

SUPER BERRIES!

Quaderno di scuola per futuri piccoli eroi



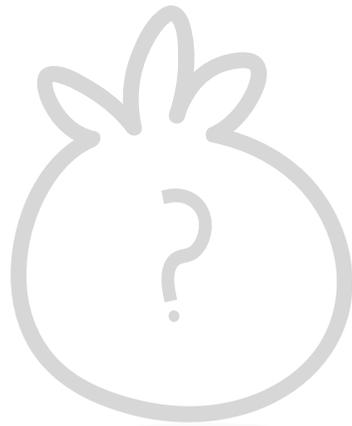
QUESTO QUADERNO

È DI...

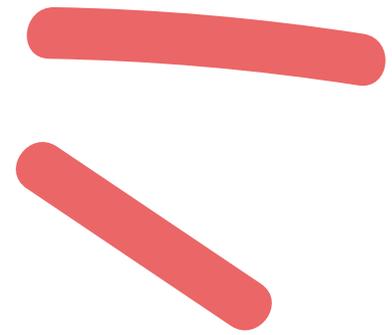
NOME :

SUPERPOTERE :

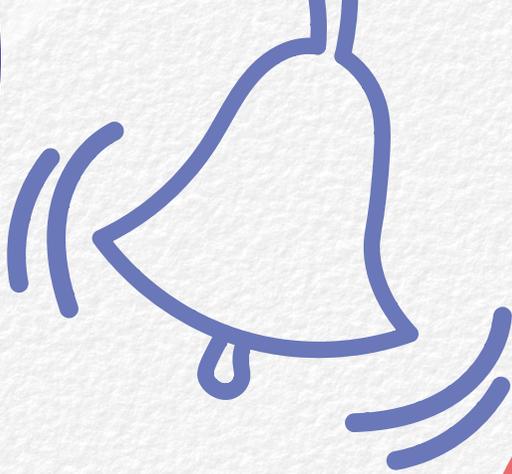
APPRENDISTA SUPERBERRY



**incolla qui
la tua foto!**



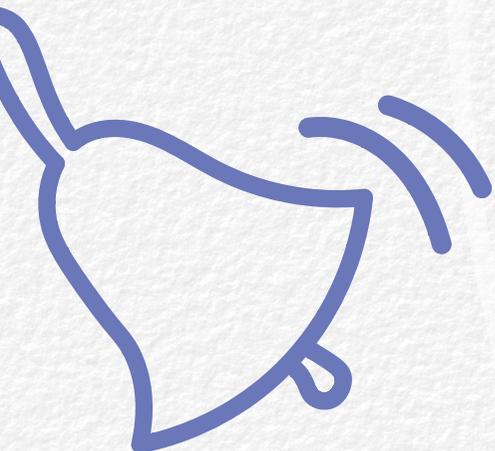
DRIIIIN



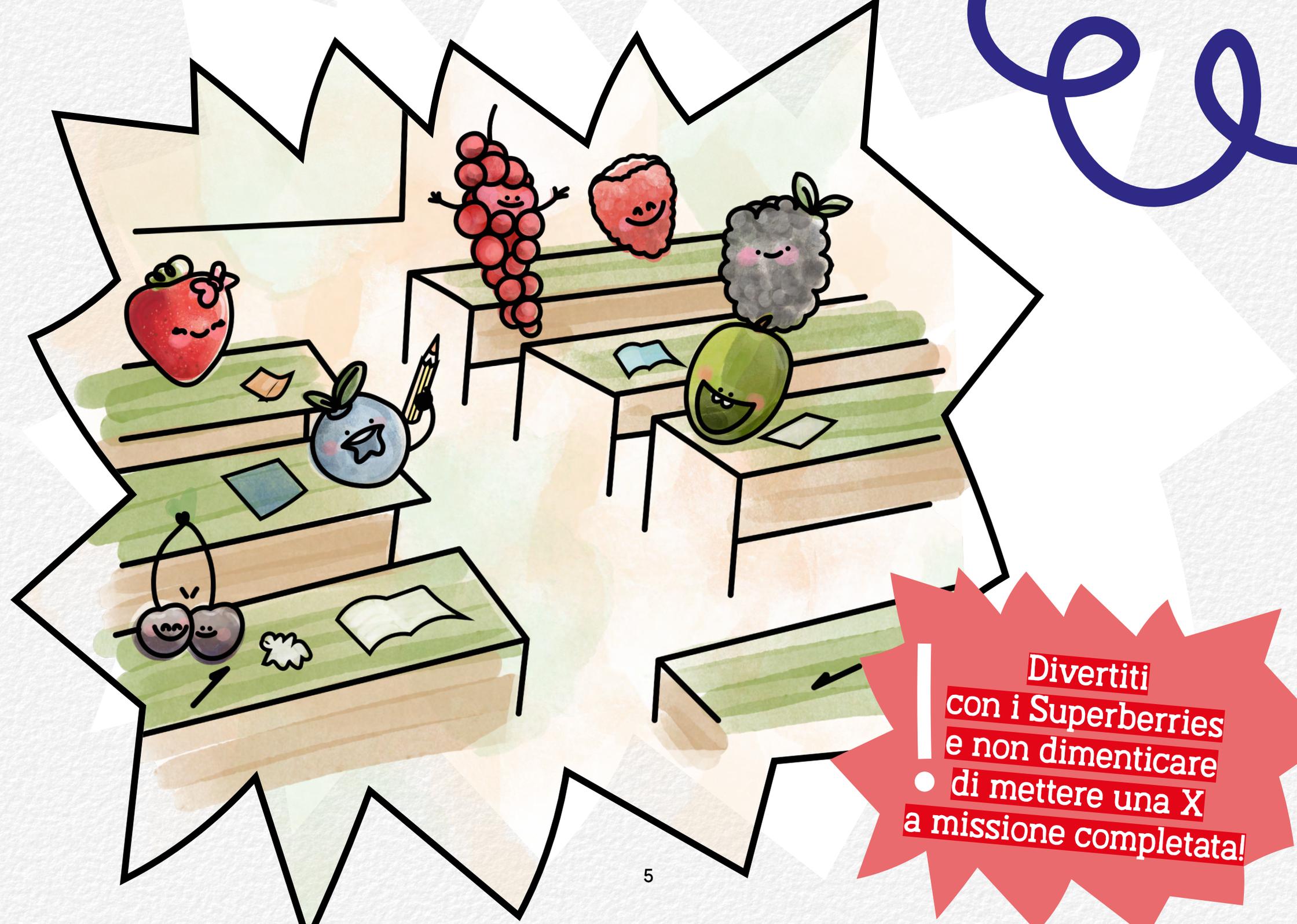
INIZIA L'AVVENTURA!

È un nuovo giorno di scuola e i nostri Superberries sono sempre pronti ad imparare nuove tecniche per sconfiggere i nemici dei bambini.

Quella mattina, però, la Maestra entrò in classe con un sorriso misterioso:



“
Superberries,
per la missione di oggi
abbiamo bisogno
di un nuovo alleato.
Il nostro eroe sarà...
tu, che stai leggendo!
Sei pronto a unirti
alla squadra?
Trova il tuo banco!
”



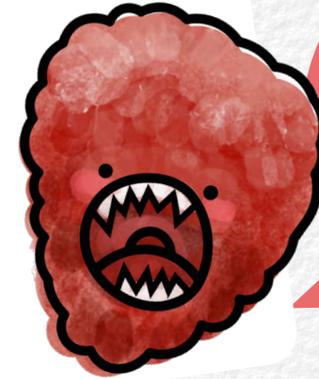
**Divertiti
con i Superberries
e non dimenticare
• di mettere una X
a missione completata!**

LA CLASSE

Benvenuto alla Scuola dei Superberries, qui i frutti più valorosi studiano per diventare i futuri supereroi dei bambini!

La classe di quest'anno è coloratissima e numerosa, guarda quanti sono!

ROAR!



