJATADE **LA VERZE**. CHÊ E CONTINUE A LAGNÂSI E MARIUTE LE RINFRANCJE UFRINT UNE **GJAMBE DI LIDRIC**. VERDE E TENARUTE AL PÂR CHE I PLASEDI. MASTIE, MASTIE E CJAPE CORAGJO. CERCE CA, CERCE LÀ SI FÂS FUARCE. MANGJE CHEST, E PROVE CHEL, UN DÌ DOPO CHEL ALTRI LA RUIUTE E DEVENTE SIMPRI PLUI GRANDE.

IL BRUCO HA ANCORA FAME E I TRE NON GLI HANNO ANCORA TROVATO **LA VERZA**. QUELLO CONTINUA A LAGNARSI E MARIETTA LO CONSOLA OFFRENDOGLI **UN CIUFFO DI RADICCHIO**. VERDE E TENERO PARE GLI PIACCIA. MASTICA, MASTICA PRENDE CORAGGIO. ASSAGGIA QUA, ASSAGGIA LÀ, SI FA FORZA. MANGIA QUESTO E PROVA QUELLO, UN GIORNO DOPO L'ALTRO IL BRUCO DIVENTA SEMPRE PIÙ GRANDE.

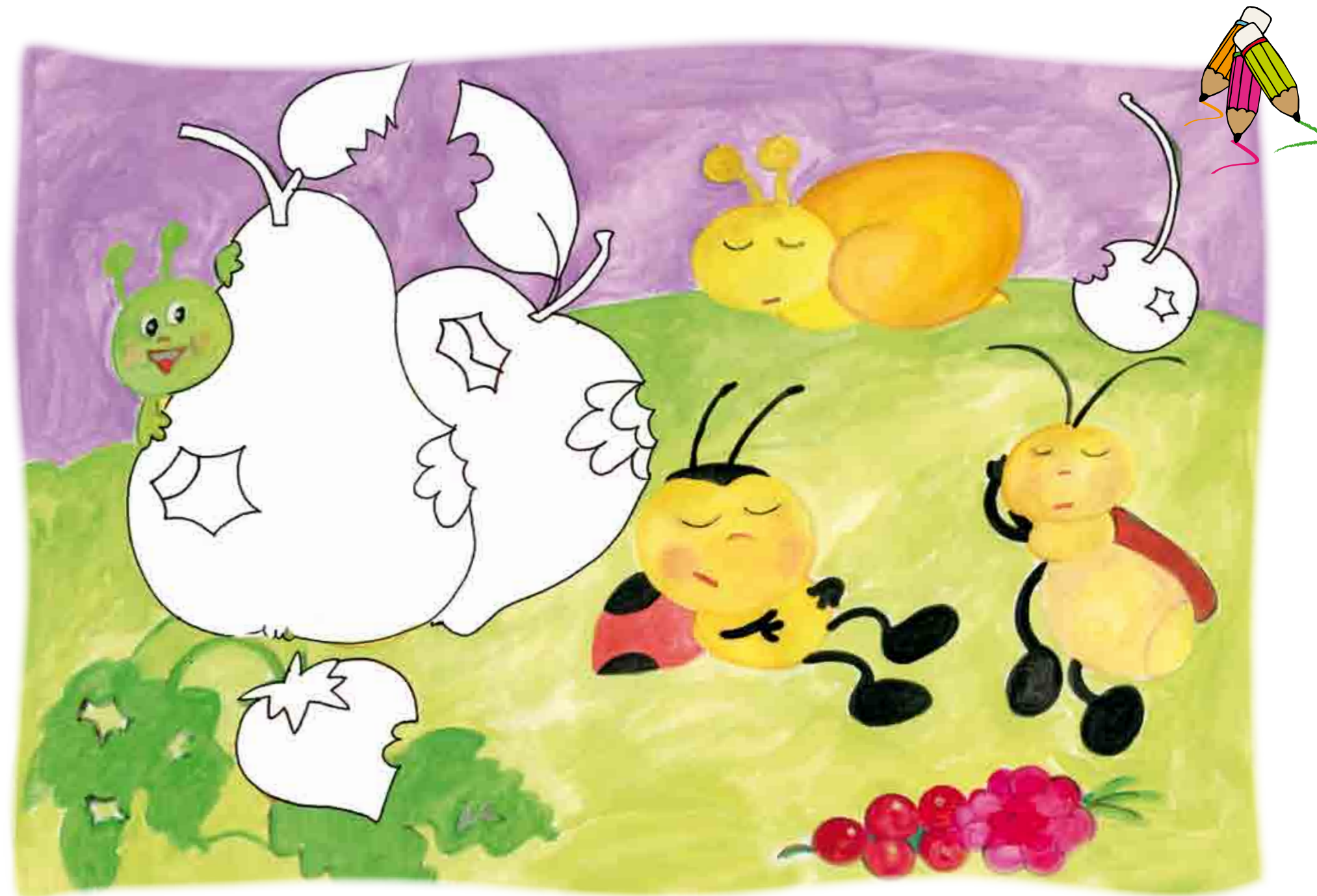
THE CATERPILLAR IS STILL HUNGRY AND THE THREE FRIENDS HAVEN'T FOUND **THE CABBAGE** YET. HE MOANS AGAIN AND AGAIN SO LITTLE MARY COMFORTS HIM OFFERING HIM **SOME GREEN LETTUCE**. IT IS GREEN AND TENDER SO MAYBE HE LIKES IT. HE CHEWS, CHEWS AND CHEWS. TASTE HERE AND TASTE THERE, EAT THIS AND TRY THAT, DAY BY DAY THE CATERPILLAR GROWS, GROWS AND GROWS BECOMING BIGGER AND BIGGER!



CIRINT LA BIADE VERZE, **E À SBUSADIS DUTIS LIS FUEIS DE VERDURE DAL ORT E SMORSEADIS DUTIS LIS POMIS DULINTOR.** MARIUTE, LUZIE E BERTO, CJAPÂTS DE LUNGJE RICERCJE NO SI SON NANCJE INACUARTS CHE AL JERE PASSÂT UN GRUM DI TIMP DI IN CHÊ VOLTE CHE A VEVIN CJATÂT CHEL PIÇUL OVUT COLÔR DE LUNE. STRACS DI CHEL IMPEGN SI INDURMIDISSIN BOT E SCLOP BIEL CHE LA LÔR PROTETE, LA RUIE, E CONTINUE A ROSEÂ...

CERCANDO LA BEATA VERZA, **HA BUCATO TUTTE LE FOGLIE DELLA VERDURA DELL'ORTO E ROSICCHIATO TUTTA LA FRUTTA LÌ IN GIRO.** MARIETTA, LUCIA E ALBERTO, PRESI DALLA LUNGA RICERCA NON SI SONO NEMMENO ACCORTI CHE ERA TRASCORSO MOLTO TEMPO DAL GIORNO IN CUI AVEVANO TROVATO QUEL PICCOLO OVETTO DEL COLORE DELLA LUNA. STANCHI PER QUELL'IMPEGNO SI ADDORMENTANO IN FRETTA, MENTRE IL LORO PUPILLO, IL BRUCO, CONTINUA A ROSICCHIARE...

LOOKING FOR THE CABBAGE THE CATERPILLAR **PRICKS ALL THE VEGETABLES IN THE VEGETABLE PATCH AND NIBBLES AT THE FRUIT ALL AROUND THERE.** LITTLE MARY, LUCY AND BERT CAUGHT UP IN THE SEARCH, DON'T REALIZE THAT A LOT OF TIME HAS PASSED FROM THE DAY THEY FOUND THAT LITTLE EGG, THE COLOUR OF THE MOON. THEY ARE TIRED SO THEY FALL ASLEEP QUICKLY WHILE THE CATERPILLAR EATS MORE AND MORE.





LA RUE, ZIRANT DUT L'ORT PAR CIRÎ LA VERZE, E JE TORNADE SU LA FUEE INDULÀ CHE E JERE NASSUDE.
**USADE AROMAI A METI IN BOCJE OGNI SORTE DI VERDURE E SPALANCHE LA BOCJE E...AM
E GLOT UN TOCUT.**

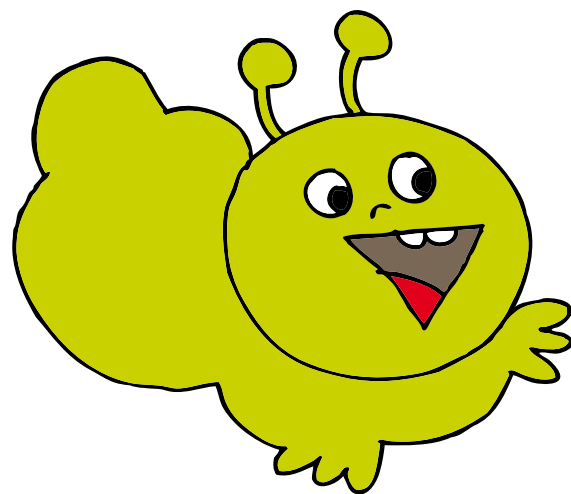
“MMM - E MUGUGNE - BUINE” E JÙ A ROSEÂ.

IL BRUCO, GIRANDO PER TUTTO L'ORTO ALLA RICERCA DELLA VERZA, È RITORNATO SULLA FOGLIA DOV'ERA NATO.
**ABITUATO ORMAI A METTERE IN BOCCA OGNI QUALITÀ DI VERDURA SPALANCA LA BOCCA
E...GNAM NE INGOIA UN PEZZETTO.**

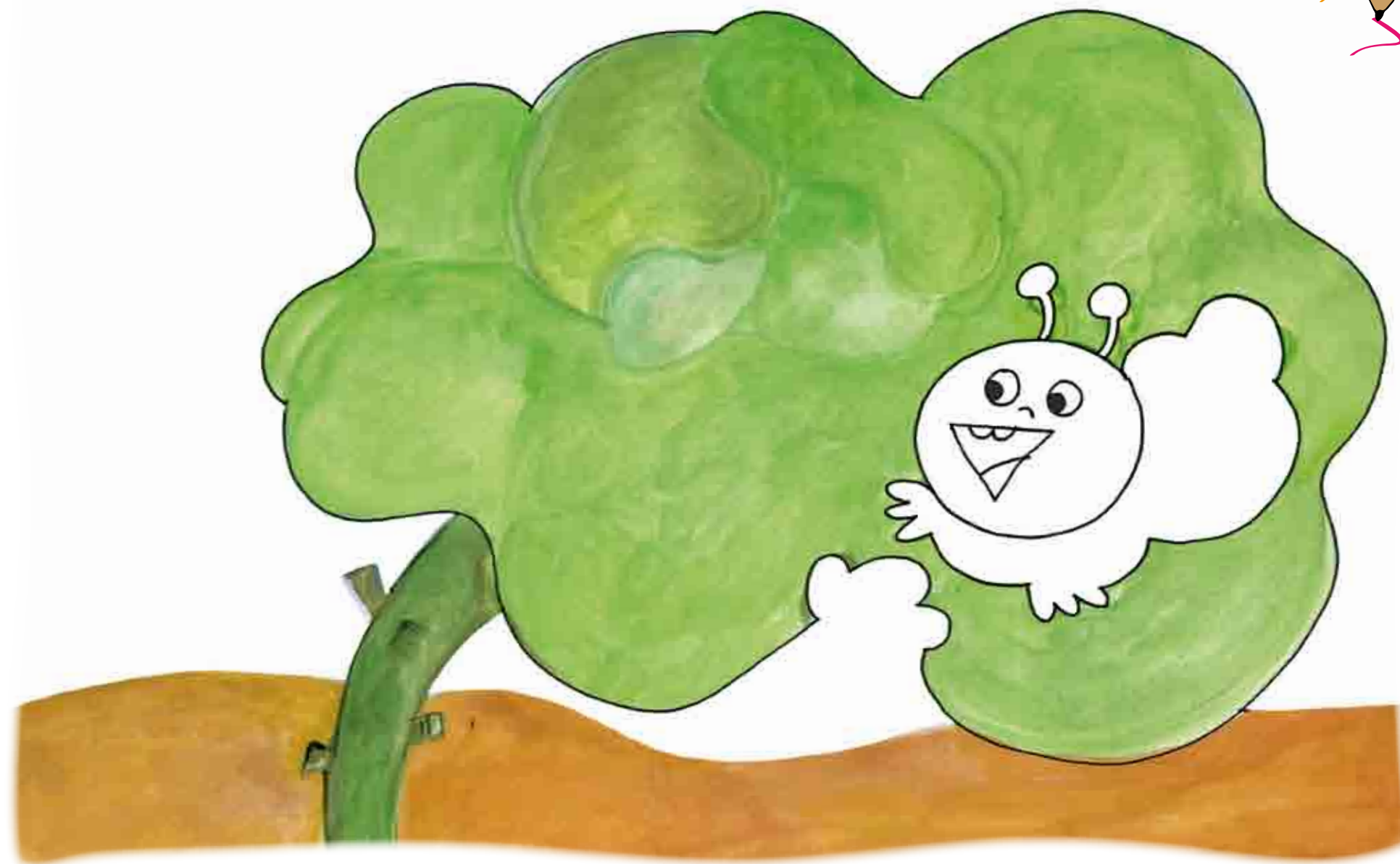
“MMMM - MUGUGNA - BUONA” E GIÙ A ROSICCHIARE.

THE CATERPILLAR, GOING ROUND LOOKING FOR THE CABBAGE HAS CAME BACK ON THE LEAF WHERE HE WAS BORN.
**NOW HE IS USED TO EATING VEGETABLES SO HE OPENS HIS MOUTH AND GNAM!
HE EATS A LITTLE BIT OF IT.**

“MMMMM” HE SAYS “GOOD” AND HE EATS MORE AND MORE AGAIN



MMMMM
GOOD



MANGJE CHE TI MANGJE SI SINT BIELE PASSUDE E NO SA PARCÈ I VEN VOIE DI FÂSI SÙ INTUN VISTIDUT DI GALETE. I TRÊ CUANT CHE A VIERZIN I VOI SI CJATIN DENANT DI UN TOR DI VERZE CUNTUNE BIELE GALETE POIADE SU LA UNICHE FUEE ANCJEMÒ INTERIE.

“CJO MO - AL DÎS BERTO - **UNE GALETE COLÔR DE LUNE POIADE SU LA FUEE DE VERZE!**”

LUZIE E MARIUTE LU CJALIN DISINT “VERZE?! O VEVIN LA VERZE SOT DAL NÂS E O VIN FAT IL ZÎR DAL ORT PAR DIBANT!” E BERTO SOSTIGNÛT I RISPUINT: “CE VUELIAL DÎ...LA RUIUTE NO JE PÛR NO MUARTE DI FAM! O VIN SAVÛT DÂI DI MANGJÂ CHEL ISTÈS! **I VIN INSEGNÂT A CERÇÂ DI DUT E CUMÒ VELE LI ZA IN GALETE!!**” LIS DÔS AMIIS A SON DACUARDI: LA **RUIE** CIRINT LA **VERZE** E Â **IMPARÂT A MANGJÂ OGNI VERDURE E OGNI POME DAL ORT**. AROMAI E JE LADE IN GALETE E LIS TRÊ BESTEUTIS NO VIODIN LA ORE DI SCUVERZI LA GNOVE MUDE DE AMIUTE.

MANGIA CHE TI MANGIA SI SENTE BELLO SAZIO E NON SA PERCHÉ GLI VIENE VOGLIA DI AVVOLGERSI IN UN BOZZOLO.

I TRE, QUANDO APRONO GLI OCCHI SI TROVANO DAVANTI AD UN GAMBO DI VERZA CON UN BOZZOLO APPOGGIATO SULL’UNICA FOGLIA ANCORA INTERA. “TOH - DICE ALBERTO - **UN BOZZOLO COLOR DELLA LUNA APPOGGIATO SULLA FOGLIA DELLA VERZA!**”

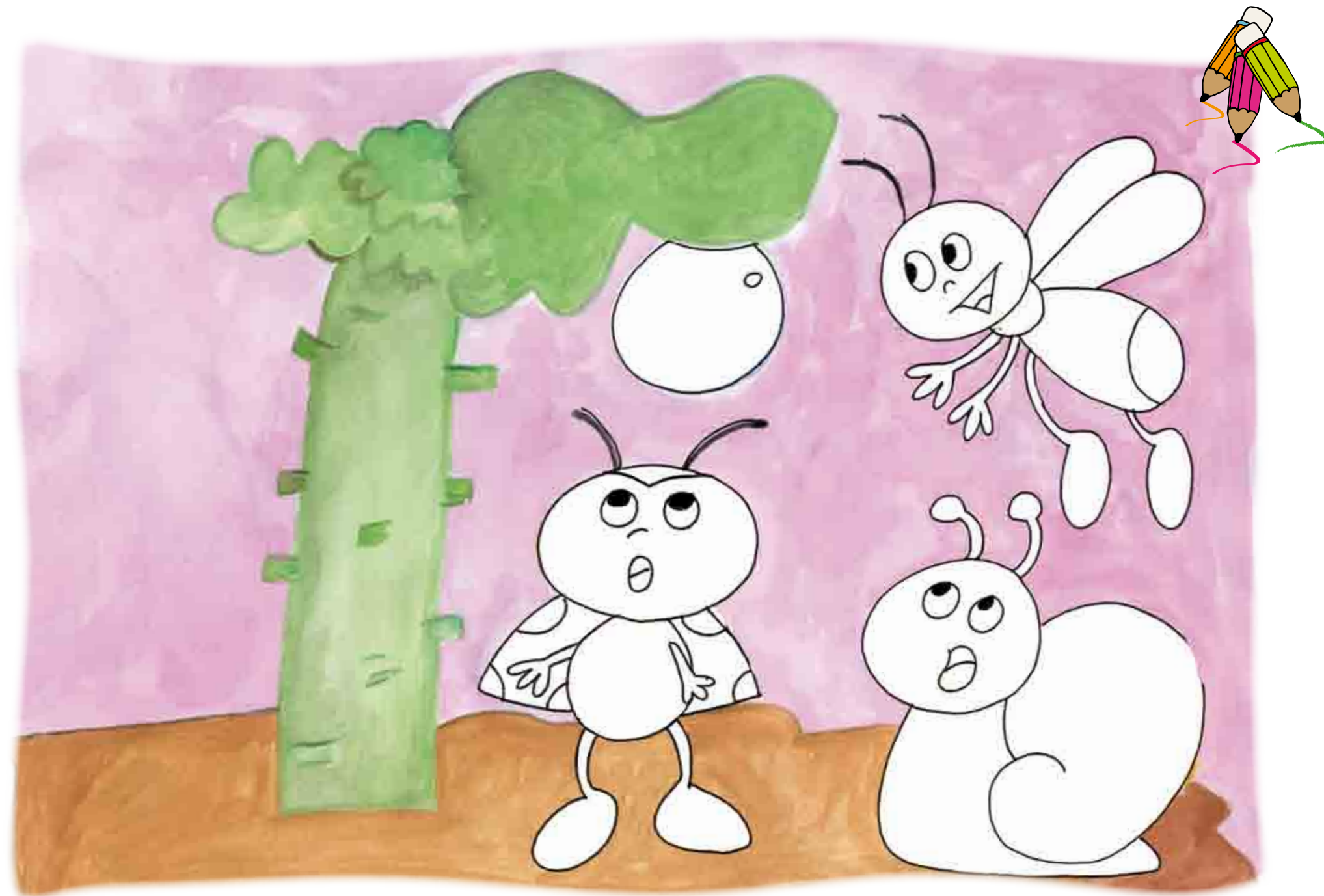
LUCIA E MARIETTA LO GUARDANO DICENDO: “VERZA?! AVEVAMO LA VERZA SOTTO IL NASO E ABBIAMO FATTO IL GIRO DELL’ORTO INUTILMENTE!” E ALBERTO IMPETTITO RISPONDE: “COSA VUOL DIRE...IL BRUCO NON È PUR MORTO DI FAME! ABBIAMO SAPUTO NUTRIRLO UGUALMENTE! **GLI ABBIAMO INSEGNATO AD ASSAGGIARE DI TUTTO** ED ORA ECCOLO LÌ GIÀ NEL BOZZOLO!”

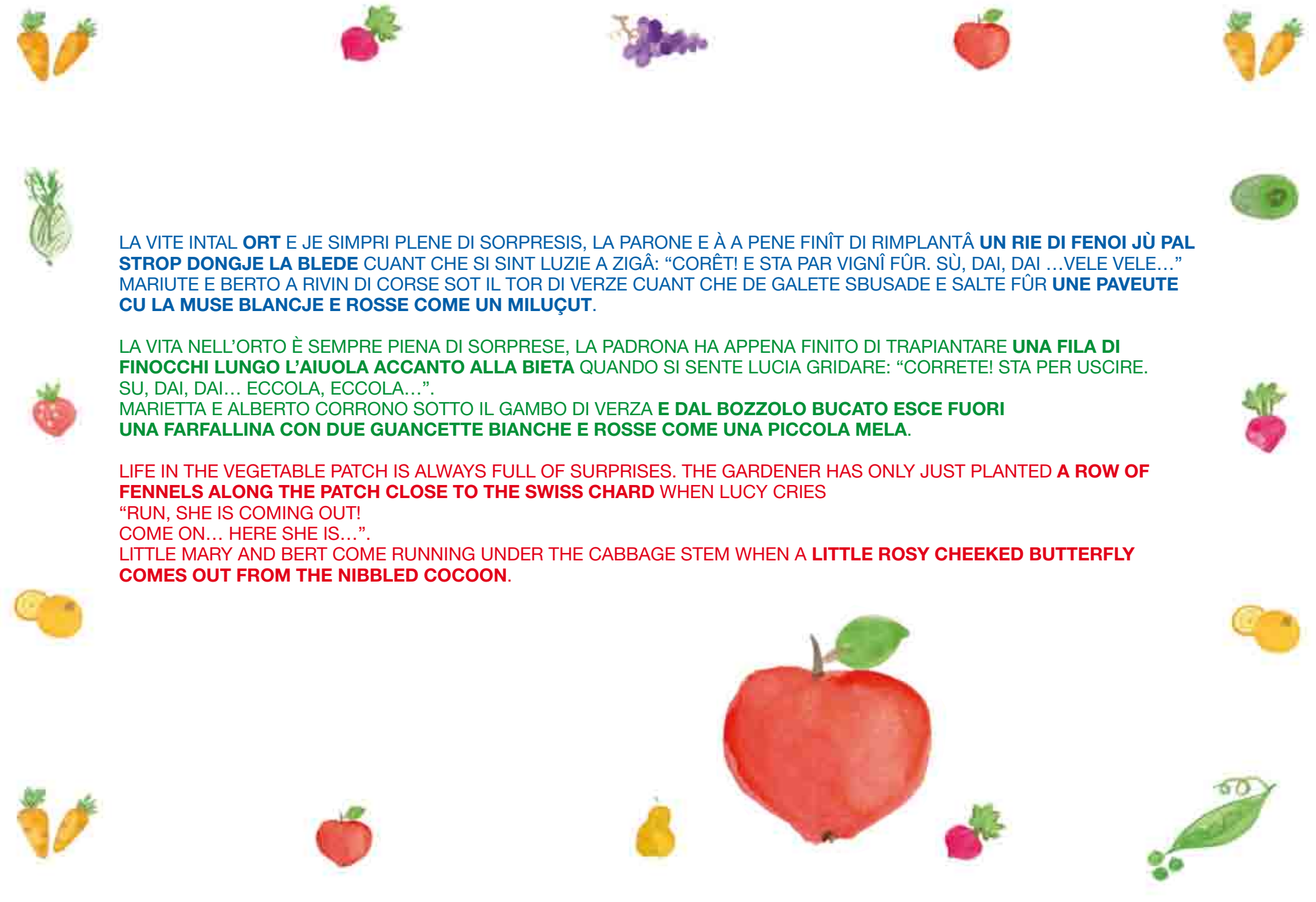
LE DUE AMICHE SONO D’ACCORDO: IL **BRUCO** CERCANDO LA **VERZA HA IMPARATO A MANGIARE OGNI VERDURA E OGNI FRUTTO DELL’ORTO**. ORA HA FATTO IL BOZZOLO E LE TRE BESTIOLINE SONO IMPAZIENTI DI SCOPRIRE QUALE SARÀ IL NUOVO ASPETTO DELL’AMICHETTO.

