



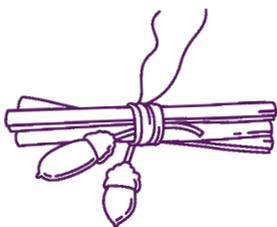
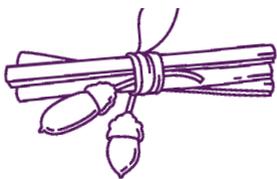
**UN ANNO
INDIMENTICABILE**

**AVVENTURE
SOSTENIBILI
IN FAMIGLIA**





Coloraci!



Questa pubblicazione nasce dall'idea e dal desiderio di portare i temi della sostenibilità ambientale e del Commercio Equo e Solidale nelle famiglie. Qualunque sia la vostra tipologia di famiglia - grande, piccola, allargata, d'elezione (a noi piacciono tutte!) - ci auguriamo che in questo libricino possiate trovare delle buone idee per accendere la passione per la sostenibilità di piccoli e grandi.

Si tratta infatti di un libro fatto per giocare, esplorare, divertirsi e trascorrere del tempo di qualità con i propri cari grazie a proposte di attività, ricette per deliziose merende sostenibili da cucinare con l'aiuto dei più piccoli e suggerimenti di lettura per dare spazio all'immaginazione!

Seguitemi attraverso le stagioni per vivere un anno all'insegna del rispetto per l'ambiente e del Commercio Equo e Solidale.



Mario Rigoni Stern è stato uno scrittore italiano. Nato e morto nell'altopiano di Asiago, ha partecipato alla ritirata di Russia durante la seconda guerra mondiale raccontata nel suo libro più noto, "Il sergente nella neve". E' conosciuto per la sua capacità di costruire emozioni profonde in poche righe e di descrivere, illustrare il paesaggio e la natura con estrema precisione ed essenzialità.

*Passarono le stagioni:
la primavera con il disgelo,
l'estate con il fieno e le malghe,
l'autunno con la legna e i funghi,
l'inverno con i morbidi piumini
sui letti tiepidi e la neve sulle finestre.
Tutte le cose mutano in fretta.
Troppo in fretta.*

Mario Rigoni Stern

PRIMAVERA

Gianni Rodari è stato uno scrittore, giornalista, pedagogista e poeta italiano. Ha scritto numerose opere per l'infanzia, tradotte in molte lingue. Rodari è stato l'unico scrittore italiano ad aver vinto il prestigioso premio Hans Christian Andersen (1970). Fu uno fra i principali teorici dell'arte di inventare storie.

*Filastrocca di primavera
più lungo è il giorno, più dolce la sera.
Domani forse tra l'erbetta
spunterà la prima violetta.*

*O prima viola fresca e nuova,
beato il primo che ti trova.
Il tuo profumo gli dirà,
la primavera è giunta, è qua.*

*Gli altri signori non lo sanno
e ancora in inverno si crederanno:
magari persone di riguardo,
ma il loro calendario va in ritardo.*

Gianni Rodari

PRIMAVERA



ATTIVITÀ

L'ALBERGO PER INSETTI

DIFFICOLTÀ ***

I "bugs hotel" sono rifugi in cui gli insetti (ad esempio impollinatori e coccinelle) potranno trovare le condizioni ideali per svernare e riprodursi. Il termine albergo è usato appositamente: se noi prepariamo delle belle stanze, gli insetti porteranno con sé anche il loro bagaglio. Alcuni porteranno uova e larve, altri del cibo, mentre i più furbi costruiranno veri e propri nidi. Questa casetta, inoltre, funge da vero e proprio antiparassitario per l'orto. Infine, avere un rifugio a portata di mano ci permetterà di osservare da vicino i suoi abitanti e scattare qualche fotografia molto ravvicinata.

COSA SERVE

Una cassetta di legno: deve essere abbastanza robusta per resistere alle intemperie. Molto importante è che non sia verniciata o impregnata di prodotti chimici, per evitare di allontanare le coccinelle, molto sensibili a questo tipo di sostanze (in caso, basterà carteggiare con della carta vetrata).

Canne di bambù: potete utilizzarne di diverse dimensioni, l'importante è che il foro interno abbia un diametro di almeno un centimetro. Qui dentro vi troveranno rifugio volentieri soprattutto le coccinelle.

