

Istitût Comprensîf di Cividât
Scuelute Antony David Liberale di Rualis

I CUNINUTS A ÀN SCUVIERT L'ORT INTES SÔS STAGJONS



Progjet di educazion alimentâr in Lenghe Furlane
An Scuelastic dal 2013/2014

Protagoniscj dal progjet a son i fruts di cuatri e cinc agns de squadre dai Cuninuts e i lôr amîs plui piçui, lis lôr mestris, la Siore Nini, lis dôs coghis Cristina e Orietta.

Il Progjet al è lâit indenant par dut l'an scuelastic cun grande partecipazion di ducj i fruts che si son impegnâts a coltivâ un ortut di lunc lis cuatri stagjons.

Tantis lis cognossincis cuistadis che van ben oltri il cognossi il non di pomis, verduris e liûms. I fruts a àn sperimentât savôrs e profums, afinât guscj e preferencis, scuviert proprietâts nutrizionâls dai aliments e la lôr divignince. Zuiant a àn imparât a relacionâsi in maniere corete cul mangjâ ufiert a scuele tal rispiet di ogni pome e verdure di stagjon presentade intal plat.

La esperience fate se e sarà valorizade de famee e lassará un segn impuartant inte lôr formazion.

Grazie a Siore Nini e ae sô braure di vê coltivât un ort maraveôs!

Benvignûts intal
ort, di Nini





E je rivade la
Siarade

Intal ort a cressin
ce tantis verdurinis

Verzis e cicorie



Spinaze



Vuainis



Salate e lidric





Cualchi freule
rosse



I ultins
pomodoros

Intal ort a cressin ancje i pomârs:
il pierçolâr, il figâr, il sespâr, il
cjariesâr e lis lôr fueis a scomencin
a gambiâ colôr



Sot dal miluçâr si po cjàpâ
su bieî miluçs
par fâ fieste di complean



e une cosse di codogns
sot dal codognâr

e sot dal cjàstinâr
uns cuatri cjàstinis



di meti intun zeut par fâ un
ghiringhel cui amîs di
Prepot



Vie pe siarade i cuninuts a scomencin a cognossi miôr lis verduris dal ort di Nini



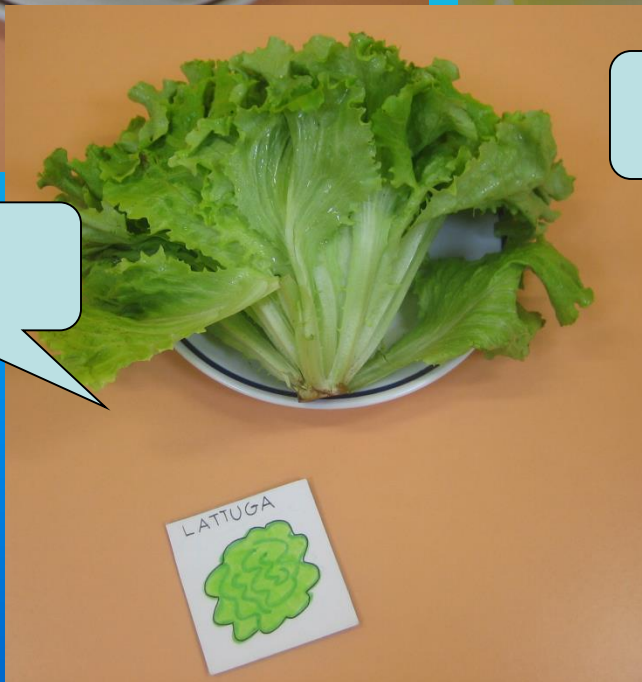
E podopo un biel capûs



Di taiâ a
tocuts



un bâr di
salate



e un
cauliflôr



Taiât a miezis al
somee a un arbul



Che cun pazienze al
va mondât



E po...am
ce bon!

Che dopo cuet
al finîs tal plat



Al è rivât l'Invier, cu la
nêf e la buere



L'ort di Nini al è sepolît de nêf



L'ort al è dut blanc e no si
viodin plui i strops, ogni tant a
cuchin çufs di verduris
inglaçadis

Al è frêt, ma i
cuninuts no si fermin



Insiemit o cuchin l'ort sot de nêf



Ma indulà sarano lis
verduris?



No si viodin che
uns cuatri fueis di
puar



Al è difìcil scuvierzi
indulà che a son i
strops!



Chescj a son i
tors des verzis



Chê une
verze



E ca sot al è
il lidric



Sot il telo a stan al
cjalt i savôrs e il lidric



Il ledan al fermente e cjaldut al
à disfate la nêf



I pomârs a son
crots....



E si ben che al è Invier
il calicanto al è florît e
profumât

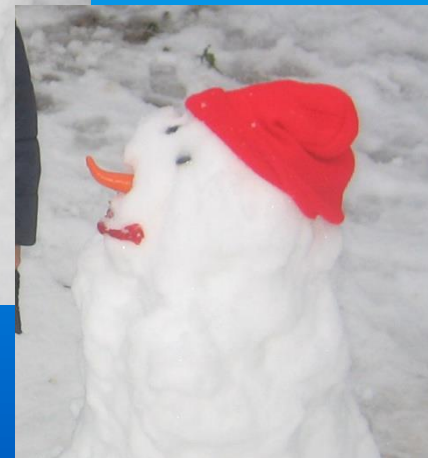




Intal ort di Nini i cuninuts
a zuin inte nêf:
a saltin, si balonin e
po in fin a fasin sù
un pipinot di nêf
cu la panze dute crote
e...



un nasut
cu la
carote!



Carote?



Buinis lis carotis



E za, si sâ: ai cuninuts
lis carotis a plasin un grum!!



Vie pal Invier i cuninuts a zuin cun pomis e verduris

Ce biei colôrs che
a àn i narançs di
Sicilie



Uhh, ce bon
odôr che al à il
limon!



e ce profumo che
al à il naranç!





Cui narançs e i
limons si po fâ la
marmelade

Buine e dolçute di
mangjâ cul pan



Cuntun naranç,
un limon e un dôs
jerbucis...

un zeut e un
purcitur



Taiant a miezis il
naranç, limon,
mandarin e pompelm...



si pues fâ
stamputs



di timbrâ suntun
sfuei...



o di lecâ cun
apetit!



E po zontant intun pignat di aghe:
un biel fenoli, une patacje, une
carote e une civole, une gjambe di
selino si po fâ un bon brût



e podopo vê strizât
uns cuatri narançs



Strucjâ dentri il sugo
e mangjâ di gust



mmm...buine la mignestre di
fenoi e di narançs!



Splelin un
naranç



Tainlu a ruedutis

Cuinçinlu cuntun
fîl di vueli di
ulive



Lis vitaminis cussì, a son
a puartade di man e...



Am!



L'Invier al è lunc e i cuninuts a passin il timp student il segret
par diventâ grancj in ligrie



A Prepot o vin
imparât a zuiâ
di tombule



in compagnie
di Mariute





Puedio
semenâ l'ai?



Ce odôr fuart
che al à l'ai!

Intant che o spietin
parcè no fasin su
pipins?



Al fâs ancjemò frêt,
tu âs di spietâ
ancjemò un pôc



Biei come nô?



Par cognossi miôr
verduris e pomis
ogni dì o fasin une
zuiade...



Fevelant plui
Lenghis!



Ogni dì o scuvierzin alc
di gnûf e soledut o
deventin simpri plui
amîs



Yes!

Cjale ce bie
piçui



Fûr al è ancjemò frêt,
semenju intal vasut

In ogni vasut o metin une
semençute diferente

Ve i
pomodoros

E ca, la sere
al complet!



Vuê o conti jo ce
che si mangje

Sui fornei za e
bolin lis padielis

E come Pulcinele, ancje
nô o mangjin...

Il mignestron



Il timp al passe e...la gjaline e à fat l'ûf



o zuin al trûc...



E nô lu piturin e...

biel che o spietin la Vierte.





La Vierte e
je rivade



Al è il timp
di fâ l'ort

I cuninuts a àn za
prontis lis semençutis



e Roberto nus
prepare i strops



La svangje



I cuninuts a san che par lavorâ intal ort a
coventin i imprescj juscj

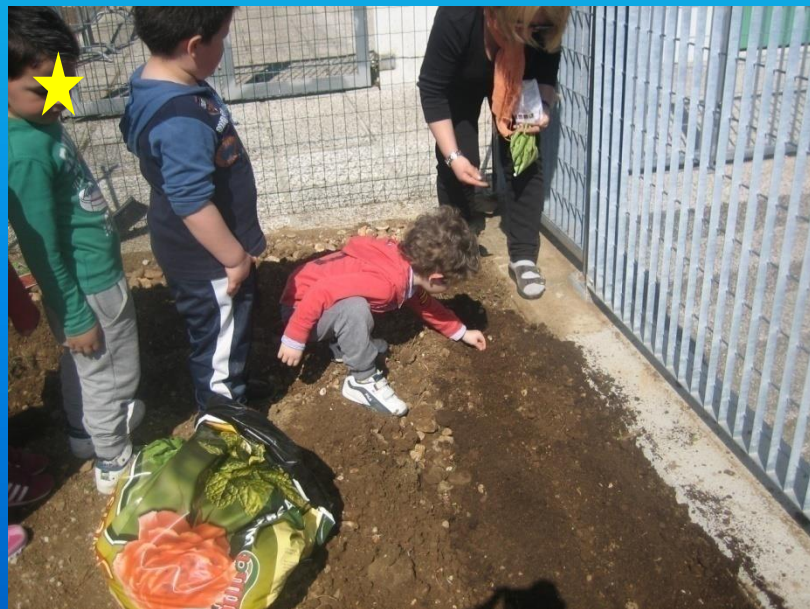
Il seglot



La cariole



e che si à di preparâ sevi il troi che lis plantutis di rimplantâ



Tal ort di Nini dut al è florît



E je rivade la
Primevere



Parigjis, violis e
pestelacs a cuchin fra
la jerbe



Biel che une schirie di cesarons a
cressin di lunc il stop



Sot il telo al cjaldut a cressin
lis gnovis verdurinis



La spinaze, prin sot de nêf
e je tornade bieles verde



Come il
pierçolâr



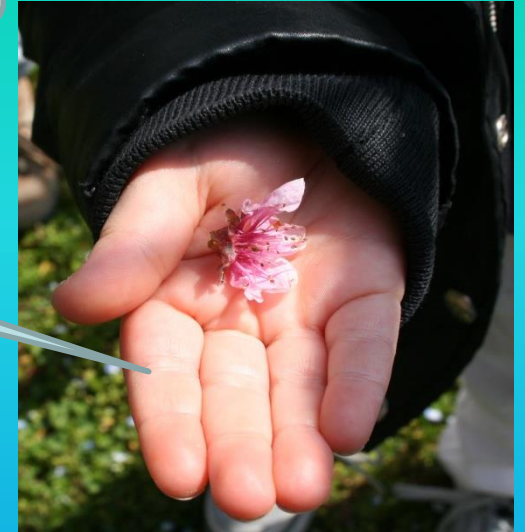
E lis freulis a son
prontis a florî





Ancje chei altris
pomârs a stan florint

Cun rosutis
bielis delicadis



Ai cuninuts al plâs
un grum sta inte
jerbe biele verde



e in mieç de nature



Par fâ su un ortut
biel come chel di
Nini, o vin di dâsi un
gran dafà



Preparâ i
strops



Bagnâ
dopo vê
semenât



Semenâ
cun
atenzion



Une par une dutis
lis semençutis

E cun gjonde
cumò spietâ che a
cressidin dutis

Ma so redut lis
carotis par nô
coninuts!