AFTER EATING HE IS FULL SO HE DECIDES TO BUILD A SMALL HOUSE, CALLED A COCOON AROUND HIMSELF. WHEN THE THREE FRIENDS OPEN THEIR EYES THEY FIND THE CABBAGE STEM WITH ONLY ONE LEAF AND A COCOON ON IT. “LOOK” BERT SAYS” **A COCOON THE COLOUR OF THE MOON ON A CABBAGE LEAF!**” LUCY AND LITTLE MARY LOOK AT HIM SAYING” A CABBAGE? THE CABBAGE WAS HERE AND WE WENT ALL AROUND THE VEGETABLE PATCH FOR NOTHING!” BERT ANSWERS” WHAT DOES IT MEAN?

THE CATERPILLAR DIDN’T STARVE TO DEATH! WE KNEW HOW TO FEED HIM ALL THE TIME! **WE TAUGHT HIM TO EAT EVERYTHING** AND NOW HE IS IN THE COCOON!” THE TWO FRIENDS AGREE WITH HIM: LOOKING FOR THE **CABBAGE** THE **CATERPILLAR HAD LEARNED TO EAT ALL THE VEGETABLE PATCH FRUITS AND VEGETABLES**.

NOW HE HAS BUILT THE COCOON AROUND HIMSELF AND THE THREE FRIENDS ARE ANXIOUS TO DISCOVER THEIR LITTLE FRIEND’S NEW LOOK.

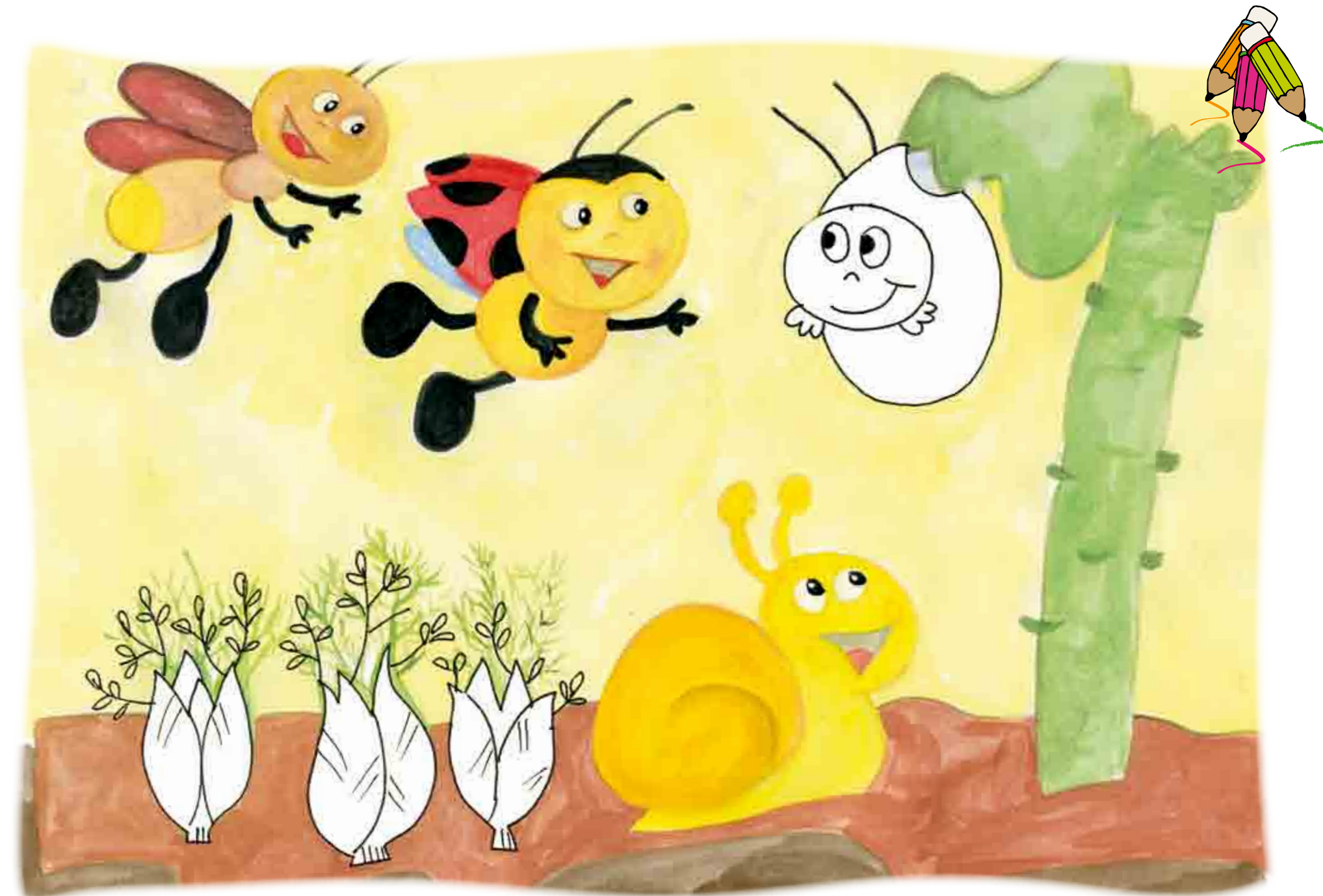




LA VITE INTAL **ORT** E JE SIMPRI PLENE DI SORPRESIS, LA PARONE E À A PENE FINÎT DI RIMPLANTÂ **UN RIE DI FENOI JÙ PAL STROP DONGJE LA BLEDE** CUANT CHE SI SINT LUZIE A ZIGÂ: “CORÊT! E STA PAR VIGNÎ FÛR. SÙ, DAI, DAI ...VELE VELE...” MARIUTE E BERTO A RIVIN DI CORSE SOT IL TOR DI VERZE CUANT CHE DE GALETE SBUSADE E SALTE FÛR **UNE PAVEUTE CU LA MUSE BLANCJE E ROSSE COME UN MILUÇUT.**

LA VITA NELL'ORTO È SEMPRE PIENA DI SORPRESE, LA PADRONA HA APPENA FINITO DI TRAPIANTARE **UNA FILA DI FINOCCHI LUNGO L'AIUOLA ACCANTO ALLA BIETA** QUANDO SI SENTE LUCIA GRIDARE: “CORRETE! STA PER USCIRE. SU, DAI, DAI... ECCOLA, ECCOLA...”. MARIETTA E ALBERTO CORRONO SOTTO IL GAMBO DI VERZA **E DAL BOZZOLO BUCATO ESCE FUORI UNA FARFALLINA CON DUE GUANCETTE BIANCHE E ROSSE COME UNA PICCOLA MELA.**

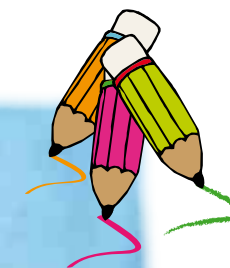
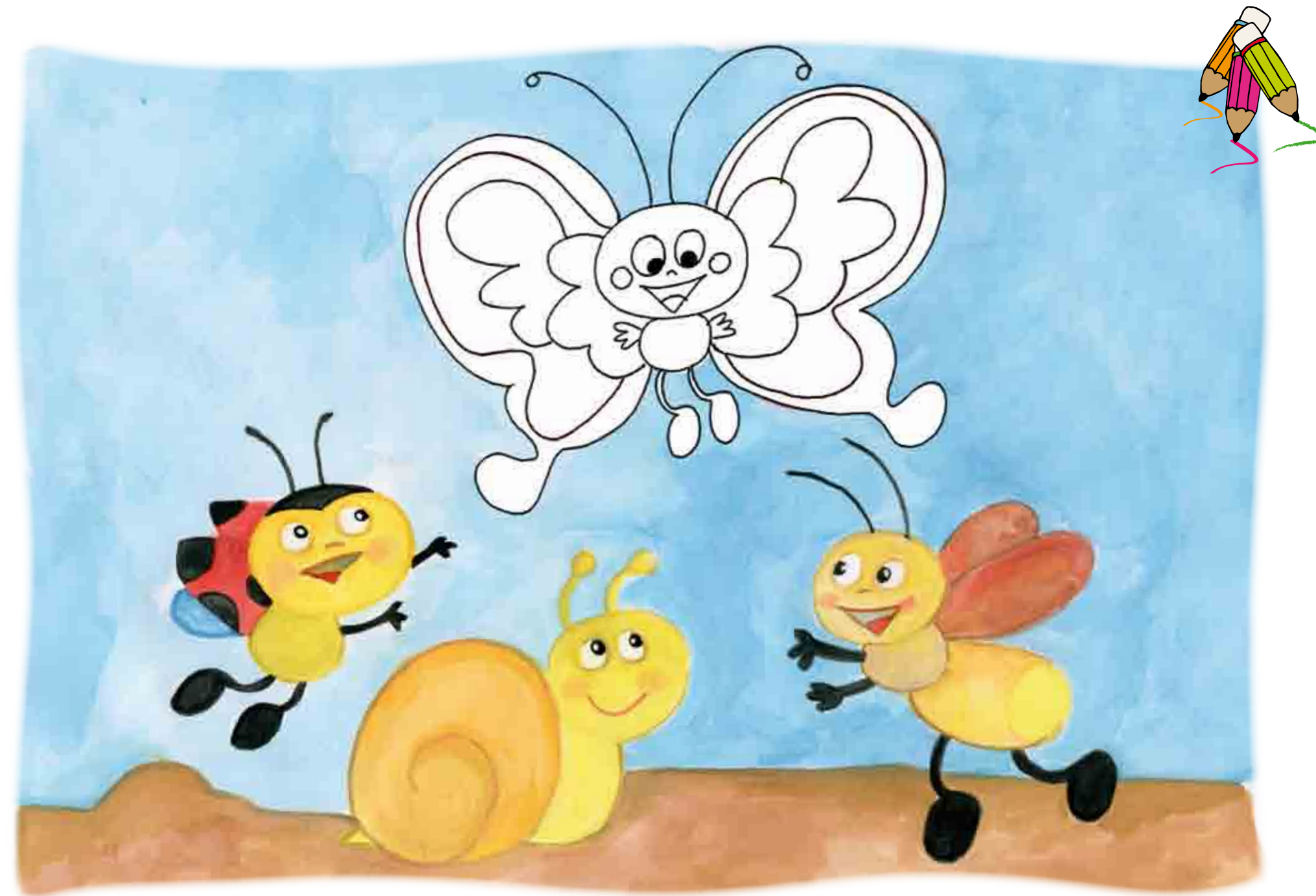
LIFE IN THE VEGETABLE PATCH IS ALWAYS FULL OF SURPRISES. THE GARDENER HAS ONLY JUST PLANTED **A ROW OF FENNELS ALONG THE PATCH CLOSE TO THE SWISS CHARD** WHEN LUCY CRIES “RUN, SHE IS COMING OUT! COME ON... HERE SHE IS...”. LITTLE MARY AND BERT COME RUNNING UNDER THE CABBAGE STEM WHEN A **LITTLE ROSY CHEEKED BUTTERFLY COMES OUT FROM THE NIBBLED COCOON.**



