



1 fantastica amica

2 simpaticissime guide

1 ricco bagaglio

6 avventurose tappe

2 emozionanti percorsi

Sono questi i numeri dell'appassionante viaggio che ci apprestiamo a vivere in compagnia di **Coldiretti Trento** e del **Progetto Corriamo a Tavola!**

Obiettivo? Scovare e svelare le identità segrete dei **Supereroi delle nostre campagne!** Chi? Elementare, bimbi! Stiamo parlando di **frutti**, degli **ortaggi** e dei **prodotti di origine animale**, che dalle campagne della nostra provincia arrivano dritti dritti nei nostri piatti (e bicchieri!).

Siete pronti? E allora (a proposito di numeri...):

meno 3, 2, 1... in marcia!

I nostri compagni di viaggio...

Piacere bambini!
Mi presento!
Sono **Alcide**,
il contadino trentino,
e tappa dopo tappa
vi guiderò lungo
il percorso
Coltiviamo,
alla scoperta dei frutti
e degli ortaggi
delle nostre
campagne!

E io sono **Rosa**, la pecora
curiosa! Della valorosa
famiglia delle Tingole
Fiemmesi, per servirvi!
Seguitemi lungo le strade di
Allevare che Passione!
E alla fine del viaggio, gli
animali per voi non avranno più
segreti!

... E UNA CAMPAGNA
PER AMICA!

Ehi, manca ancora qualcuno! Forse non lo sapete, ma noi, Alcide, Rosa e i nostri Supereroi abbiamo in comune un'amica. Anzi, una **Campagna, Amica**. È così che si chiama la **Fondazione di Coldiretti** che sostiene **l'agricoltura e l'alimentazione made in Italy**, l'ambiente e il turismo in campagna, e favorisce l'incontro tra chi produce e chi compra. Come? Con la sua rete composta da:

Mercati
Fattorie
Agriturismi

Botteghe italiane
Ristoranti
Orti Urbani



In collaborazione con:



2 PERCORSI, 6 TAPPE!



6

Bene! Fatte le presentazioni con le nostre guide, è ora di partire!
La nostra avventura si svolgerà su **due diversi percorsi** - uno dedicato a frutti e ortaggi, l'altro agli animali - per un totale di 6 tappe! Ad ogni tappa incontreremo un **Supereroe**.
La nostra missione sarà quella di scoprirne identità, poteri e... armi segrete!



PERCORSO 1

Coltiviamo!

I Supereroi in cui ci imatteremo nelle 4 tappe di questo percorso appartengono tutti allo **stesso team**: quello "Frutta&Ortaggi"!

Ciascuno di loro può trasformarsi in un **nostro alleato**, grazie a **specifici superpoteri**:

- **acqua, sali minerali e vitamine**: con cui aiutano le nostre cellule a svolgere al meglio le loro attività;
 - **zuccheri**: che forniscono al nostro corpo "carburante" pronto per l'uso;
 - **fibra**: con cui danno benessere al nostro intestino;
- sostanze bioattive (o fitochimici)** donano loro colore e sapore. E aiutano il nostro organismo a lavorare meglio.

LE "ARMI SEGRETE"

Il mondo è pieno di Supereroi...
Però, quelli che **arrivano da lontano**, dopo un lungo viaggio, hanno perso parte dei loro poteri! Ecco perché tutti i Supereroi del nostro team "Frutta&Ortaggi" hanno in comune **due "armi segrete"**:

Chilometro zero:

cultivati nelle nostre campagne, non hanno bisogno di lunghi trasporti per giungere sulle nostre tavole. Risultato? Meno inquinamento!



Stagionalità:

frutti e verdure di stagione raccolti alla giusta maturazione non sono soltanto più saporiti, ma anche più ricchi di nutrienti!



Allevare che passione!



Semblanze diverse, ma altrettanta importanza, hanno i Supereroi del team “Animali”, che incontreremo sul secondo percorso della nostra avventura: “Allevare che passione!”. Innanzitutto, oltre ad acqua, sali minerali, vitamine, zuccheri, hanno **due nuovi superpoteri** che ci sono utilissimi:

- **proteine:** mattoncini indispensabili per costruire le nostre cellule
- **grassi:** ulteriori mattoncini ma anche preziose fonti d’energia!

Un’altra caratteristica di questi Supereroi è quella di sapersi **trasformare** non soltanto in cibo (**carne, latte, formaggi**) ma anche in molti altri prodotti! Ad esempio...

- **tessuti:** lana, pellame...
- **e fertilizzanti:** grazie alla loro... cacca!



UNA CASA SOSTENIBILE PER I NOSTRI SUPEREROI!

Se i componenti del team “Animali” sono così utili e preziosi, dobbiamo ringraziare soprattutto **Alcide e i suoi amici:** agricoltori delle nostre campagne, che si prendono cura dei nostri Supereroi facendoli crescere sani e forti!

Dove? Negli **allevamenti sostenibili**, caratterizzati da:

- stalle ampie, pulite e confortevoli
- pascoli a chilometro zero
- cibo e cure naturali

Come piccole “fabbriche” di invincibili Supereroi,

le aziende locali di Coldiretti:

- inquinano meno
- limitano il consumo di suolo
- e preservano la biodiversità (vedi pag. 4)!



In collaborazione con:





IL BAGAGLIO DEL NOSTRO VIAGGIO

Ed eccoci qui, davvero pronti per partire! Ultima cosa che resta da fare è dare un'occhiata al **nostro bagaglio**, mettendovi dentro tutto ciò che ci potrà tornare utile per portare a termine la nostra missione!

Che cosa? Innanzitutto un **glossario**, che ci aiuterà a districarci tra termini "strani" e indizi misteriosi!

E poi, ovviamente, i **cofanetti** in cui raccogliere i superpoteri dei nostri Supereroi!



*il glossario
delle parole misteriose!*

CALORIE: Proprio come l'automobile ha bisogno della benzina, così il nostro corpo ha bisogno del carburante giusto per funzionare. **La quantità di energia che prendiamo dagli alimenti** viene misurata con le chilocalorie (kcal).

BIODIVERSITÀ: è la varietà di esseri viventi (vegetali, animali, microrganismi) presenti in un certo ecosistema. Anche in Trentino, ognuno dei nostri Supereroi ha, dunque, molte identità! Durante il nostro viaggio lo scopriremo anche attraverso i **sigilli di Campagna Amica**: quei prodotti agricoli legati a territori specifici, che nel corso dei decenni sono stati strappati all'estinzione!



I COFANETTI DEI SUPERPOTERI

Nelle pagine precedenti abbiamo già incontrato alcuni dei superpoteri in cui ci imbatteremo nel corso della nostra avventura. Vediamo ora **in quali cofanetti** li possiamo raggruppare e raccogliere:

MACRONUTRIENTI: sono le **proteine**, i **grassi** (detti anche **lipidi**) e i **carboidrati** (detti anche **zuccheri**), che ci danno la benzina per andare avanti ed i mattoncini per costruire cellule nuove e far funzionare quelle che già ci sono.

MICRONUTRIENTI: sono i **sali minerali** (come calcio, magnesio, ferro, potassio) e le **vitamine** (A, C, D, E, K, gruppo B). In pratica sono l'olio che fa girare bene gli ingranaggi e permette alla "macchina" di non bloccarsi!



In collaborazione con:

