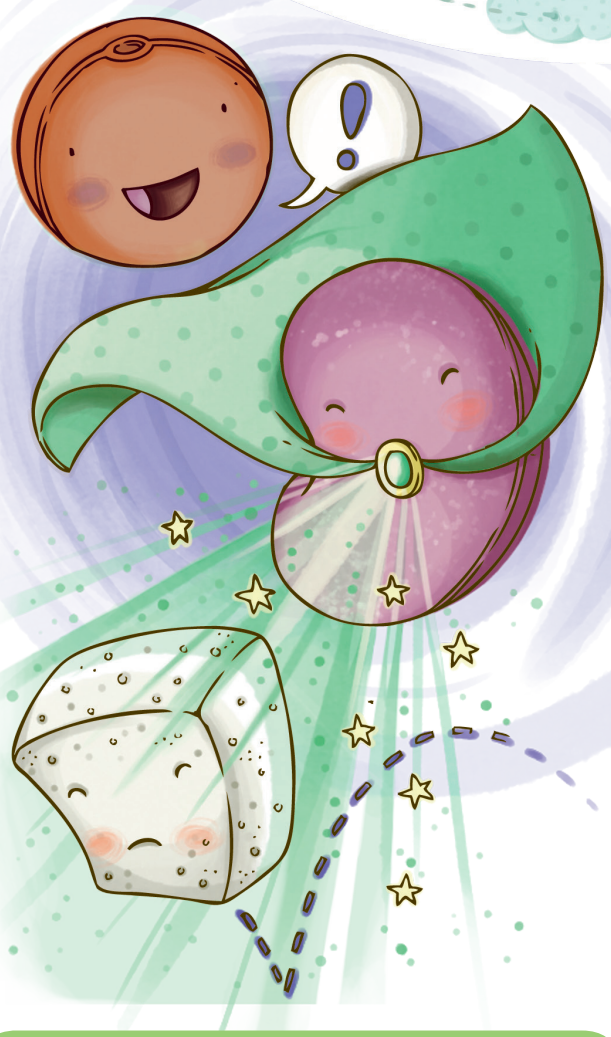
Casa di vita

DESPAR

LE BUONE ABITUDINI

DESPAR NORDEST

Fagotto & Spicchia vanno in città



Illustrazioni di Elisa Ferro per Despar Nordest

La stagione è stata propizia, il raccolto dei campi è abbondante. Mentre i contadini sgusciano i primi fagioli borlotti...
Tic! Nessuno se ne accorge e Fagotto scivola a terra; si ritrova solo, senza la sua casetta e senza nessun fratello di baccello. E ora? Calma. Forse lì c'è un altro fagiolo, ma...
No, è troppo strano ed è tutto marrone... Meglio essere educati, pensa Fagotto, che timidamente dice: "Buongiorno, signore."
"SignorA, prego! Ma sei scusato, lo vedo che sei un piccoletto! Io sono Spicchia, una lenticchia. Sono diversa da te, ma siamo della stessa grande famiglia, i legumi. Mica un cibo qualsiasi, sai? Siamo proteine vegetali, nasciamo semini, maturiamo sulle piante e poi rinasciamo semi, infinite volte. Madre Natura ci ha creati perché tutti gli umani ci possano mangiare e stare in forma".
Spicchia propone: "Dai mini fagiolo, andiamo in città! Io sono in missione segreta, devo controllare che i nostri parenti si comportino bene e tengano a bada il Fantasmino Zuccherino".
Fagotto sbotta: "Io ho paura dei fantasmi!".
"Hai ragione!", dice Spicchia, "Zuccherino poi è subdolo, si nasconde dappertutto, e usarne troppo fa male. Ma ogni legume ha dentro di sé delle particelle magiche, le fibre, capaci di neutralizzarlo; anche per questo siamo così preziosi".

La strana coppia, Fagotto il borlotto e Spicchia la lenticchia, raggiunge una casa illuminata, dove è ora di cena per tutta la famiglia. "Facciamo piano, nessuno deve vederci", dice l'agente Spicchia. "Arrampichiamoci su quella bottiglia, tu segui me e pensa solo a stare in equilibrio, non rotolare né a destra né a sinistra".
A tavola arriva una pentola fumante... "Eccoci!" sussurra Spicchia a Fagotto. Il borlottino osserva incuriosito: colori, profumi, sorrisi... una festa! Spicchia spiega: "È la gran zuppa di legumi, con cui regaliamo energia e salute. A completare l'opera, li vedi quei chicchi? È il riso, nostro cugino, della famiglia dei cereali; assieme formiamo una squadra fortissima, contro di noi Zuccherino è spacciato!".
"Aiuto!" grida Fagotto. Il Fantasmino è arrivato, non vuol dividere il suo posto in credenza con nessuno, ora è pronto a combattere! Spicchia incoraggia il suo piccolo amico: "Vai Fag, coraggio, laser fibra a tutta forzaaaaaaaaaaa!".
Il Fantasmino Zuccherino, senza armi per difendersi, batte in ritirata su un angolino della tovaglia. I legumi della credenza sono salvi! Fagotto è orgoglioso di sé: "È proprio vero, portiamo benessere e allegria a tante persone, e siamo ideali per l'alimentazione giusta e gustosa di grandi e piccini".
Spicchia è compiaciuta, Fagotto ha imparato una lezione importante sui legumi:
mica un cibo qualsiasi, un *Super Cibo!*

DI NUOVO A SCUOLA, CON LE BUONE ABITUDINI

"Le Buone Abitudini", il programma di Educazione Alimentare per la Prevenzione Primaria promosso da Despar Nordest, torna anche nell'anno scolastico 2014/2015 per promuovere le tematiche legate alla sana alimentazione.
Giunto alla sua quinta edizione, il programma di quest'anno è tutto dedicato ai **legumi**, fonti preziose di proteine e amici della nostra salute.
Il format di successo de "Le Buone Abitudini" si avvale di numerosi materiali di approfondimento, della consulenza di esperti e tante attività interattive per coinvolgere gli alunni, insieme agli insegnanti e genitori, in un percorso dedicato al mangiar sano e al vivere bene.
Per maggiori informazioni visita la pagina
www.casadivita.it/pages/educazione-alimentare-bambini/
oppure scrivi a: **contatti@casadivita.it**