



Settimana della Biodiversità Pugliese

Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023



REGIONE PUGLIA
ASSESSORATO AGRICOLTURA



**MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE**



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI BARI
ALDO MORO**
DIPARTIMENTO DI SCIENZE DEL SUOLO
DELLA PIANTA E DEGLI ALIMENTI - D.I.S.S.P.A.

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO ALIGHIERI – TANZI
MOLA DI BARI
A.S.2022/23



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

Progetto BiodiverSO per le scuole

Alla scoperta dei Microgreens

Classe

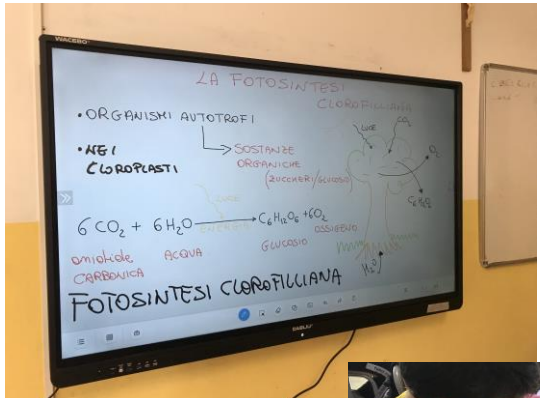
2^B

Docenti:

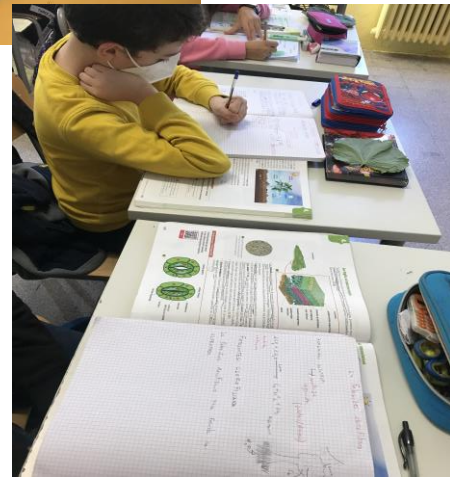
Prof.ssa Rosanna Calamo
Prof.ssa Concetta Maria Gaudioso
Prof. Giuseppe Auciello



Progetto BiodiverSO Alla scoperta dei Microgreens



Studiamo le piante



Settimana della Biodiversità Pugliese
Agricoltura Alimentazione e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

Progetto BiodiverSO

Alla scoperta dei Microgreens



INCONTRO CON L'ESPERTO



Prof. Leoni – Università degli Studi di Bari



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

Progetto BiodiverSO

Alla scoperta dei Microgreens



Cosa sono i microgreens?

- Micro-ortaggi, dall'inglese microgreens.
- Giovani e tenere plantule commestibili prodotte a partire dai semi di varie specie di ortaggi.
- Raccolte dopo soli 7-21 giorni dalla germinazione.
- Hanno le foglie cotiledonali completamente distese e la formazione delle prime foglie vere.



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

Progetto BiodiverSO

Alla scoperta dei Microgreens

LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DEI MICRO-ORTAGGI

- sono utilizzati sempre più nell'alta cucina per preparare piatti sofisticati, usati per decorare i piatti;
- i micro-ortaggi hanno soprattutto un interessante profilo nutrizionale e sono considerati legittimamente dei veri e propri "super alimenti".

Table 1 - Contents of ascorbic acid (vitamin C), α-tocopherol (vitamin E) and phytylquinone (vitamin K) in some species of microgreens and relative amount of fresh product (FP) necessary to satisfy the recommended daily intake of each vitamin for an adult 1¹.

Microgreen	Species	Vitamin content			Amount of FP necessary to satisfy the recommended daily intake of		
		Vit. C	Vit. E	Vit. K	Vit. C	Vit. E	Vit. K
Green amaranth	<i>Amaranthus hybridus</i> L.	112.6	171	3.1	6	6	17
Red beet	<i>Beta vulgaris</i> L.	90.4	34.0	3.2	46	76	17
Red cabbage	<i>Brassica oleracea</i> L. var. capitata	147.0	24.1	3.0	46	54	22
Celery	<i>Apium graveolens</i> L.	32.2	31.0	2.8	129	38	22
Papaya	<i>Carica papaya</i> L.	30.5	62.2	2.5	41	38	22
Pea tendril	<i>Pisum sativum</i> L.	31.2	30.0	2.4	146	54	30
Green radish	<i>Raphanus sativus</i> L.	45.8	47.4	3.1	108	25	20
Arugula	<i>Eruca sativa</i> Mill.	45.8	16.1	1.9	119	32	26
Celery	<i>Apium graveolens</i> L.	31.4	18.2	1.8	85	37	24
Papaya	<i>Carica papaya</i> L.	30.5	7.8	2.2	131	15	23
Golden pea tendril	<i>Pisum sativum</i> L.	28.1	7.8	2.2	131	68	37
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131	15	23
		31.4	8.2	1.9	108	70	44
		45.8	16.1	1.9	119	32	26
		31.4	18.2	1.8	85	37	24
		28.1	7.8	2.2	131		

Progetto BiodiverSO Alla scoperta dei Microgreens

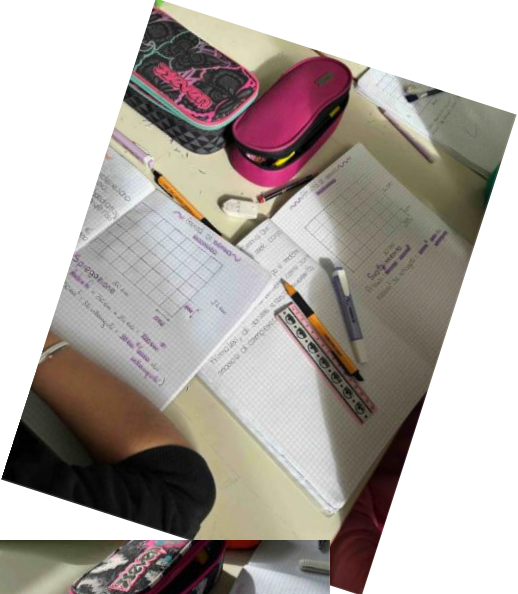


Scelta dei semi



Calcoliamo l'area

Tutti al lavoro



Quanti semi?

Progetto BiodiverSO

Alla scoperta dei Microgreens

Attendiamo i germogli



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

Progetto BiodiverSO
Alla scoperta dei Microgreens



Microgreen basilico



Microgreen ravenello

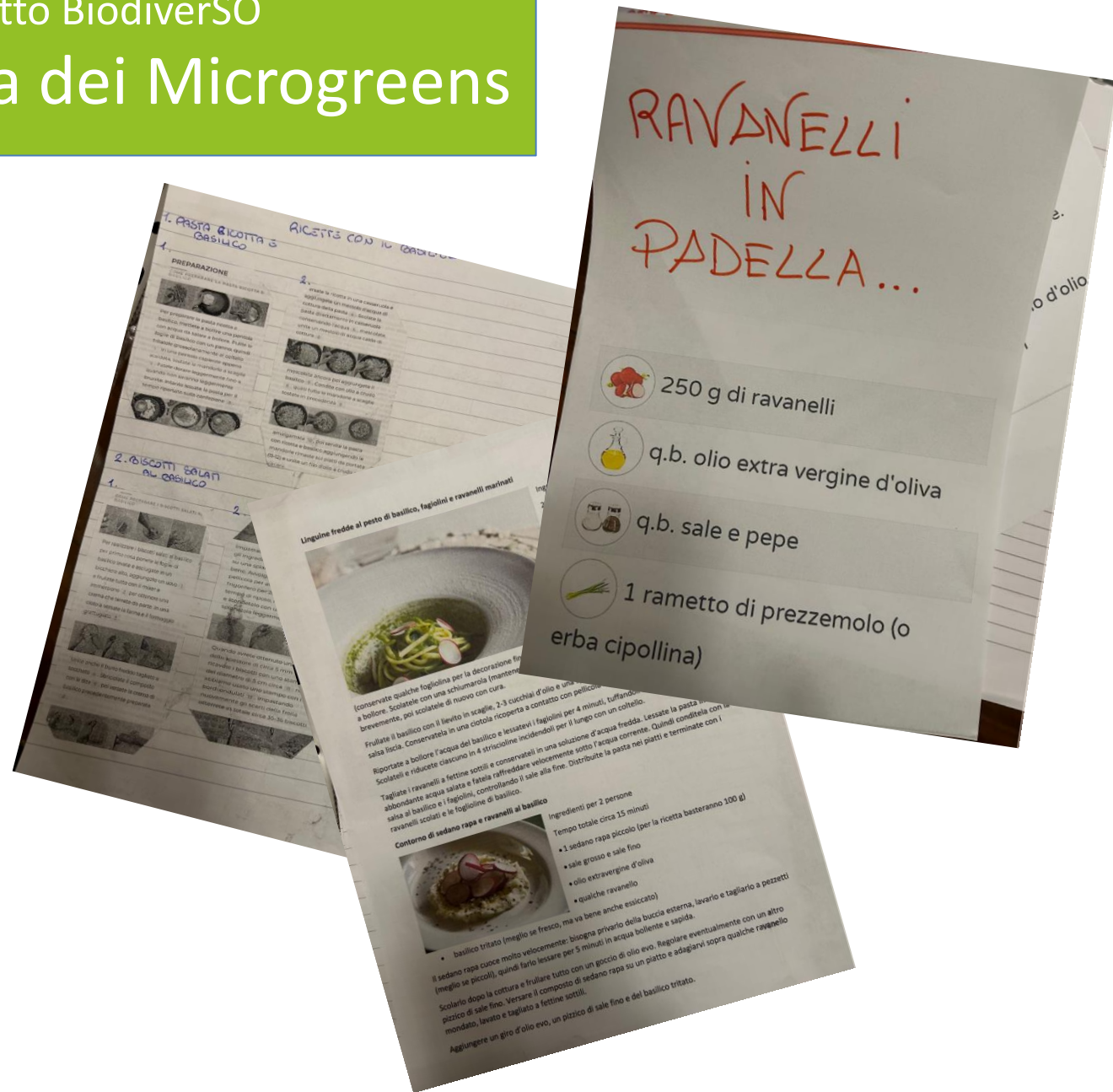


Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

Progetto BiodiverSO Alla scoperta dei Microgreens

Il gusto incontra la
tradizione:
le nostre ricette



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

ProgettoBiodiverSO
Alla scoperta dei Microgreens

Tutti a tavola



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023

ProgettoBiodiverSO

Alla scoperta dei Microgreens

Se ci sarà un futuro, dovrà essere verde.



Grazie per l'attenzione



Settimana
della
Biodiversità
Pugliese
Agricoltura
Alimentazione
e Ambiente

20-26
MAGGIO
2023