“OHH - A DISIN INSIEMI - TU SÊS PROPIT BIELONE” E CHÊ RIDINT DI GJONDE SI ZIRE E SI RIZIRE PAR FÂSI AMIRÂ.
 SU LIS SÔS ALUTIS A LUSIN DUCJ I COLÔRS DAL ORT: RIUTIS VERDULINIS COME LIS FUEIS DI **SPINAZE, BLEDE, LIDRIC E SALATE**,
 PUNTINADIS DI MAGLUTIS COLÔR DAI **CESARONS** CA E LÀ SCLIPIGNADIS ROSSIS COME I **FASÛI SCRITS**. INTAL MIEÇ UN CURUT
 NARANÇON COME LA **CAROTE** CUI ÔRS ROS COME LA **FREULE** CHE A VAN SMAMINT DI ROSE COME UN **RAVANEL**.
 E JE PROPIT BIELE LA **RUIUTE** DEVENTADE UNE **PAVEE** CU LIS ANTENUTIS LUNGJIS E NERIS E UNE MUSUTE RIDINTE.
MARIUTE I VA DONGJE E CHÊ SPALANCANT LA BOCJE E DÎS :” O AI FAM, CE SI MANGJAL?”
 “OH - AL DÎS BERTO - NO VARÏNO MIGHE DI TORNÂ A SCOMENÇÂ!?”
 LUZIE E MARIUTE SI METIN A RIDI, LÔR A SAN CHE LA PAVEUTE DI PICININE E À IMPARÂT A MANGJÂ DI DUT E PAR TANT AROMAI
 NOL È PROBLEME: **INTAL ORT DAL SIGÛR A CRESSIN UN GRUM DI BUINIS ROBIS DI PODÊ MANGJÂ PAR DEVENTÂ GRANCJ
 IN LIGRIE E IN... COMPAGNIE!**

“OH - DICONO IN CORO - SEI PROPRIO BELLISSIMA” E QUELLA, RIDENDO DI FELICITÀ, SI GIRA E SI RIGIRA PER FARSI AMMIRARE.
 LE SUE ALUCCE BRILLANO DI TUTTI I COLORI DELL'ORTO: RIGHINE VERDOLINE COME LE FOGLIE DEGLI **SPINACI, BIETA, RADICCHIO E INSALATA**,
 PUNTINATE DI MACCHIOLE DEL COLORE DEI **PISELLI** E QUA E LÀ SCHIZZATE DI ROSSO COME I **FAGIOLI BORLOTTI**. NEL MEZZO UN CUORICINO ARANCIONE COME LA **CAROTA** CON GLI ORLI ROSSI COME LA **FRAGOLA**
 CHE VANNO SFUMANDO AL ROSA COME UN **RAVANELLO**. È PROPRIO BELLO IL **BRUCO** TRASFORMATO IN **FARFALLA** CON LE
 ANTENNE LUNGHE E NERE E UNA FACCINA SORRIDENTE.
 MARIETTA LE SI AVVICINA E QUELLA SPALANCANDO LA BOCCA DICE: “HO FAME, COSA SI MANGIA?”
 “OH - DICE ALBERTO - NON DOVREMO MICA COMINCIARE DA CAPO?!”
 LUCIA E MARIETTA SI METTONO A RIDERE, LORO SANNO CHE LA **FARFALLINA** DA PICCOLA HA IMPARATO A MANGIARE OGNI
 COSA E PERTANTO ORMAI NON C'È PROBLEMA: **NELL'ORTO CERTAMENTE CRESCONO MOLTE COSE BUONE PER POTER
 DIVENTARE GRANDI IN ALLEGRIA E IN...COMPAGNIA!**

“OH” THEY SAY ALL TOGETHER” YOU ARE BEAUTIFUL INDEED !” AND SHE LAUGHS WITH JOY AND TWIRLS AROUND TO MAKE
 THEM LOOK AT HER.
 HER LITTLE WINGS SHINE WITH THE VEGETABLE PATCH COLOURS: PALE GREEN LIKE **SPINACH, LETTUCE AND CHARD LEAVES**,
 RED AND GREEN SPOTS LIKE **PEAS AND BEANS**. IN THE MIDDLE A LITTLE HEART IS ORANGE LIKE
A CARROT AND STRAWBERRY RED EDGES LIKE **RADISHES**.
 THE **CATERPILLAR** HAD TURNED INTO A BEAUTIFUL **BUTTERFLY** WITH LONG BLACK FEELERS AND A SMILING LITTLE FACE.
 LITTLE MARY COMES UP TO HER AND SHE SAYS” I AM HUNGRY WHAT CAN I EAT?”
 “ OH” BERT SAYS “WE'RE NOT STARTING ALL OVER AGAIN, ARE WE?”
 LUCY AND LITTLE MARY LAUGH BECAUSE THEY KNOW THAT WHEN THE **BUTTERFLY** WAS STILL A **CATERPILLAR** SHE LEARNED
 TO EAT EVERYTHING AND SO THERE ISN'T A PROBLEM: **A LOT OF GOOD VEGETABLES GROW IN THE VEGETABLE PATCH
 TO BE ABLE TO GROW HAPPILY AND IN COMPANY.**





ANCHE JO O CONTI LA STORIE DE RUIUTE...
ANCH'IO RACCONTO LA STORIA DEL BRUCHETTO / I TELL THE CATERPILLAR STORY TOO

DOMANDE AE COGHE O AE MAME LIS VERDURIS PITURADIS CA IN BANDE E PROVE A FÂ SU STAMPUTS
PAR TIMBRÂ FIGURIS SUL SFUEI

Le blede
e devente
une rose



La Bieta diventa una rosa
The Chard becomes a rose

El cauliflôr
al devente
un arbul



Il Cavolfiore diventa
un albero
Cauliflower becomes a tree

El pomodoro
un curisin



Il Pomodoro diventa
un cuore
Tomato becomes a heart

CHIEDI ALLA CUOCA O ALLA MAMMA LE VERDURE DISEGNATE DI FIANCO E USALE COME STAMPINI PER TIMBRARE FIGURE SUL FOGLIO
ASK THE COOK OR YOUR MUM TO GIVE YOU THE VEGETABLE YOU SEE IN THESE PICTURES AND MAKE LITTLE STENCILS
TO PRINT FIGURES ON THE SHEET





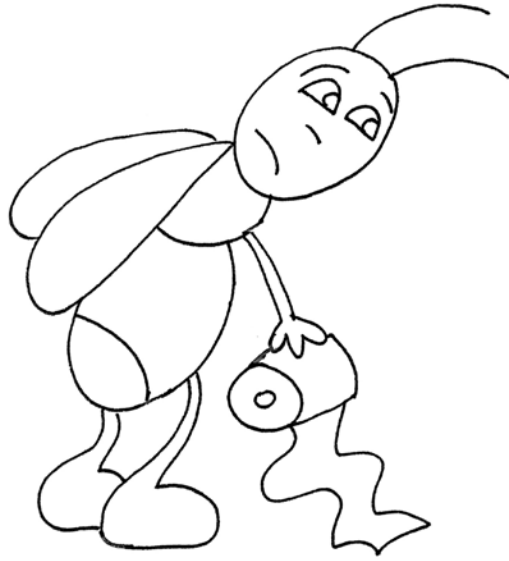
LIS VERDURIS E LIS POMIS TI PUEDIN JUDÂ CUANT CHE...

LE VERDURE E LA FRUTTA TI POSSONO AIUTARE QUANDO... FRUIT AND VEGETABLES CAN HELP YOU WHEN...



Tu âs il rafredôr

Hai il raffreddore / You have a bad cold



Tu sês stitico

sei stitico / you are constipated



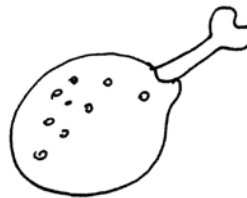
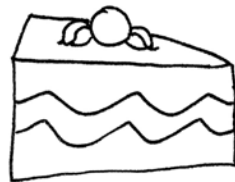
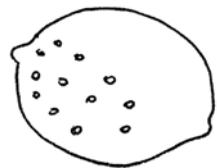
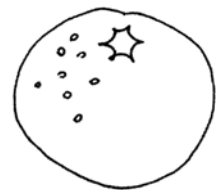
Par rompi la fam

per rompere la fame / to relieve hunger

CÎR FRA LIS FIGURIS CHÊS CHE TI VEGNIN INCUINTRI PAR RISPUINDI AES TÔS DI BISUGNIS PITURANTLIS

CERCA FRA LE IMMAGINI QUELLE CHE TI POSSONO AIUTARE IN CASO DI NECESSITÀ E COLORALE

LOOK FOR THE PICTURES THAT CAN HELP YOU AND COLOUR THEM



OGNI POME E OGNI VERDURE E À IL SO NON. MOSTRE CUL DÎT E DÎS CE CHE SI CLAMIN



Verze - Verzîs

Verza - Verze

Savoy cabbage - Cabbages



Fenolî - Fenoî

Finocchio - Finocchi

Fennel - Fennels



Fasulî - Fasulî

Fagiolo - Fagioli

Bean - Beans



Cjariese - Cjariesîs

Ciliegia - Ciliegie

Cherry - Cherries



Pierçul - Pierçui

Pesca - Pesche

Peach - Peaches



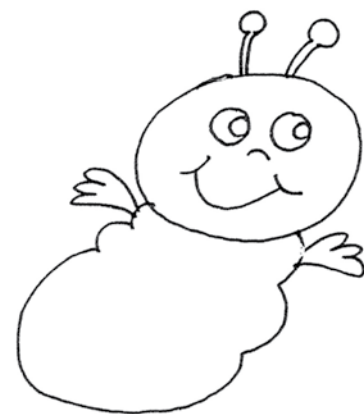
Freule - Freulîs

Fragola - Fragole

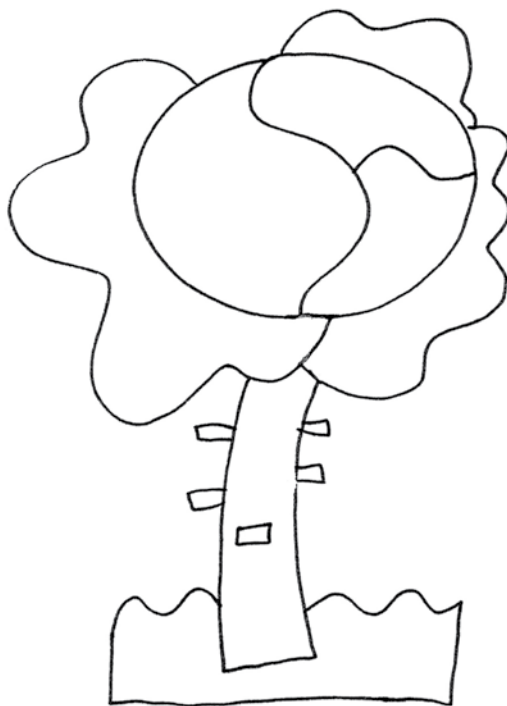
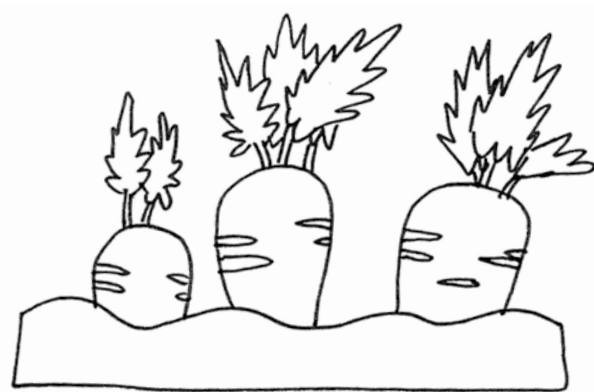
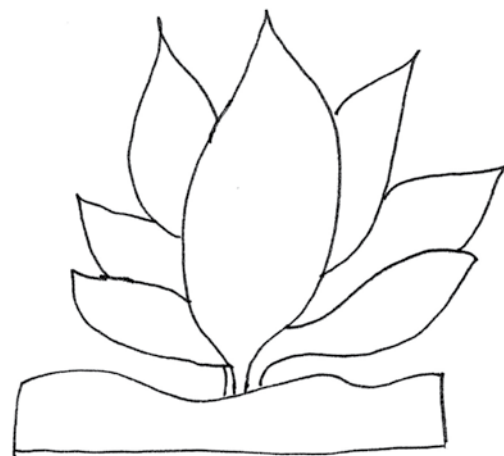
Strawberry - Strawberries

OGNI FRUTTO ED OGNI VERDURA HA IL SUO NOME. INDICALE CON IL DITO E RACCONTA COME SI CHIAMANO

EACH FRUIT AND VEGETABLE HAS A NAME: POINT AT THEM AND SAY THE RIGHT NAME



LA RUIUTE E VÛL TORNÂ AE SÔ VERZE
PASSANT DONGJE AE FREULE, AE GJAMBE
DI LIDRIC E AL FENOLI.
SEGNE CUNTUNERIE LA STRADE
CHE E FASARÁ

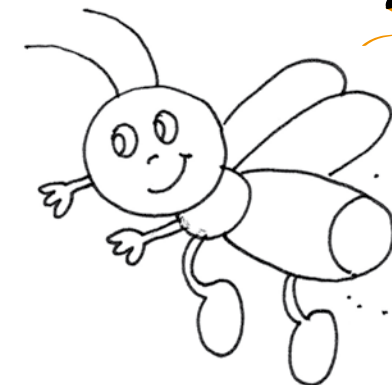
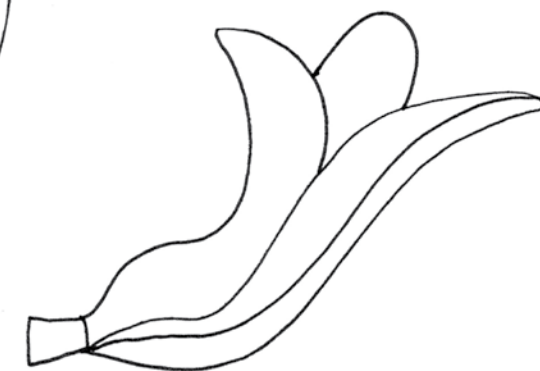
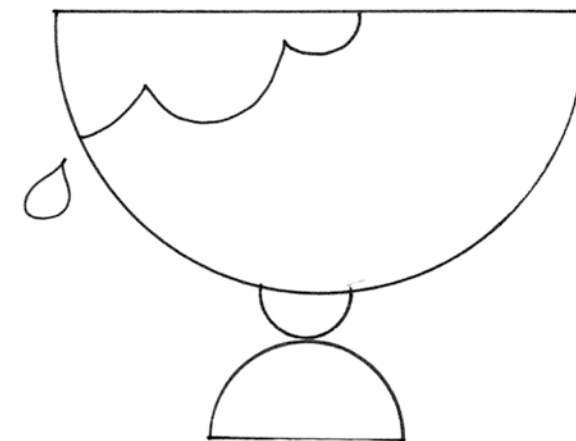


IL BRUCHETTO VUOLE RITORNARE DALLA SUA VERZA PASSANDO VICINO ALLA FRAGOLA, AL CESPO DI RADICCHIO
E AL FINOCCHIO. TRACCIA UNA RIGA PER INDICARNE LA STRADA
THE CATERPILLAR WANTS TO GO BACK TO HIS CABBAGE PASSING BY THE STRAWBERRY, LETTUCE AND FENNEL.
MARK A LINE TO SHOW THE WAY

CJATE L'INTRÛS
SCOPRI L'INTRUSO

WHICH ONE
DOESN'T
BELONG?

Mariute e Luzie
a vuelin fâ la macedonie,
ma a ân di cjatâ
i ingredients jusej.
Judilis piturant lis pomis.
Fra dutis lis pomis,
a te, quale ti plasial
mangjâ di plui?



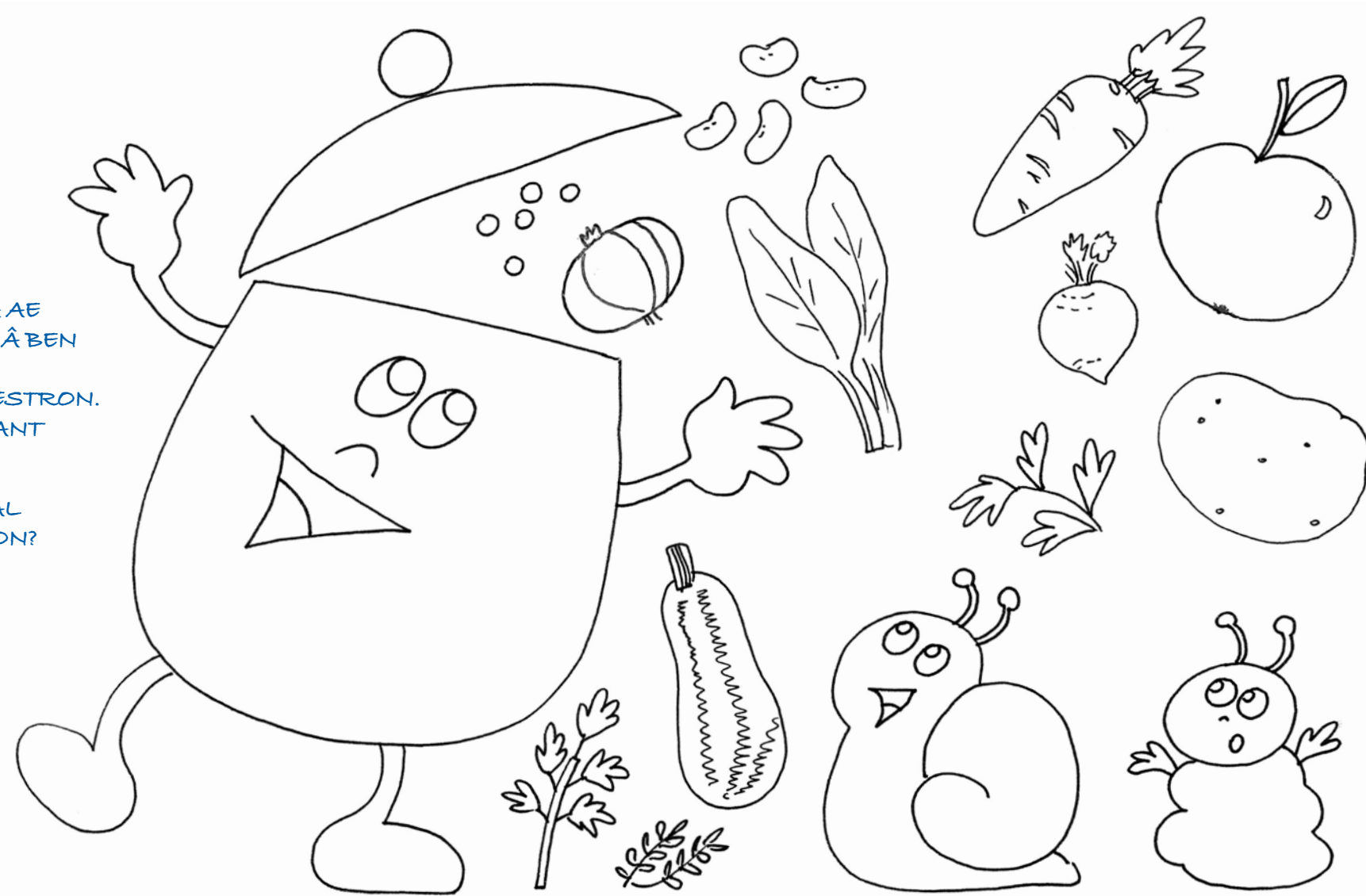
Marietta e Lucia vogliono fare la macedonia, ma devono trovare gli ingredienti giusti. Aiutale colorando la frutta.
Fra tutta la frutta a te quale piace mangiare di più?

Little Mary and Lucy decide to prepare a fruit salad but they have to find the right ingredients. Help them by colouring the fruit.
Which fruit do you like more?



BERTO
PAR INSEGNÂ AE
RUË A MANGJÂ BEN
AL À VOIE
DI FÂ IL MIGNESTRON.
JUDILU PITURANT
LA VERDURE.

A TI, TI PLASIAL
IL MIGNESTRON?



ALBERTO VUOLE FARE IL MINESTRONE PER INSEGNARE AL BRUCO A MANGIARE BENE AIUTALO COLORANDO LA VERDURA.
A TE PIACE IL MINESTRONE?

BERT WANTS TO PREPARE A VEGETABLE SOUP TO TEACH THE CATERPILLAR TO EAT HEALTHY FOOD. HELP THEM BY COLOURING
THE VEGETABLE. DO YOU LIKE VEGETABLE SOUP?

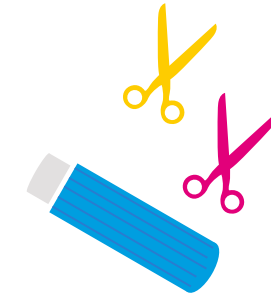
CÎR SU LIS RIVISTIS IN TEME FIGURINIS DI POMIS E
VERDURIS. TAILIS E INCOLILIS SUL SFUEI. COGNOSSISTU
IL NON DI CUALCHI VITAMINE E DI CHEL
SÂL CHE AL JUDE I VUES E I DINCJ A JESSI PLUI FUARTS?
CERCA SULLE RIVISTE LE IMMAGINI DI FRUTTA E VERDURA.
RITAGLIALE ED INCOLLALE SUL FOGLIO.
CONOSCI IL NOME DI QUALCHE VITAMINA E DI QUEL SALE CHE
AIUTA LE OSSA AD ESSERE PIÙ FORTI?

LOOK FOR FRUIT AND VEGETABLE PICTURES IN THE
MAGAZINES YOU HAVE AT HOME. CUT THEM OUT AND GLUE
THEM ON THIS SHEET. DO YOU KNOW SOME VITAMINS AND
THE SALT WHICH HELPS YOUR BONES TO KEEP HEALTHY?

La mê foto / La mia foto / Photo of myself

IL CUARP PAR MANTIGNÎSI IN FORME AL À
DI BISUGNE DI SÂI MINERÂI E VITAMINIS
IL CORPO PER MANTENERSI IN FORMA HA
BISOGNO DI SALI MINERALI E DI VITAMINE
TO KEEP YOUR BODY HEALTHY YOU NEED
MINERAL SALTS AND VITAMINS

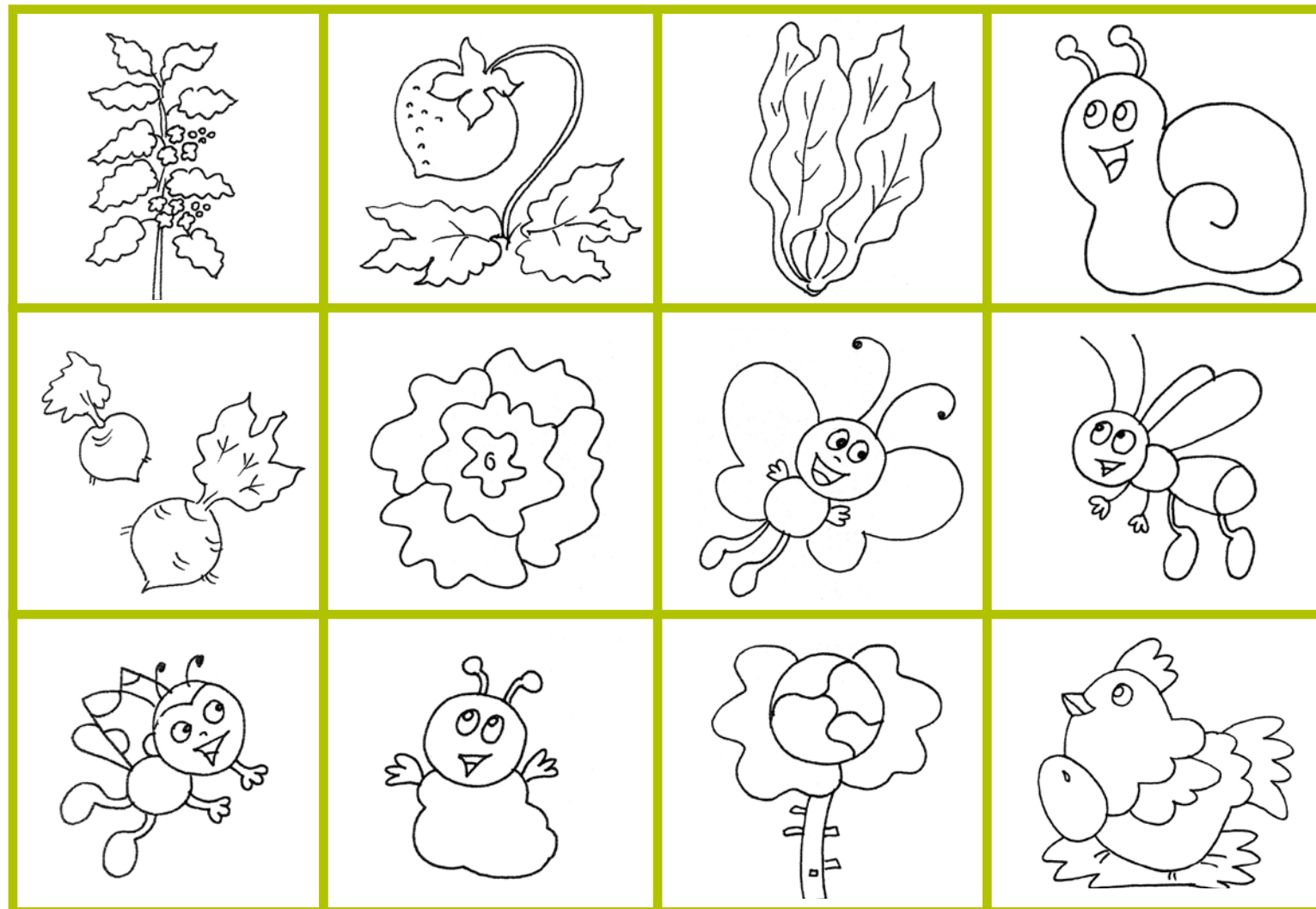
Tache chí / Incolla qui / Paste here



1. DETÂT: c'jate la pome,
la verdure o il personaj
nomenât de mestre.
Piture
DETTATO: trova
la frutta, la verdura
o i personaggi nominati
dalla maestra.
Colorali
DICTATION: look for
the fruit, vegetable
and characters of the
story the teacher is
naming and colour them.

2. ZÛC DE TOMBULE:
Fâs une fotocopie,
piture lis figuris,
tailis, metilis adun cun
chês dai tiei amis par
fâ sù cartelutis par zuiâ
di tombule
GIOCO DELLA
TOMBOLA:
Fai una fotocopia,
colora le figure,
ritagliale, mettile
insieme a quelle
dei tuoi amici per costruire
le cartelline per giocare
a tombola
BINGO:
Make a copy, colour
the picture cards,
cut them and add them
to those of your friends.
Use them as game pieces
for running the tombola.

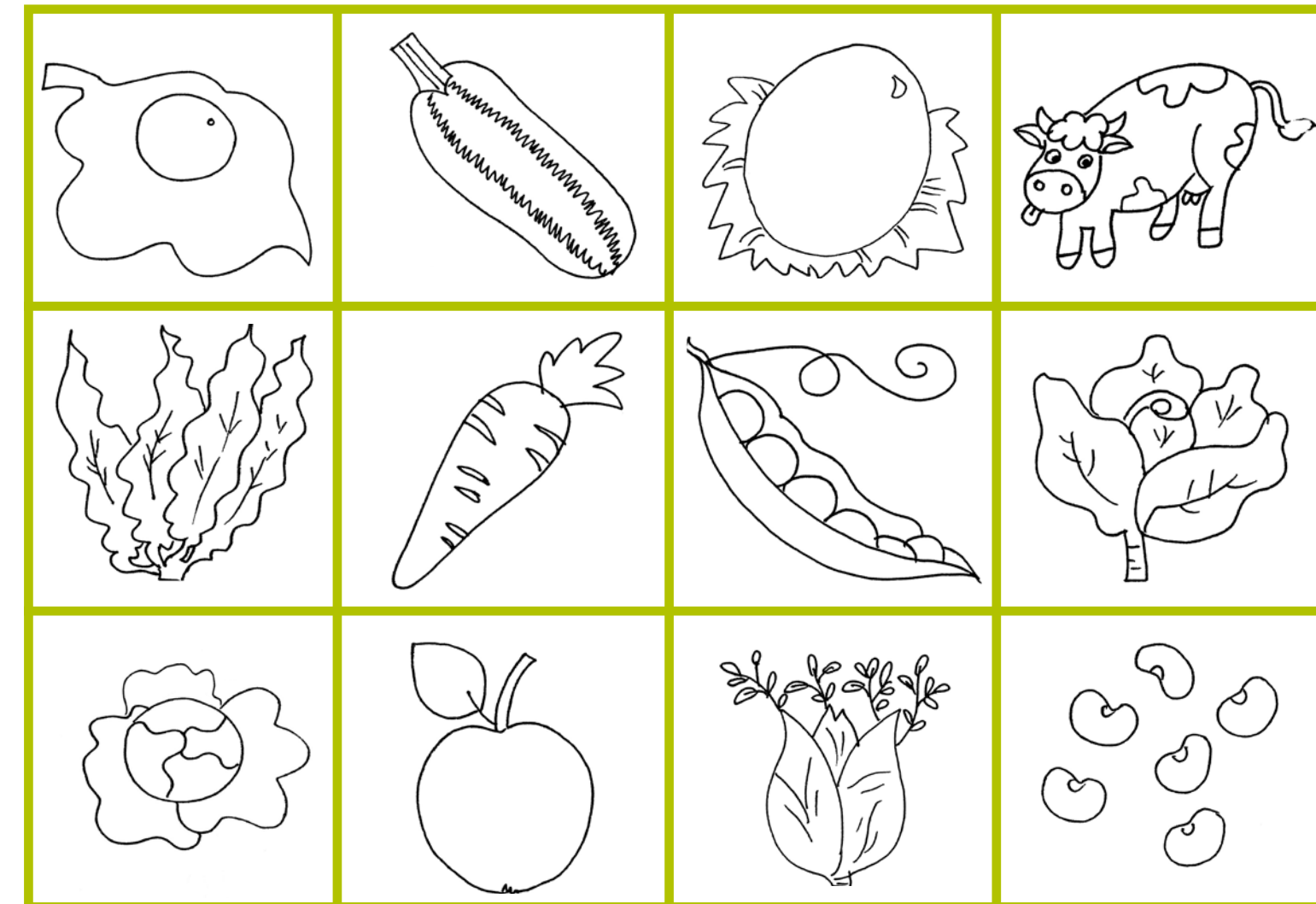
ZUÏN CU LIS FIGURIS



GIOCHIAMO CON LE FIGURE - LET'S PLAY WITH DRAWINGS



3. MANGJÂ A COLÔRS:
scolte la mestre biel
che e dîs il non dai colôrs
e ejatîju su pomis
e verduris
MANGIARE A COLORI:
ascolta la maestra mentre
nomina i colori
e trovali su frutta
e verdura
EAT BY COLOURS:
pay attention to the
teacher while she names
the colours and find them
in the fruit and vegetables
pictures.





CALENDARIO DELLA FRUTTA DI STAGIONE SEASONAL FRUIT CALENDAR

A cartoon illustration of a yellow bee with large eyes and antennae, flying upwards. A green, cloud-like speech bubble above the bee contains the text 'LUNARI DE VERDURE DI STAGION' in a stylized, hand-drawn font.

SEASONAL VEGETABLE CALENDAR

												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
	Zenâr	Fevrâr	Març	Avrîl	Mai	Iugn	Lui	Avost	Setembar	Otubar	Novembar	Dicembar



CALENDARIO DELLA FRUTTA DI STAGIONE SEASONAL FRUIT CALENDAR

						▲	▲	▲					Armelin Albicocca Apricot
						▲	▲						Angurie Anguria Watermelon
	▲	▲	▲	▲	▲						▲	▲	Naranç Arancia Orange
										▲	▲		Caco Cachi Persimmon
										▲	▲		Cjastine Castagna Chestnut
					▲	▲	▲						Cjariesie Ciliegia Cherry
							▲	▲	▲				Fic Fico Fig
				▲	▲	▲	▲	▲					Freule Fragola Strawberry
		▲	▲	▲	▲								Kiwi Kiwi Kiwi
		▲	▲									▲	Mandarin Mandarino Tangerine
									▲	▲			Miluç Mela Apple
						▲	▲	▲					Melon Melone Melon
								▲	▲	▲			Peruç Pera Pear
						▲	▲	▲	▲				Pierçul Pesca Peach
							▲	▲	▲				Ciespe Prugna Plum
								▲	▲				Ue Uva Grape
	Zenâr Gennaio January	Fevrâr Febbraio February	Març Marzo March	Avril Aprile April	Mai Maggio May	Jugn Giugno June	Lui Luglio July	Avost Agosto August	Setembar Settembre September	Otubar Ottobre October	Novembar Novembre November	Dicembar Dicembre December	

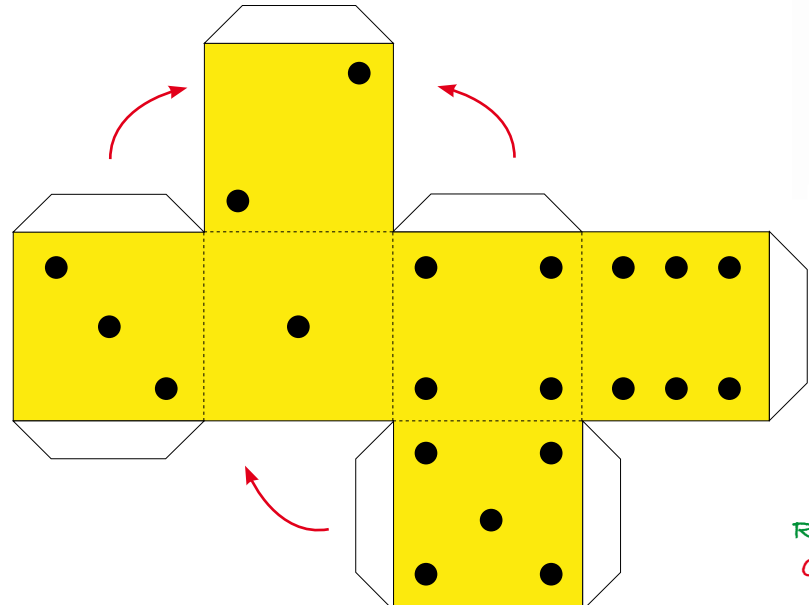


CALENDARIO DELLA VERDURA DI STAGIONE SEASONAL VEGETABLE CALENDAR

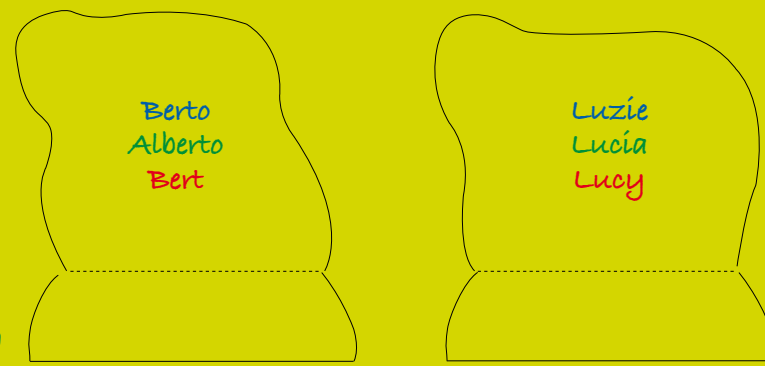
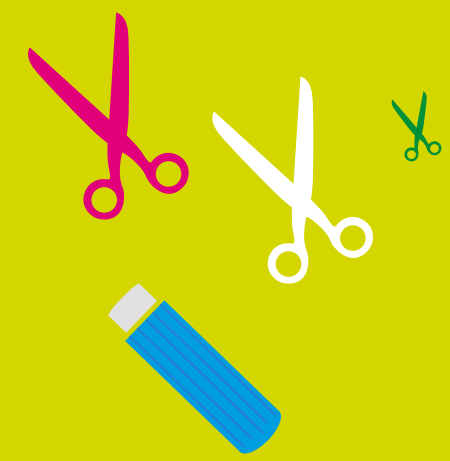
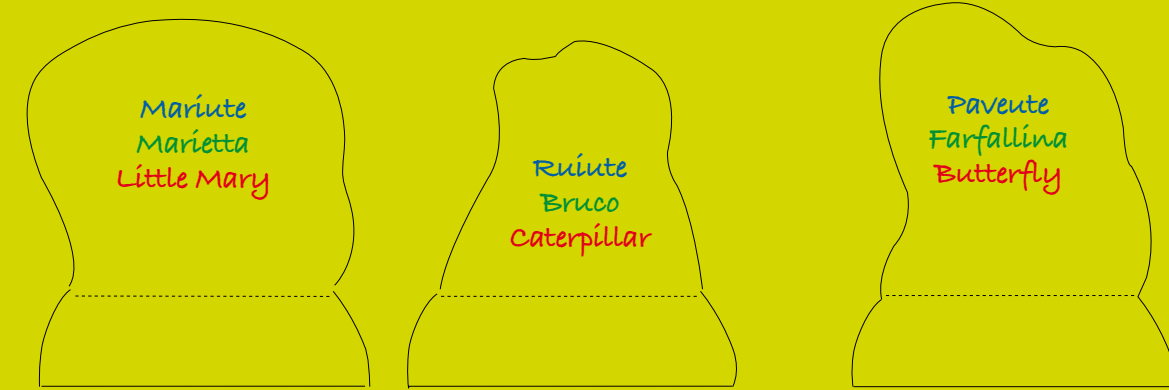
			▲	▲	▲								Sparc Asparago Asparagus
	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲						Biede Bieta Swiss Chard
		▲	▲							▲	▲	▲	Brocuil Broccolo Broccoli
		▲	▲	▲						▲	▲	▲	Articjoc Carciofo Artichokes
		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	Carote Carota Carrot
		▲	▲	▲						▲	▲	▲	Cauliflôr Cavolfiore Cauliflower
		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	Verze Cavolo Cabbage
		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	Cicorie Cicoria Chicory
					▲	▲	▲	▲	▲				Fasul Fagiolino String Bean
				▲	▲	▲	▲						Fave Fava Broad Bean
		▲	▲	▲	▲					▲	▲	▲	Fenoli Finocchio Fennel
			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	Salate Insalata Salad
							▲	▲	▲	▲			Melanzane Melanzana Aubergine
		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	Patate Patata Potato
					▲	▲	▲	▲	▲	▲			Pevaron Peperone Pepper
				▲	▲								Cesaron Piselli Peas
				▲	▲	▲	▲	▲					Pomodoro Pomodoro Tomato
		▲						▲	▲	▲	▲	▲	Coce Zucca Pumpkin
	Zenâr Gennaio January	Fevrâr Febbraio February	Març Marzo March	Avril Aprile April	Mai Maggio May	Jugn Giugno June	Lui Luglio July	Avost Agosto August	Setembar Settembre September	Otubar Ottobre October	Novembar Novembre November	Dicembar Dicembre December	

A TORZEON PAL ORT

AN BAN CARANTAN
CIBU FRACA BU ERE BERE
PIPISTRERE TRAN BU.
UNO, DUE, TRE A BUTTARE
IL DADO TOCCA A TE!

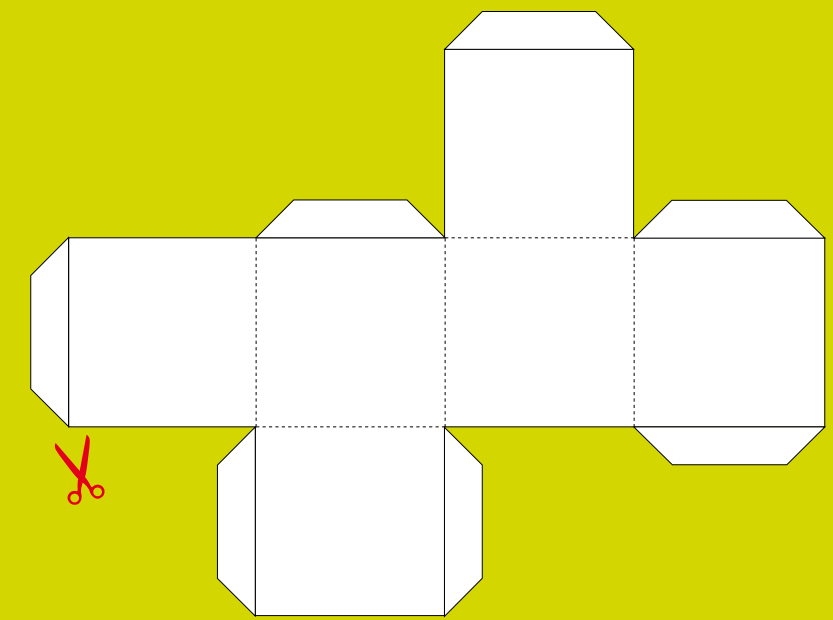


Taie il contor des pedinîs e dal dado e plee di lunc il tratinament
Ritaglia il contorno delle pedine e del dado e piega lungo il tratteggio.
Cut out the games tokens and the die and fold along the dotted lines

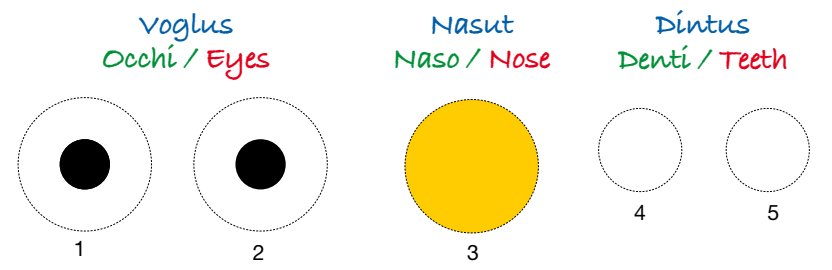
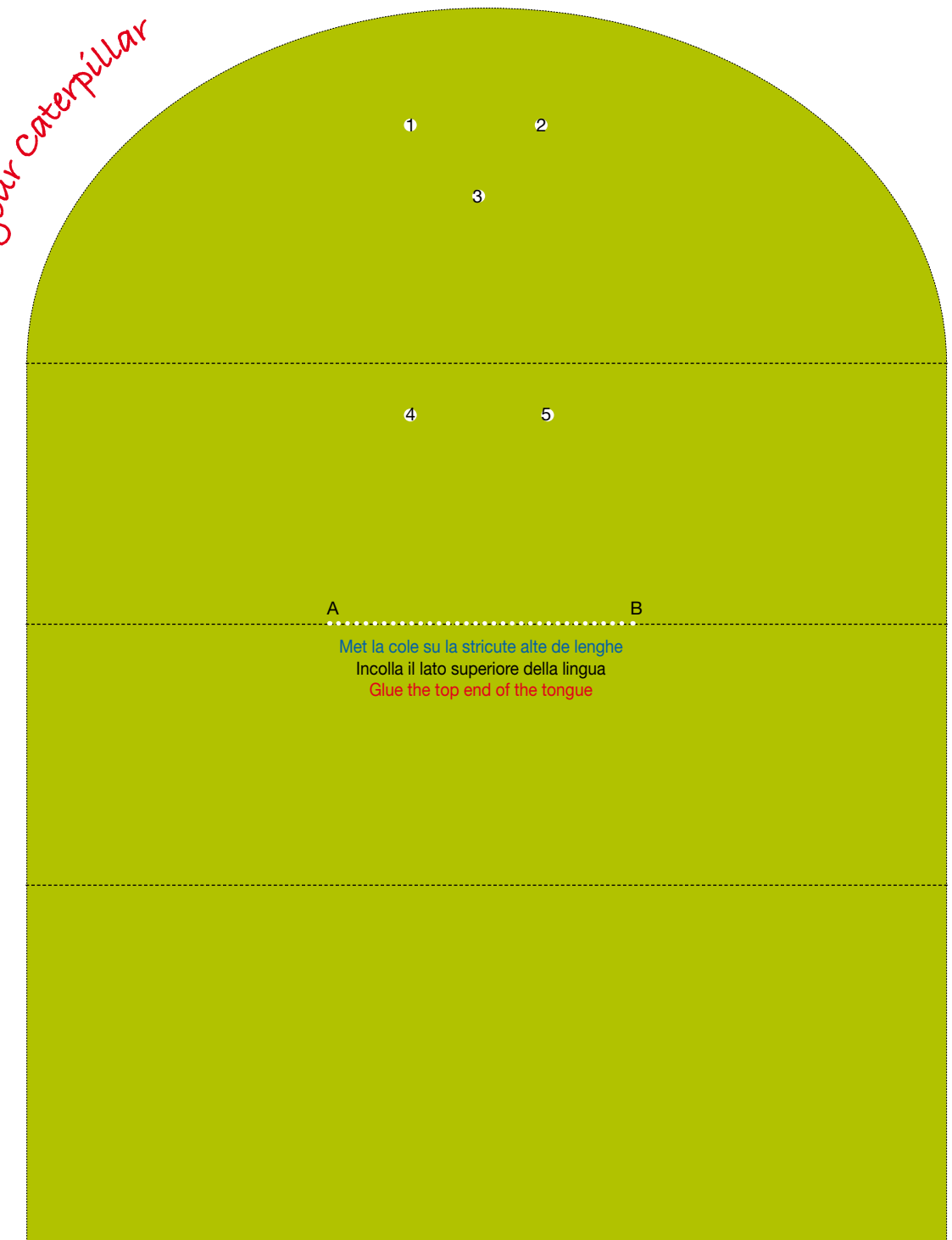


A TORZEON PAL ORT

AN BAN CARANTAN
CIBU FRACA BU ERE BERE
PIPISTRERE TRAN BU.
ONE, TWO, THREE,
ROLL THE DIE



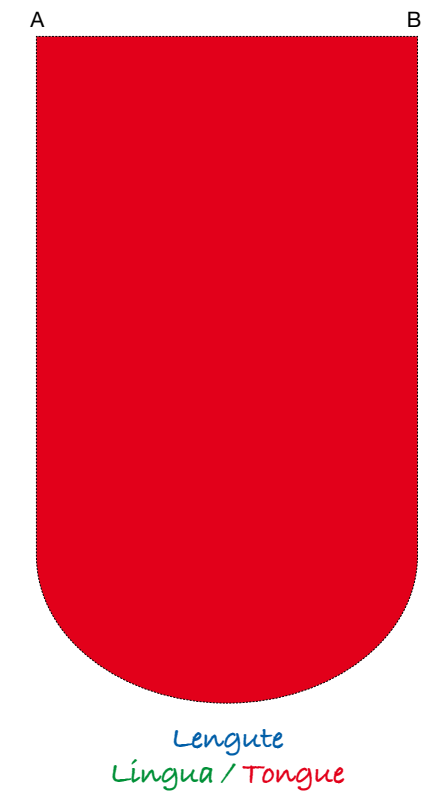
Fâs le to ruiute / Costruisci il tuo Bruco / Make your caterpillar



Antenutes / Antenne / Antennas



Mantie / Maniglia / Handle



A TORZEON PAL ORT

Zuc de ocje

1



2



3

Il bruco si è addormentato
- salta un turno / Stop for
one turn, the caterpillar is
sleeping

4

Cuatri / Quattro / Four

5

Cinc / Cinque / Five

6

Qual'è la parola esatta?
Se lo sai lancia i dadi di
nuovo / What's the word for
that ? if you know it roll the
die again

7

Siet / Sette / Seven

8

Vòt / Otto / Eight

9

Il bruco ha mangiato la
lattuga, avanza di due
caselle / The caterpillar
eats the lettuce. Move two
spaces forward

10

Dîs / Dieci / Ten

11

Alberto si muove
lentamente e il bruco
salta un turno / Berto travels
slowly and the caterpillar
stops for a turn

12

Il bruco mangia un po' di
spinaci e guadagna forza, vai
al numero 15 / The caterpillar
eats some spinach and gains
strength, go to number 15

13

Tredîs / Tredici / Thirteen

14

Lucia vuole cucinare una torta
di carote, torna indietro per
raccogliere un po' di carote
Luzie wants to bake a carrot
cake, go back to pick up some
carrots

15

Cuindîs / Quindici / Fifteen

16

Marietta si è presa il raffreddore.
In quale frutto puoi trovare la
Vitamina C? Se lo sai vai avanti
finchè non lo trovi / Little Mary
got a cold. In which fruit can
you find vitamin C? if you
know it go ahead until you find it

Gironzolando nell'orto .
Around the vegetable patch

Gioco dell'Oca / Goose game

17

Disesiet
Diciassette / Seventeen

18



19

Disenûf
Diciannove / Nineteen

20

Il bruco ha ancora fame.
Torna indietro fino a che non
trovi scritto "fagioli"
The caterpillar is still hungry.
Move back until you find
the word "beans"

21



22



23

Il bruco salta due turni
per mangiare una tenera
zucchina / The caterpillar
stops for two turns to eat a
tender courgette

24



25

Vinciecinc
Venticinque / Twenty-five

26

Il bruco è sazio e si avvolge
da solo dentro ad un bozzolo
The caterpillar is full and
spins himself inside a cocoon

27

Vinciesiet
Ventisette / Twenty-seven

28



29



30

Salta, sei arrivato!
Jump! You're there!

31

Traguardo
Finish line



LIS RICETIS DI MARIUTE

trate da - mangiare sano e allegro fa bene al CUORE - Par cure de "Lega Friulana per il Cuore Onlus"

FUIAÇUTIS DOLCIS cui coçuts

Ingredients

300 gr di coçuts
200 gr di zucar
250 di farine di flôr
150 gr di vueli di ulive
3 ûfs
½ bustute di levan

Procediment

Lavait e gratait i coçuts. Po dopo metêt adun i ûfs, il zucar, il vueli e par ultin i coçuts. Incorporait la farine tamesade cul levan e messedait cun cure il componût che o strucjarês intai stamputs des fuiaçutis. Fasêt cuei par 20 minuts intal for a 180 °C.
Dait fûr lis fuiaçutis ancjemò clipis

MUFFIN DOLCI ALLE ZUCCHINE

Ingredienti

300 g di zucchine
200 g di zucchero
250 g di farina per dolci
150 g di olio extra vergine d'oliva
3 uova
1/2 bustina di lievito

Procedimento

Lavate e grattugiate le zucchine. Quindi unite le uova, lo zucchero, l'olio e infine le zucchine. Incorporate la farina setacciata con il lievito e mescolate con cura il composto che verserete negli stampini da muffin. Fate cuocere per 20 minuti in forno a 180 °C. Servite i muffin ancora tiepidi.

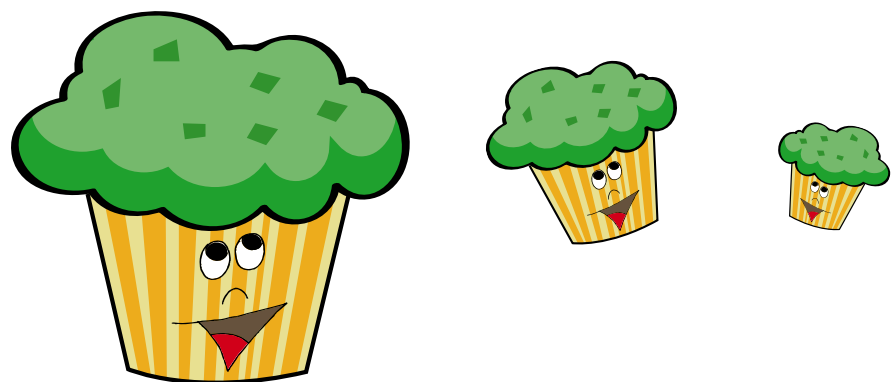
SWEET COURGETTES MUFFINS

Ingredients

300 g courgettes
200 g sugar
250 g cake flour
150 g olive oil
3 eggs
Yeast or baking powder (half a sachet)

Preparation

Wash and grate the courgettes. Mix eggs, sugar, olive oil and courgettes all together in a large bowl. In a separate bowl sift the flour and the yeast (or baking powder), then tip into the large bowl and mix until well combined. Spoon the mixture into the muffin cases and bake for 20 minutes in the oven (temperature 180 °C). Serve warm.



LE RICETTE DI MARIETTA - MARY'S RECIPES

tratte da / drawn from - mangiare sano e allegro fa bene al CUORE - a cura della / edited by the Lega Friulana per il Cuore Onlus

POMODOROS SAURÎTS

Ingredients

400 gr di pomodoros madûrs
2 grans di ai
1 macut di savôrs
50 gr di Parmesan
50 gr di pan dûr

Procediment

Lavait i pomodoros e taiaitju a miezis, disvuedaitju tignint in bande intune terine il contignût. A part taçait l'ai e i savôrs e gratait il Parmesan e il pan dûr. Messedait dut insiemit dentri ae terine e jemplait di gnûf i pomodoros. Metêtju intune tecje avonde grande cun sot la cjarte di for e infornait par 20 minûts a 180 °C.

POMODORINI SAPORITI

Ingredienti

400 g di pomodorini maturi
2 spicchi di aglio
1 mazzetto di prezzemolo
50 g di Parmigiano
50 g di pane raffermo

Procedimento

Lavate i pomodorini e tagliateli a metà, svuotateli e mettete il contenuto in una terrina. A parte tritate l'aglio ed il prezzemolo e grattugiate il parmigiano ed il pane raffermo. Mesolate tutto insieme dentro la terrina e riempite di nuovo i pomodorini. Metteteli in una teglia capiente con sotto la carta forno ed infornate per 20 minuti a 180 °C.

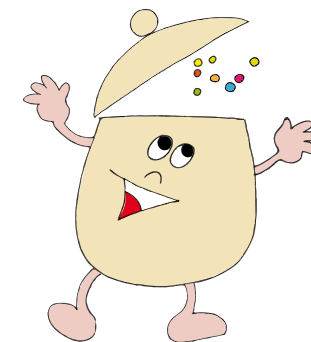
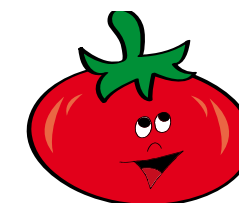
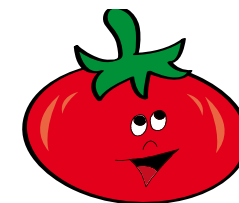
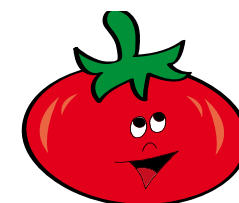
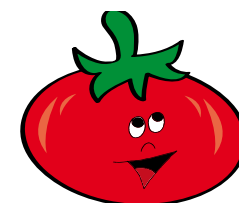
SAVOURY TOMATOES

Ingredients

400 g ripe tomatoes
2 garlic cloves
A small bunch of parsley
50 g Parmesan cheese
50 g stale bread

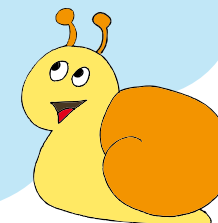
Preparation

Wash the tomatoes, cut them in half, empty scoop out the tomato pulp. Chop the garlic, the parsley and grate parmesan and the stale bread. In the bowl mix all together and fill the tomatoes with the mixture. Put them in a large roasting pan lined with wax paper sheet and cook in the oven for twenty minutes (temperature 180 °C).



Par navigâ un pôc
Per navigare un po' / For some Net surfing

www.salute.gov.it
www.inran.it
www.guadagnaresalute.it
www.okkioallasalute.it
www.hbsc.unito.it
www.fruttanellescuole.gov.it
www.sapermangiare.mobi
www.ilgustofascuola.it
www.creps-siena.eu/e-vai-con-la-frutta.html



Azienda per i Servizi
Sanitari n°4 Medio Friuli

www.ass4.sanita.fvg.it

LEGA FRIULANA
PER IL CUORE



Lega Friulana per il Cuore Onlus
www.inlineaconilcuore.it