SANSONE

FRUTTO:
lampone

SUPERPOTERE:
coraggio da leone

NORA

FRUTTO:
mora

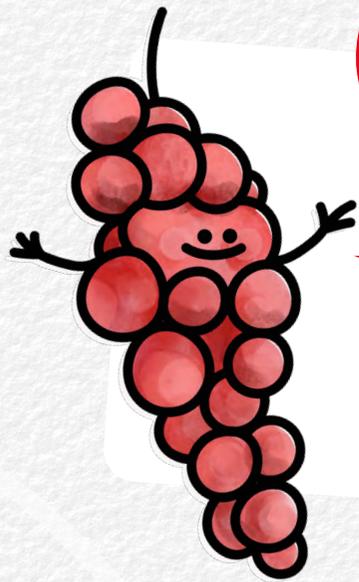
SUPERPOTERE:
gentilezza naturale

MARTINA

FRUTTO:
fragola

SUPERPOTERE:
fantasia infinita





INES

FRUTTO:
ribes

SUPERPOTERE:
bontà sognante



GINA & PINA

FRUTTO:
ciliegie

SUPERPOTERE:
intesa magica



LILLO

FRUTTO:
mirtillo

SUPERPOTERE:
allegria colorata



ERNESTO

FRUTTO:
baby kiwi

SUPERPOTERE:
energia esplosiva

MISSIONE 1

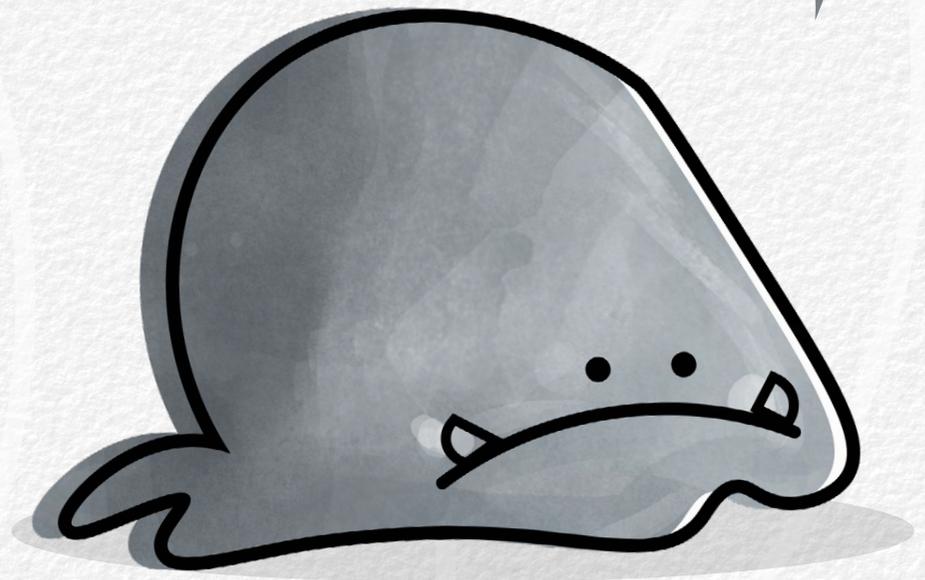
Sconfiggere la tristezza con un allegro arcobaleno!

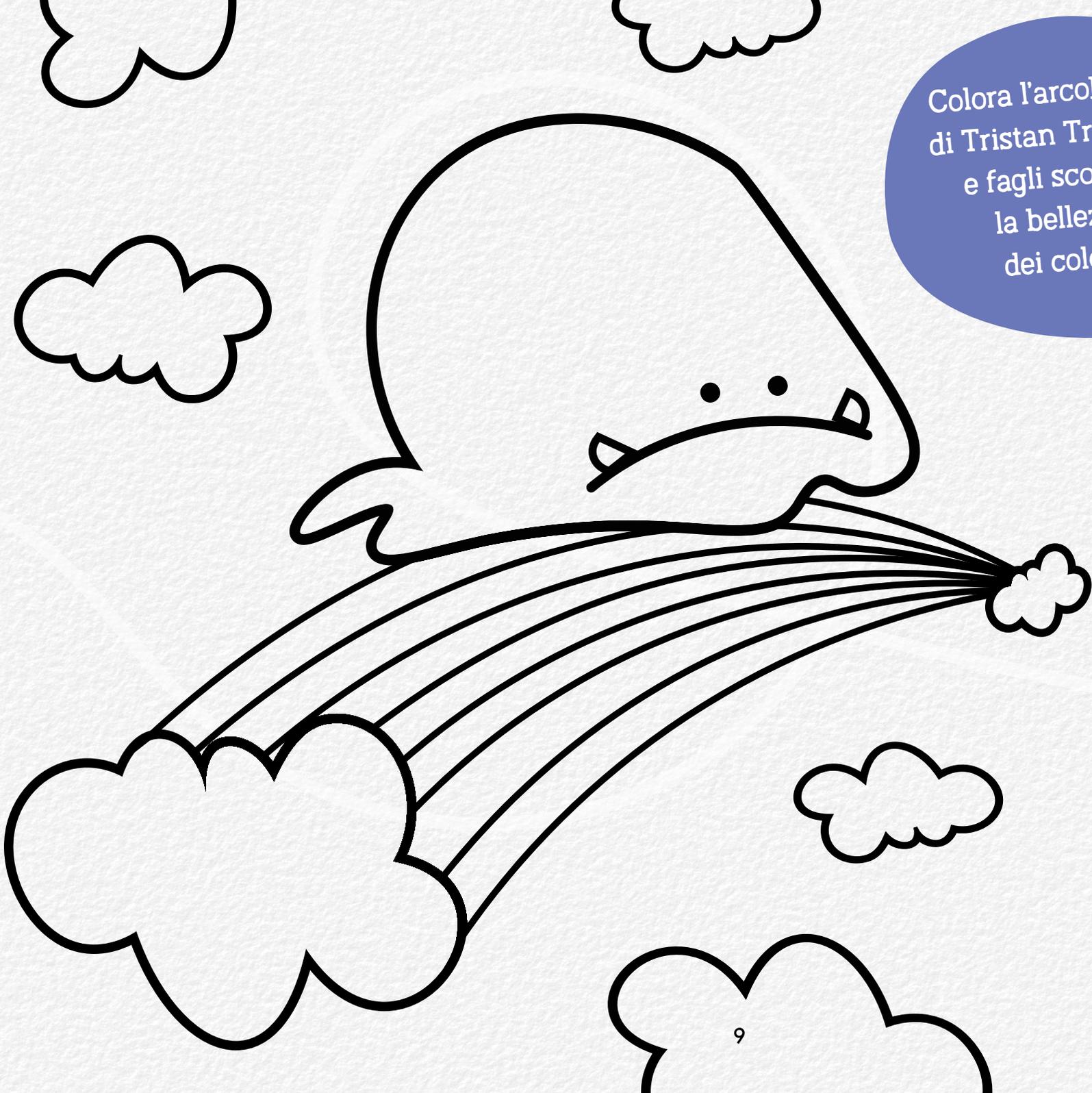
Ecco, caro Apprendista, la prima missione da compiere! Lui è Tristan Tristezza e vede il mondo in bianco e nero! Anche la giornata più soleggiata gli sembra grigia e malinconica! Usa le tue armi migliori: pastelli, pennarelli e le tinte dell'arcobaleno e fagli vedere la bellezza dei colori!

“ Buongiorno bambino,
sei pronto alla prova?

Qui è tutto grigio... Speriamo che piova!
Amo la nebbia e un po' di foschia
Rimpianti e ricordi sono cosa mia
Però chissà, con un po' di colore...
Forse si scalda anche questo mio cuore!

**TRISTAN
TRISTEZZA**





Colora l'arcobaleno di Tristan Tristezza e fagli scoprire la bellezza dei colori!



MISSIONE COMPIUTA:

DIVERTIMENTO:



COSA HO IMPARATO:

MISSIONE 2

Imparare l'importanza dei piccoli gesti per fare bene all'ambiente!

Per la seconda prova... tappatevi il naso! Lui è Smog, una puzzolente nuvola di inquinamento che sporca le città e fa male all'ambiente! È un tipo cocciuto e proprio per questo la nostra missione sarà difficile, dovremo fargli scoprire la magia della natura... solo così imparerà a sporcare di meno!

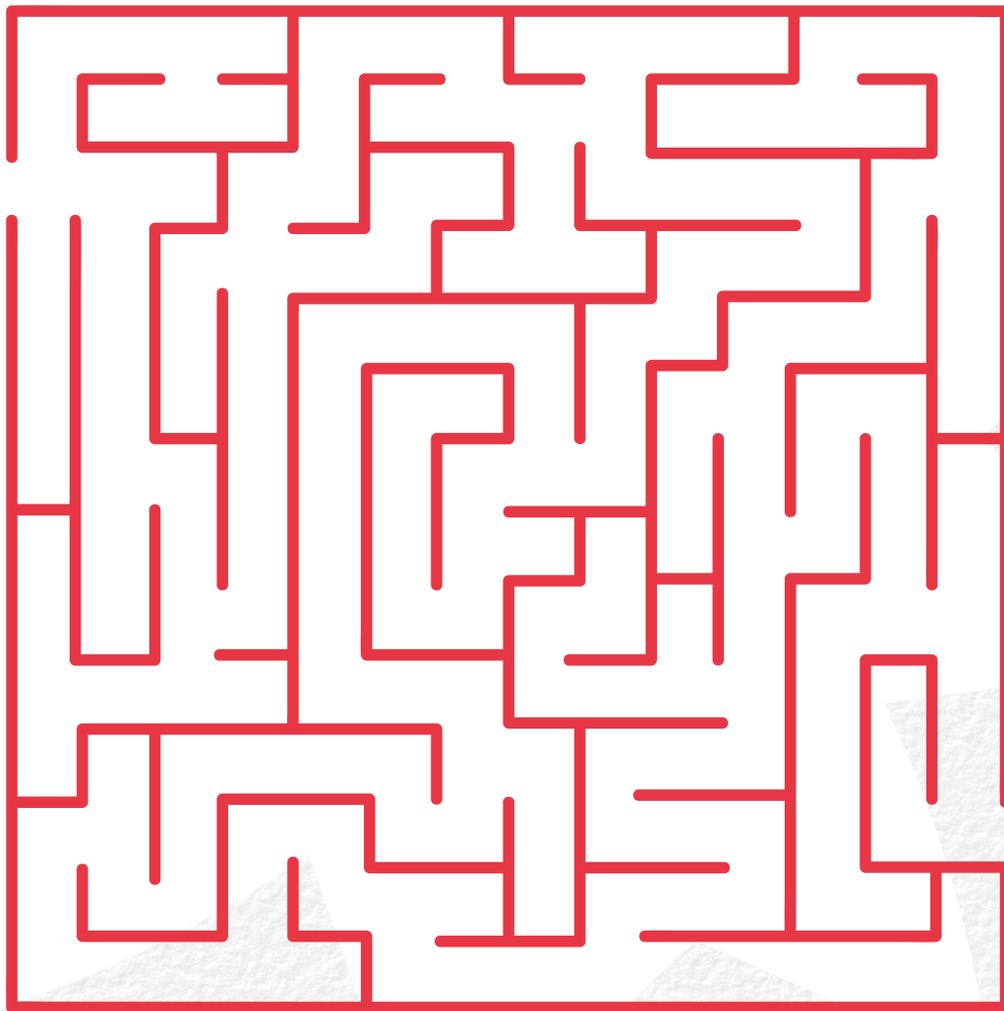
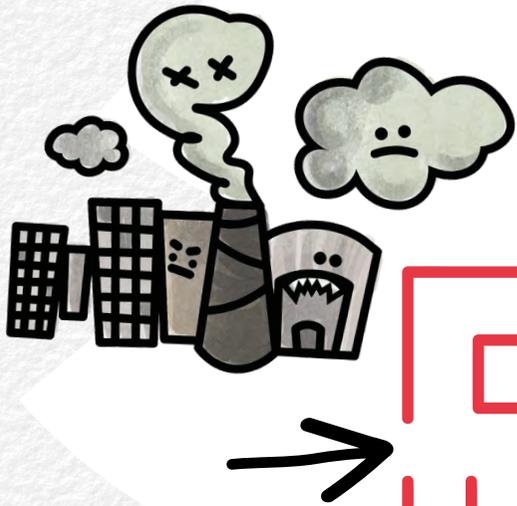


Macchine e clacson di giorno e di notte
L'inquinamento per strada ti inghiotte
Nuvola nera di vera paura
Basta annusarla e lei ti cattura
Puzza e stra-puzza la nostra città
Ma questo è il mio ambiente, provengo da quà
Perché la natura no, non la conosco
e io non ho mai visitato un bel bosco!