Paglia e fiori secchi: ideali per attrarre i nostri insetti, soprattutto se cosparsi di zucchero.

Pigne: altro prezioso materiale di partenza con il quale gli abitanti dell'albergo possono crearsi piccole camere abitabili.

COSA FARE

Dopo aver preparato la cassetta di legno, cominciate il lavoro di riempimento tagliando le canne di bambù.

Le canne andranno tagliate della stessa misura della profondità della scatola, in numero sufficiente per riempire tutto lo spazio superiore fino all'altezza che ritenete opportuna (per il nostro scopo, andrà benissimo fino ad un terzo o a metà della casetta).

Tenete da parte tre pezzetti di canna e tagliateli più lunghi di qualche millimetro rispetto alla larghezza della scatola: incastrati trasversalmente, serviranno a supportare le file di bambù precedentemente posizionate. Se avete problemi a tenerle incastrate, utilizzate un paio di chiodi sui due lati per fissarle.

Possiamo poi aggiungere uno strato di pigne nella parte inferiore e riempire la parte centrale con paglia e fiori secchi (esempio: i girasoli).

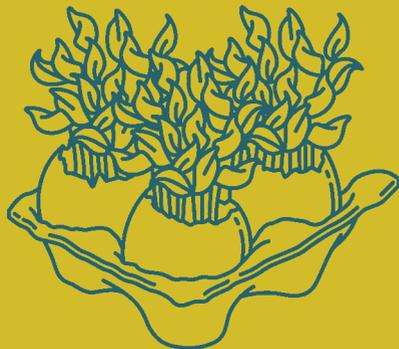
Per attirare gli insetti: mettete a mollo un po' di uva passa in acqua tiepida e zucchero. Quando l'uva si sarà ammorbidita, cospargete la paglia con l'uva passa e tutto il composto zuccherato.

DOVE POSIZIONARE IL NOSTRO ALBERGO PER GLI INSETTI

Vogliamo che la nostra casetta sia abitata esclusivamente da visitatori "alati" quindi dovrete posizionarla ad almeno un metro e mezzo dal suolo. Il posto migliore sarà riparato, vicino alla vegetazione, preferibilmente in prossimità di piante e fiori appariscenti e profumati che già naturalmente attirano il tipo di insetti che vogliamo ospitare.

IL SEMENZAIO CON LE UOVA

DIFFICOLTÀ *



Seminare assieme, veder nascere una piantina e poi metterla in un campo o donarla ad un amico: ecco uno splendido modo per trascorrere del tempo in famiglia! Per evitare, però, di utilizzare vasetti in plastica, ecco un modo davvero originale e divertente per coltivare e far nascere le nostre piantine.

COSA SERVE

Gusci delle uova, sciacquati.
Terriccio.
Semi (particolarmente indicati quelli di piante aromatiche).
Cartone porta uova.

COSA FARE

Per realizzare il vostro semenzaio, vi basterà riempire i gusci delle uova con terriccio e semi (avendo cura di posizionare quest'ultimi al centro e di non mescolare semi di piante diverse). Dopo aver ricoperto i semi con altro terriccio, bagnate il contenuto dei gusci con un po' d'acqua e posizionateli nel cartone porta uova. Ora, con un po' di pazienza, attendete che si formino dei piccoli germogli che potrete infine piantare nell'orto.

La realizzazione del vostro semenzaio vi permetterà anche di non dover travasare le piantine al momento del trapianto nell'orto: vi basterà infatti interrare direttamente tutto il guscio.

LE BOMBE DI SEMI

DIFFICOLTÀ *



Bombe di semi: quale migliore parola per definire l'esplosione di natura, di vita e di colore che si genera con questa attività? Le bombe di semi sono infatti un meraviglioso modo per passare del tempo in compagnia a contatto con la natura e per ravvivare una zona in cui c'è poco verde nella vostra città, vicino alla vostra abitazione o durante una gita. Prepararle è semplicissimo, vediamo insieme cosa vi serve!

COSA SERVE

Argilla secca o in polvere (oppure del terreno particolarmente argilloso).
Ricco terriccio.
Semi dei fiori che preferite.

Le proporzioni sono sempre: una parte semi, una parte terriccio e 5 parti di argilla; ad esempio, se utilizziamo un cucchiaino come unità di misura:

1 cucchiaino di semi
1 cucchiaino di terriccio
5 cucchiaino di argilla

COSA FARE

Mettete tutti gli ingredienti della quantità che desiderate in una ciotola e iniziate a mescolare con un cucchiaino di legno. Quando il composto vi sembrerà ben amalgamato allora sarà il momento di aggiungere dell'acqua. Meglio se usate uno spruzzino: in questo modo riuscirete a dosarne la quantità e quindi a non eccedere. Dovrete arrivare ad una consistenza simile a quella della plastilina. Quando il composto inizierà a rapprendersi potrete anche usare le mani per aiutarvi. Mettete la palla di argilla su un tagliere,

stendetela con un mattarello facendo uno spessore di circa mezzo centimetro, come se fosse pasta frolla. Poi, con l'aiuto di un adulto, tagliate con un coltello facendo dei quadratini di circa due centimetri. Prendete poi i quadrati con le mani e create delle piccole sfere. Infine, lasciatele seccare al sole per qualche giorno.

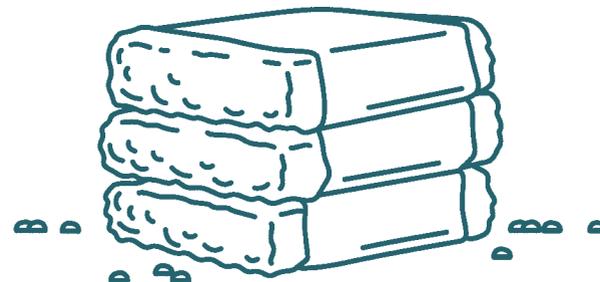
Le bombe di semi possono anche essere incartate e diventare un'originale idea regalo da scambiare con i vostri amici.

PRIMAVERA

RICETTA

BARRETTE SUPER ENERGETICHE FATTE IN CASA

DIFFICOLTÀ *



Si sa, i primi caldi di primavera possono farci sentire un po' sonnolenti e svogliati: una buona idea per rimediare è fare un pieno di energia con una merenda golosa e nutriente. Perché non provare allora a creare delle barrette di cereali fatte in casa? Con questa soluzione pratica, antispreco, senza plastica e veloce, potrete gustare una merenda sana e con i vostri ingredienti preferiti anche fuori casa. Facile e divertente da fare con i bambini, qui ne proponiamo una versione con ingredienti del Commercio Equo.

COSA SERVE

250g focchi d'avena
150g miele*
100g farina di cocco*
50g noci dell'Amazzonia tritate (oppure mix di frutta secca)*
15g cioccolato fondente (o gocce di cioccolato)*
2 cucchiaini olio EVO*

COSA FARE

Mettete in una ciotola focchi d'avena e noci dell'Amazzonia tritate. Fate scaldare il miele fino a renderlo liquido e unitelo al composto. Aggiungete la farina di cocco, l'olio e le gocce di cioccolato e amalgamate bene. Stendete il composto in una teglia foderata con carta da forno, compattandolo per benino. Infornate a 150°C per 30 minuti (forno statico). Lasciare infine raffreddare per 4/5 ore prima di tagliare le barrette.

BUONA MERENDA!

* Ingredienti del Commercio Equo

PRIMAVERA

PROPOSTA DI LETTURA

(da fare in un campo fiorito)

“
**IL SEMINO DOVE LO METTO?
MANUALE PER
PICCOLI CONTADINI**
”

A. Petit, Thierry Heuinck
Terre di Mezzo Editore

“
**LA GRANDE FABBRICA
DELLE PAROLE**
”

A. de Lestrade, Valeria Docampo
Terre di Mezzo Editore

ESTATE

Astrid Lindgren è stata una scrittrice svedese di libri per bambini. Nota per il suo capolavoro assoluto "Pippi Calzelunghe", Astrid si appassiona alla lettura da molto piccola ma è con il suo libro più famoso che capisce che scrivere può essere divertente tanto quanto leggere. Oggi, i suoi manoscritti sono patrimonio dell'Unesco, esiste un asteroide che porta il suo nome ed è stato creato un parco tematico ispirato ai suoi libri: l'Astrid Lindgren's World.

*Nel sole dell'estate
andiamo per boschi e per i campi
e mai ci lamentiamo:
cantiamo ovunque andiamo.*

*Trallallà! Trallallà!
Tu che sei giovane
non stare in casa
pigro e indolente
ma vieni con noi!*

*La nostra truppa di canterini
sale veloce sulle montagne.*

*Nel sole dell'estate
cantiamo ovunque andiamo.
Trallallà! Trallallà!*

Astrid Lindgren

ESTATE

ATTIVITÀ

DIZIONARIO DEI FIORI

DIFFICOLTÀ **



Il dizionario dei fiori è un modo nuovo e colorato per imparare l'alfabeto della natura. Divertitevi a scoprire il nome e le caratteristiche dei fiori, creando la vostra piccola collezione personale: coglieteli dai prati, attaccateli negli appositi spazi, ordinateli a piacimento e infine scoprite le loro differenze. Immergetevi in un'attività dove divertimento e natura vanno di pari passo, permettendovi di scoprire "i Regali della Natura" in un modo divertente e avventuroso.

COSA SERVE

Un abbigliamento da avventuriero! *Attenzione alle api!*
Uno zaino o un marsupio per trasportare i fiori raccolti.

Un quaderno o raccoglitore in cui conservarli.

Opzionale: porta con te del ghiaccio spray o creme per le punture d'ape.

COSA FARE

Dopo aver raccolto i fiori che più vi hanno incuriosito durante la vostra escursione, potrete procedere realizzando una scheda-identikit per ognuno di loro. Quando li avrete riconosciuti e classificati (anche con l'aiuto di internet o di apposite app), potrete ricercare e documentarvi su tutto ciò che volete scoprire e ricordare su di loro: nome, significati, proprietà, origine, quando fioriscono, eventuali utilizzi in cucina, ecc. ...magari inserendo anche un vostro piccolo disegno.

Seguendo lo stesso procedimento, potrete realizzare anche il vostro "Dizionario delle foglie" da aggiornare con le nuove foglie che via via trovate durante le gite fuori porta.

PITTURA CON LE MANI

DIFFICOLTÀ *



Mettete via i pennelli e preparate le mani: è il momento di liberare la fantasia e la creatività! Per questa attività vi basteranno solo i colori e le vostre mani che, per l'occasione, si trasformeranno in pennelli.

COSA SERVE

Un foglio o un cartellone.
Matite.
Colori a tempera lavabili.
Una maglia e dei pantaloni vissuti.
Tanta voglia di divertirsi!

COSA FARE

Questa attività è semplicissima: vi basterà preparare i fogli e i colori. Non abbiate paura, poi, di sporcarvi le mani: intingetele nelle tempere e date sfogo alla vostra fantasia dipingendo quello che preferite.

INVENTA UNA STORIA CON I SASSI

DIFFICOLTÀ *



Con l'arrivo dell'estate e la chiusura delle scuole, il tempo libero dei più piccoli aumenta in gran misura. Un buon modo per riempire i momenti di noia è ricorrere ad attività che allenino la fantasia e che, senza grande sforzo, permettano a grandi e piccoli di passare del tempo in semplicità divertendosi. Con questa attività, pur utilizzando sempre lo stesso materiale, avrete numerosissime combinazioni e possibilità di divertimento per inventare storie con trame sempre diverse.

COSA SERVE

Sassi lisci o tappi della forma e dimensione che preferisci.
Pennarelli indelebili o tempera e pennelli.
Un piccolo contenitore (sacchettino, scatoletta, bustina...).

COSA FARE

Raccogliete dei sassi (o conservate dei tappi) di diverse dimensioni e disegnateli sopra alcuni personaggi e oggetti. Saranno loro i protagonisti delle vostre storie! Divertitevi quindi ad inventare trame sempre diverse modificando di volta in volta i protagonisti e gli eventi. Più le combinazioni saranno strane, più sarà divertente! Conservate poi i sassi (o i tappi) in un contenitore a vostra scelta e portateli sempre con voi per averli pronti all'uso in un momento di pausa, di attesa o di noia durante un viaggio, un picnic, una giornata in spiaggia.

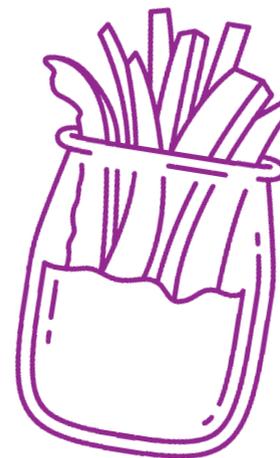
Variante gioco del tris: prendete 10 sassi o 10 tappi, su 5 disegnateli una X e sugli altri 5 una O. Utilizzate poi questa versione portatile del classico gioco del tris per giocare durante le pause o i momenti di noia durante viaggi o attese, ovunque vi troviate.

ESTATE

RICETTA

PINZIMONIO COLORATO

DIFFICOLTÀ ✱



D'estate la forza del sole fa maturare frutta e verdura in una vera esplosione di colori, profumi e sapori. Immaginiamo un caldo pomeriggio estivo: cosa c'è di meglio di una merenda fresca, ricca di nutrienti e... salata? Possiamo provare a fare un buonissimo pinzimonio, provando ad accompagnarlo però con delle salse diverse dal solito! Di base, prendete verdure fresche a vostro piacere: cetriolo, sedano, rapanelli... avendo cura di tagliare le verdure lunghe a listarelle e le altre a pezzetti piccoli.

Suggerimento: non digerite il cetriolo? Potete tagliarne le estremità e sfregarle con movimenti circolari fino a far affiorare un liquido bianco. In questo modo sarà molto più digeribile.

E adesso 3 idee di salse nuove e originali per accompagnare le verdure:

Salsa al curry: yogurt bianco non zuccherato, curry*, scalogno, sale.
In un vasetto di yogurt aggiungete un cucchiaino colmo di curry, unite mezzo scalogno triturato e un pizzico di sale.

Salsa di soia agrodolce: miele*, salsa di soia.
Unite un cucchiaino di miele a 8 cucchiaini di salsa di soia e mescolate bene fino a ottenere un'emulsione.

Vinaigrette limone e zenzero: limone (succo e buccia), olio EVO, sale, pepe*, zenzero* (grattugiato o in polvere).
Unite la buccia grattugiata e 2 cucchiaini di succo di limone a 8 cucchiaini di olio EVO. Aggiungete sale e pepe e una grattugiata di zenzero o mezzo cucchiaino di zenzero in polvere.

* Ingredienti del Commercio Equo

ESTATE

PROPOSTA DI LETTURA

(da fare all'ombra di un albero)

“
**QUANDO GLI ANIMALI
NON AVEVANO LA CODA**

”

Anselmo Roveda e Elisabetta Civardi
Terre di Mezzo Editore

“
I REGALI DELLA NATURA

”

Helena Arendt
Terre di Mezzo Editore

AUTUNNO

*Non posso sopportare
di perdere qualcosa
di così prezioso
come il sole autunnale
restando in casa.
Così ho trascorso
quasi tutte le ore di luce
nel cielo aperto.*

Nathaniel Hawthorne è stato uno scrittore statunitense. Scrisse numerose opere, sia romanzi che racconti. È considerato, assieme ad Edgar Allan Poe, Herman Melville e Mark Twain, il più importante narratore statunitense dell'ottocento.

Nathaniel Hawthorne

AUTUNNO

ATTIVITÀ

STAMPARE CARTA CON LE FOGLIE (O CON RADICCHIO E PATATE)

DIFFICOLTÀ *



Con l'arrivo dell'autunno, le temperature iniziano ad abbassarsi e gli alberi a spogliarsi. I giardini diventano dei giganti tappeti di foglie di tantissime forme e sfumature diverse. Con questa attività, andremo ad utilizzare proprio le foglie che per l'occasione si trasformeranno in fantastici timbri naturali. Si potrà infatti approfittare di queste prime giornate autunnali per realizzare dei bigliettini molto particolari decorati con tante forme colorate.

COSA SERVE

Fogli di carta o cartoncini.
Foglie di diversa forma e di diverse dimensioni.
Colori acrilici.
Un pennello.

COSA FARE

Prendete il foglio di carta e disponetevi le foglie sopra come meglio preferite. Quando avete raggiunto il risultato desiderato, prendete un po' di colore con un pennello e stendetelo su tutta la superficie di un lato della foglia. Appoggiate ora la parte colorata sul foglio e fate una leggera pressione per fare trasferire il colore. Sollevate quindi delicatamente la foglia e ripetete il procedimento fino a quando avrete raggiunto il risultato desiderato. Lasciate ora asciugare completamente prima di usare questi fogli decorati come bigliettini d'auguri, semplici decorazioni o, se avete utilizzato fogli abbastanza grandi, come carta per fare pacchi regalo.

In alternativa alle foglie, potete utilizzare anche patate tagliate di diverse forme e dimensioni o la parte finale del radicchio (tagliando a circa 5 cm dalla base): intinti nel colore, diventeranno anche loro degli inaspettati timbri naturali!

LANTERNA CON LE FOGLIE

DIFFICOLTÀ **



L'autunno è capace di creare magiche atmosfere: alberi, foglie e paesaggi cambiano colore, le giornate si accorciano e le temperature si abbassano. È quindi il momento perfetto per scaldare un po' l'ambiente che ci circonda realizzando una lanterna decorata con le foglie!

COSA SERVE

Vasetto di vetro (recuperato da marmellate, conserve, passate, ecc.).

Foglie di diverse dimensioni, forme e colori.

Colla vinilica.

Un pennello.

Una candela.

Fili, nastri per decorare.

COSA FARE

Per prima cosa, uscite in giardino o nel parco vicino casa e raccogliete qualche foglia caduta dagli alberi. Una volta rientrati, prendete il barattolo di vetro e spennellate poco per volta tutta la superficie con la colla vinilica. Dopo di che, attaccate le foglie raccolte andando a coprire tutto il vasetto, sovrapponendo tra loro le foglie o lasciando qualche spazio libero. Quando avrete raggiunto il risultato desiderato, lasciate ad asciugare. Potrete infine completare il lavoro utilizzando nastri decorativi per dare un vostro tocco personale, prima di accendervi all'interno una piccola candela che andrà ad illuminare tutta la stanza.

AUTUNNO

RICETTA

PANE IN PADELLA IN STILE MEDIORIENTALE

DIFFICOLTÀ ★

L'autunno è stagione di olio buono: come quello che arriva nelle nostre Botteghe, proveniente da bellissimi progetti di agricoltura impegnati nella lotta alle mafie, allo sfruttamento del lavoro e al caporalato. Perché non provare allora a fare una merenda salata, dal gusto inusuale, in cui questo ingrediente così nobile sia per origine che per contenuti nutrizionali è il protagonista?

Questa ricetta si ispira a uno degli street food più popolari nei paesi del Medio Oriente: il manoush (plurale mana'ish), una sorta di pizza bianca alta e morbida

che viene condita, nella versione di base, con olio di oliva e abbondante zaatar (miscela di spezie fresca e profumatissima a base di una geometria variabile di timo, origano, sommacco, maggiorana e semi di sesamo).

L'impasto originale del manoush richiede una certa preparazione, non compatibile con una merenda veloce, ma ci si può ispirare a quei sapori e, armati di padella e poco altro, preparare in dieci minuti di numero una merenda originale che profuma di paesi lontani.

Allora, proviamo?

COSA SERVE

Per il pane "furbo" in padella:

200g farina
100g acqua
30g olio EVO*
un pizzico di sale fino

di tipo 1, ma anche 0, 00, integrale, di farro, di avena... avendo l'avvertenza di aggiustare la quantità d'acqua e olio per mantenere una consistenza abbastanza elastica

Per condire:

olio EVO a piacere
Zaatar*
opzionale: formaggio fresco
tipo stracchino

COSA FARE

Mettete l'acqua a temperatura ambiente in una ciotola e aggiungete l'olio d'oliva. Continuando a mescolare con una forchetta, aggiungete un pizzico di sale e, poco alla volta, la farina fino a quando si sarà assorbita tutta. A questo punto, fate velocemente un panetto rotondo, mettetelo sul piano di lavoro leggermente infarinato e, dopo averlo diviso in 4 pezzi (o di più, a seconda delle dimensioni desiderate), create dei piccoli tondi molto sottili con il mattarello.

Ungete la padella con un goccio di olio d'oliva su un pezzo di carta da cucina. Quando sarà ben calda, adagiate un tondo per volta avendo cura di farlo dorare bene da entrambi i lati (quando sarà pronto tenderà a gonfiarsi o fare bolle). Spennellate, quindi, la superficie con una miscela di olio e zaatar. Per fare una merenda più corposa si può aggiungere un po' di stracchino o altro formaggio fresco simile.

* Ingredienti del Commercio Equo

AUTUNNO

PROPOSTA DI LETTURA

(da fare davanti a un fuoco che scoppietta)

“

MOABI

”

Mickael El Fathi
Terre di Mezzo Editore

“

**CI CONOSCIAMO?
SENTIMENTI, EMOZIONI
E ALTRE CREATURE**

”

T. Ozieqicz, A. Zajac
Terre di Mezzo Editore

INVERNO

*Chi ha dimenticato l'inverno
non merita la primavera,
chi ha dimenticato la campagna
non deve camminare in città.*

Scrittrice, drammaturga e politica, Natalia Ginzburg è stata una delle figure di maggior rilievo della letteratura italiana del novecento. Cresciuta in un ambiente culturale e intellettuale antifascista, Natalia Ginzburg inizia a scrivere molto presto, già in adolescenza. Tra le sue opere, si ricordano in particolare "Lessico Familiare", "Vita Immaginaria", "La Casa e La Città" e "Le Piccole Virtù".

Natalia Ginzburg

INVERNO

ATTIVITÀ

DECORAZIONE NATALIZIA CON LE SPEZIE

DIFFICOLTÀ *

Grande protagonista del periodo invernale è il Natale di cui si gode, già dai primi giorni di dicembre, una meravigliosa atmosfera. Natale per molti è sinonimo di stare in compagnia. Per tanti altri, il Natale richiama anche il profumo di gustosi dolci e caldi infusi speziati. Eccoci quindi a proporvi un'attività che trasforma le spezie in particolari decorazioni natalizie. Le decorazioni che si possono realizzare con le spezie sono moltissime: si posso-

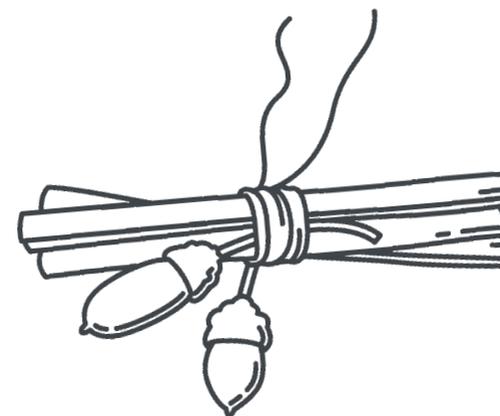
no rivestire candele con stecche di cannella tagliate della giusta altezza, infilare i chiodi di garofano in profumatissime arance, realizzare centrotavola o ghirlande. Quello che vi proponiamo di realizzare in questa occasione, però, sono delle piccole decorazioni in cui la cannella sarà protagonista che si potranno utilizzare come decorazioni per tavole, abeti, per fare un regalo o per scaldare semplicemente l'atmosfera delle vostre case.

COSA SERVE

stecche di cannella
colla a caldo
decorazioni varie
(nastri, fiocchi, piccole palline, perline, stelle di anice, juta, bottoni di varie dimensioni, sonagli, ecc...)

COSA FARE

Per prima cosa, iniziate affiancando dalle due alle quattro stecche di cannella della lunghezza che preferite (a seconda di quanto grande volete realizzare la vostra decorazione). Procedete poi incollando le stecche tra di loro utilizzando la colla a caldo. Dopo qualche istante lasciato all'asciugatura della colla, potete dare sfogo alla fantasia e alla creatività decorando la base appena creata come più vi piace.



BARATTOLO DEI RICORDI FELICI

DIFFICOLTÀ ✱



L'inverno, si sa, oltre a molti giorni di festa, di allegria e divertimento da condividere con le persone che amiamo, porta con sé anche un velo di malinconia generato dalla fine di un anno fatto di ricordi e momenti preziosi.

Per prepararsi al meglio all'arrivo del prossimo quindi, quello che possiamo fare è preparare un piccolo scrigno in cui si andranno a custodire intenzioni, momenti felici, buone abitudini, avventure o azioni sostenibili che caratterizzeranno il nuovo giro intorno al sole che compiremo.

Possiamo quindi preparare un barattolo in cui inserire, giorno dopo giorno, quei momenti che ci faranno sentire felici, spensierati e che abbiamo piacere di ricordare. Vediamo come fare!

COSA SERVE

Barattolo di vetro, scatola o qualunque altro contenitore di tuo gradimento.

Materiale per decorare (ritagli di giornale, nastri, colori, adesivi, ecc.).

Quando inserirete il bigliettino con il pensiero o ricordo:

fogliettini di carta, penna, matita, pennarelli...

COSA FARE

Prendete il contenitore che avete scelto e iniziate a decorarlo. Potete farci delle scritte, incollarci oggetti, foto, ritagli di giornale o riviste, mettere nastri, fiocchi o lasciarlo così com'è. Non è necessario decorarlo per intero subito. Potrete anche andare ad aggiungere o modificare quanto fatto durante tutto l'anno, con la massima libertà e fantasia.

Inserite ora il primo bigliettino con scritto una parola o frase che vi augurate possa rappresentare il nuovo anno che sta per iniziare.

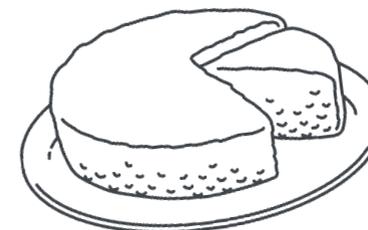
Se volete, su ogni bigliettino potete scrivere anche la data di inserimento così, a fine anno, quando andrete a rileggere il contenuto del barattolo e a ripercorrere tutti i momenti che per voi sono stati significativi, li saprete anche collocare nel tempo in modo molto preciso.

INVERNO

RICETTA

TORTA CAMILLA

DIFFICOLTÀ **



D'inverno la luce del sole va a dormire presto e cominciano ad accendersi le luminarie di Natale nelle città. Per strada si sentono profumi di cose buone e calde portate dall'aria fredda che punge le guance. Gli alberi sono spogli e la terra è brulla, ma anche in questa stagione la terra ha molte cose buone da offrire: per esempio il colore caldo e allegro di carote e arance.

E se preparassimo un dolce semplice semplice ma ricco di questi profumi? Magari arricchito dalle nostre buonissime mandorle provenienti dalla Palestina.

Stiamo parlando, ovviamente, della torta Camilla: nota come merenda confezionata, fatta in casa ha però tutto il gusto delle cose genuine e fatte con ingredienti buoni.

COSA SERVE

250g di carote
120 g di farina di mandorle*
(frullare le mandorle a intervalli di 2-3 secondi con un frullatore potente)
200g di zucchero*
(anche integrale: il Dulcita è il migliore per questo tipo di utilizzo)
300g di farina 00
(o altra farina di vostro gradimento)
150 ml di succo d'arancia ben filtrato
scorza di un'arancia
2 uova
100g di olio di semi
una bustina di lievito in polvere
1 baccello di vaniglia*

COSA FARE

Per prima cosa, tritate finemente le carote. In una ciotola montate bene le uova, lo zucchero e i semi di vaniglia (dopo aver aperto il baccello e raschiato l'interno con un coltello). Aggiungete poi l'olio poco per volta. Quindi unite carote, scorza d'arancia, farina e lievito ben setacciati. Incorporate infine la farina di mandorle e il succo d'arancia. Infornate in stampo da torte da 22cm di diametro in forno preriscaldato a 180°C. Una volta intiepidita la torta può essere sformata e guarnita, magari, con un po' di zucchero a velo e mandorle tritate. E perché non accompagnarla anche con un buon tè del Commercio Equo?

* Ingredienti del Commercio Equo

INVERNO

PROPOSTA DI LETTURA

(da fare davanti all'albero di Natale)

“
FILO MAGICO

”

Mac Barnett
Terre di Mezzo Editore

“
INTRUSI

”

Alfredo Soderguit
Terre di Mezzo Editore

“
BUON NATALE, CANE PUZZONE

”

Colas Gutman e Marc Boutavant
Terre di Mezzo Editore

Redazione testi

Carla Spagnolo
Luca Rebellato

Serena Pesavento
Marta Fracasso

Grafica

paolomosele.com

Per informazioni

www.unicomondo.org
comunicazione@unicomondo.org

Realizzato nei mesi di marzo, aprile e maggio 2022
con il contributo della Regione Veneto.