Intal mac des cjartis ogni dì o
cirin lis figuris des pietancis
par scuvierzi formis e colôrs di
pomis, verduris e pietancis



Ogni dì i cuninuts a
mangjin lis pomis:
vuê kiwi



O imparin a cognossi i lôr nôns
zuiant a ricognossilis nascuindudis
inte piture dal lunari



O zuin dispès ducj
insiemit fra cuninuts



e par divertiment o
doprin ducj i 5 sens





Vuê Angelica
nus à fat un
regalut



Cjale ce biel ortut inte
scjate, par Talian si
clame Germogliatore



Uns cuatri
semençutis, un
sclip di aghe



Un pocje di lûs
e dopo cualchi
zornade...



Lis semençutis a son
zermoadis e nô o lis
vin mangjadis di
gust!!

Ancje la ruie e
vûl cerçâ!



La aventure e
va in devant

E fruts e mestris a
incuintri
personaș che a
fevelin par Inglês



Un leon che par
Inglês si dîs "lion" e
une simie, che par
Inglês si dîs
"monkey"



How are
you?

Good
morning
friends!



A zuin in cercli
cun nô e i amîs
di Prepot





Il leon e la simie nus contin une storiutedi ridi par insegnânus a mangjâ i cesarons cu lis carotis che par Inglês si clamin: peas e carrots”

Fevelâ plui Lenghis e je une robe impuartante



E nô o imparin a cognossilis zuiant



Lis plantutis di verze a son
prontis par jessi rimplantâdis
intal nestri ort

Dilunc il
strop a
cressaran
biel plancut



Ogni plantute di verze e à
dome trê fueutis verdulinis.
Cjale ve ca : une ruie e à
za roseade une!



Taponìn par ben la
ledrîs cussì a podarà
cressi miôr



Intant che tal ort lis verduris e i liùms a van
Indenant, la dotoresse e spieghe aes
mamis che savê mangjâ e je une robe une
vore serie...





O vin ancje une
palme di bananis.
Lis sôs fueis a son
piçulutis e mi stan
intune man.



Dulintor al gambie dut: lis zornadis a son plui
clipis, la jerbe e cjape coragjo e piçulis rosutis
a scomencin a florî da pîts l'ort. Âfs a svolin
ca e là par cirî netar par fâ la mîl

Ogni rosute e à un
non. Chestis a chi a
son di buraze



Bisugne profitâ des bielis zornadis
par rimplantâ ce che o vin fat cressi
intai vasuts



Pomodoros



Salate

Cuant che si rimplante si à di
sta atents che lis plantutis a
sedin poiadis par ben inte tiere

Basili





L'ort di Nini al è un
sflendôr



Ancje lis
freulis

Dut al è cressût
par ben

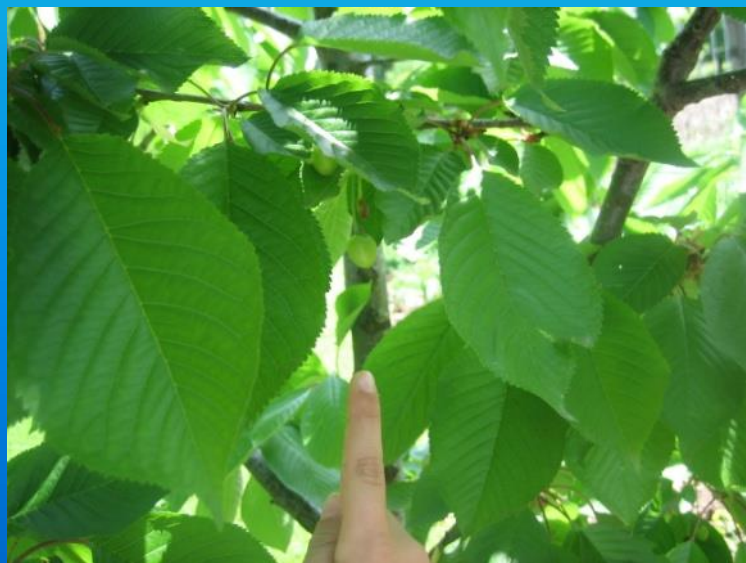




I fasui sui fasolârs, la spinaze e il selino



sul cjariesâr cjariesutis piçulutis





La robe a suiâ
intal soreli



E nô, cuninuts di
Primevere, a zuiâ inte
jerbute frescje!





Nini e je stade une vore zentîl cun nô e cussì
o la vin invidade a viodi il nestri ortut



Cjale chest e cjalechel... je e à scuvier dutis lis nestris
verdurinis e nus à fat i compliments par vie che o jerin
rivâts adore a fâlis cressi e cun tant amôr a viodilis
deventâ simpri plui grandis



Vustu savê parcè che o sin vignûts fin a Prepot?



Par fâ il gjelato di freulis che par Inglês si dîs "Strawberry ice cream"



O fasìn dut di bessoi



Grancj e piçui



Al è tant ce fâ,
ma il lavôr nus
paierà...





Tantis lis peraulis che a
compagnin lis azions...



“Cream” par dî
pane,”balance” par
dî balance,”lemon “
par dî limon



E ae fin il
gjelato al è
pront



Plan plancut o doprin imprescj



The strawberrys are in
the cup with the cream





Carotis e cesarons,
par inglês “carrots and
peas” a son bogns di
crustâ

A Prepot si sta
une vore ben: si
cerce, si mangje,
si zuie e...



Si bale, che
par Inglês si
dî “dance”,
ma si movin
pîts e mans
inte stesse
maniere!
All right!!





Dopo tancj dîs lis
Verduris a son
Grandis a vonde
par scomençâ a
mangjâlis.
Cu la spinaze o
vin judât la coghe
a fâ il mignestron
plui saurît...



Mondadis a
finiran inte
pignate!

Bon il
mignestron!





Ogni dì a vore
intal ort...



E su la taule...verdure frescje
a pene cjapade su e...
am, ce bon il lidricut!



I cesarons a son pronts



Il cudumar al
scomenze a
rimpinâsi su la
rêt

Il timp al passe e
oramai lis fueis de
palme a son grandis
come dôs des mês
mans



Lis coçutis
deventin plu
gruessis





O vin scosolâts
i cesarons



Il lavôr al continue



Che a son finîts intal plat





Si fâs fature però a
tiraju su!



A son propit
bogns!



Il lavôr al à paiât!



Il timp al passe e e rive l'Istât, biele e
cjalde che e fâs cressi ogni verdure
dal nestri ort fintant di podêle cjapâ
sù e puartâle in cusine aes coghis pal
gustâ di grancj e piçui.





A viodi lis verduris
dal ort dai cuninuts
a ven...fan!



I fasui a
finiran tal
mignestron



La salate e je une
maravee!



Vuê si mangje
verdure di
stagion!



La racuelte e
je stade fate!



Ator de taule al è biel incuntrâsi cun
altris frututs e ...no dome par mangjâ



Ator de taule o fasìn
fieste pai amîs cuant
che o finin i agns



O vin fat tesaur
di ce che o vin
imparât



Oplà, la
fertaie!!



E ae fin ...

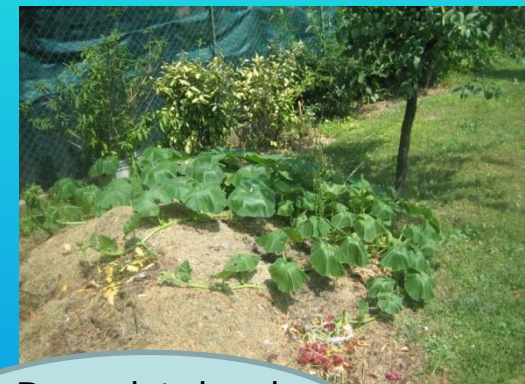
Grazie Nini par dutis lis
robis preziosis che tu nus
âs insegnât

L'Istât e je rivade e il
gno ort us spietave
viestût a...fieste!





E sì, Nini e à reson:
l'ort al è un splendôr
di colôrs, profums e
savôrs



Dapardut che al
cole il voli e je
une maravee