SMOG



**Aiuta Nora la Mora e Smog
e trova la strada
per arrivare al bosco.**



MISSIONE
COMPIUTA:

DIVERTIMENTO:



COSA HO
IMPARATO:

MISSIONE 3

Evitare gli sprechi e allenare l'inventiva e la creatività.

Siamo a buon punto, complimenti per essere arrivato fino a qui caro Apprendista! Però, la strada è ancora lunga e... Ma dove siamo finiti?

Qui è pieno di oggetti e si fatica a camminare... credo sia la casa di Mister Spreco, il nostro terzo nemico da sconfiggere: lui accumula oggetti e se ne dimentica e così sta riempiendo la nostra città di rifiuti!

“
Io compro e ricompro non mi fermo mai
Ho oggetti che arrivano fin dalle Hawaii
Ne trovo uno al giorno, per la mia collezione
Lo guardo e riguardo con ammirazione
Però il giorno dopo io l'ho già scordato
Ho così tante cose da riempire uno stato!
Mi han detto che quello che faccio è sbagliato
E che ogni oggetto non va mai sprecato.
”

MISTER SPRECO



Scopri come ricicliamo
le nostre vaschette!

COSA SERVE

- Una vaschetta Sant'Orsola
- 4 gusci di uova
- I semi delle tue piante preferite
- Del terriccio
- 4 palette del gelato



Aiuta
Mister Spreco
a riutilizzare
la vaschetta
di plastica e crea
una piccola serra!



MISSIONE
COMPIUTA:

DIVERTIMENTO:



COSA HO
IMPARATO:

ISTRUZIONI

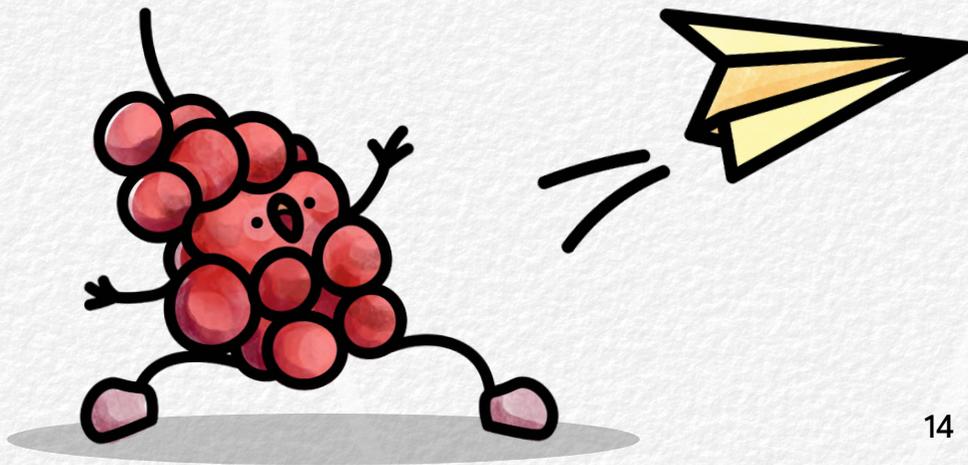
1 Usa la base della vaschetta per posizionare le uova, riempile di terra e, in ognuna di esse, inserisci uno o più semi della tua pianta preferita. **2** Per non dimenticare quale semino hai piantato, scrivi il suo nome sulla palette di gelato e inseriscila nel terriccio. **3** Posiziona il coperchio della vaschetta sopra le uova così da tenerle al

caldo. **4** Dai da bere alla tua piccola serra una volta al giorno con un vaporizzatore e dopo 3-4 giorni vedrai i primi germogli fare capolino! **5** Una volta che la piantina sarà abbastanza robusta potrai spostarla in un vaso più grande e divertirti a vederla crescere.

MISSIONE 4

Stimolare la fantasia per sconfiggere la noia.

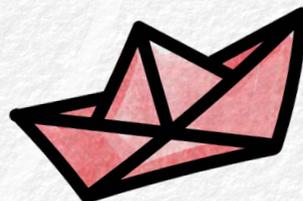
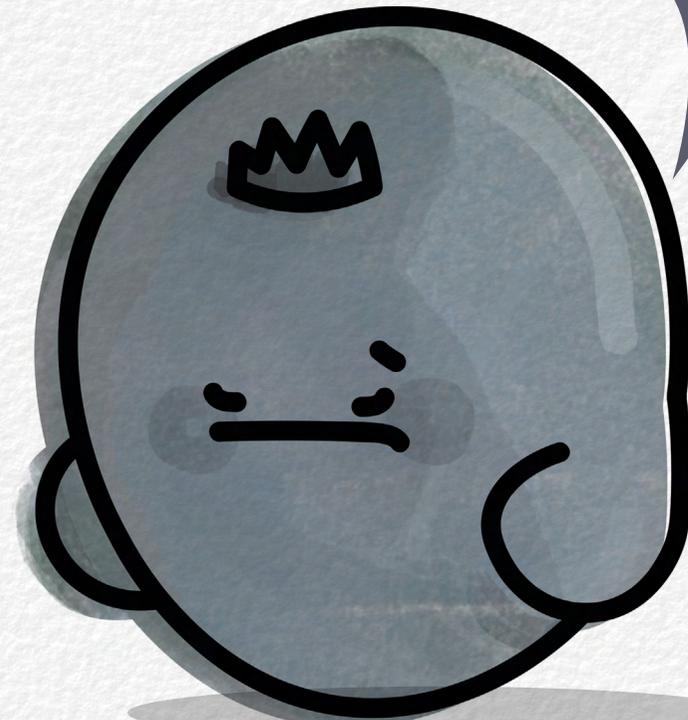
I Superberries sono fieri di te, stai andando alla grande Apprendista! Ora però mi sento un po' stanco... è sonno o forse... noia? È proprio lei, Miss Noia, è davvero contagiosa e bisogna distrarla prima che sia troppo tardi... forza, prendi un pezzo di carta e inventiamo un gioco!



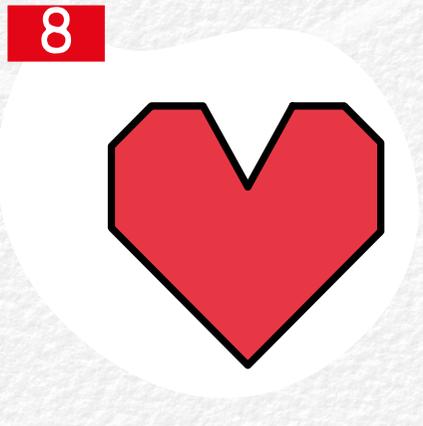
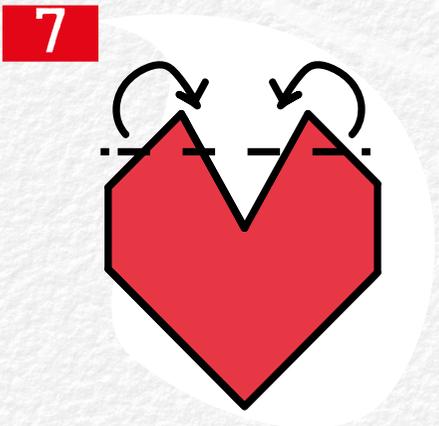
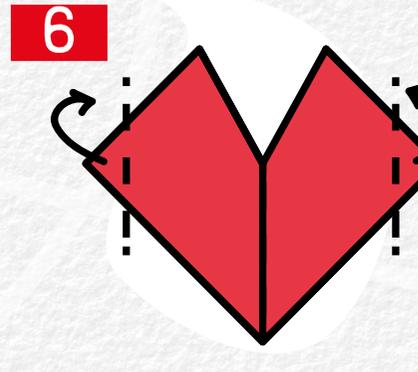
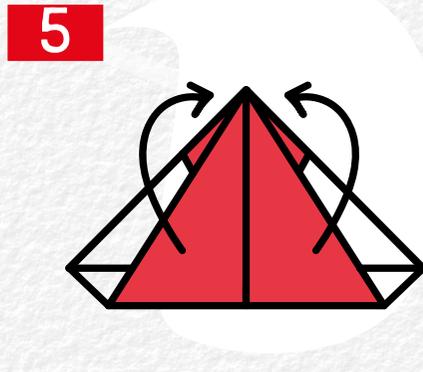
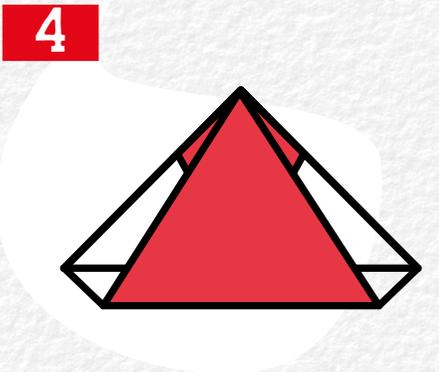
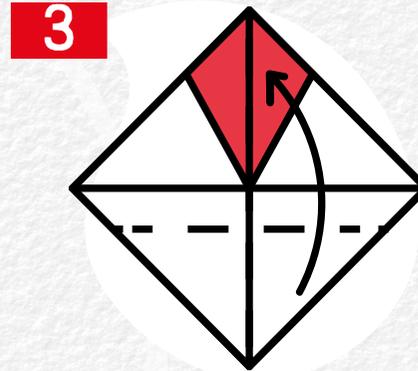
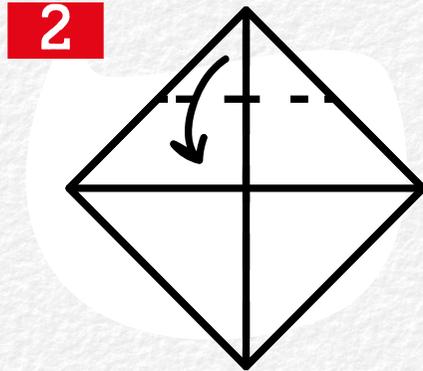
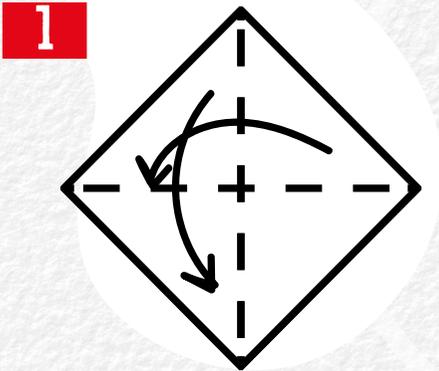
14

“
Che barba, che noia, non so cosa fare
Sbadiglio e d'un tratto vorrei essere al mare
O forse in montagna, o forse sto quà
Non riesco a capire che cosa non va
Capricci e lamenti son la mia passione
Son sempre annoiata ma senza ragione
Sto sempre nel mezzo, tra il fare e non fare
Hai qualche consiglio per curare il mio male?
”

MISS NOIA



**Crea un origami a forma di cuore per distrarre Miss Noia,
basta solo un foglio di carta quadrato!**



MISSIONE
COMPIUTA:

DIVERTIMENTO:



COSA HO
IMPARATO:

MISSIONE

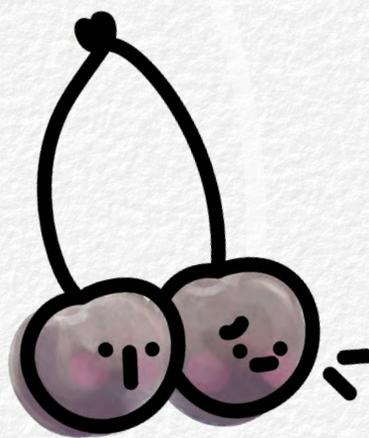
5

Assaggiare la bontà dei piccoli frutti.

Siamo arrivati quasi alla fine del nostro periodo di allenamento ma l'ultima prova, si sa, è sempre la più dura! Junkie è il mostro del cibo spazzatura, colui che spinge i bambini a non mangiare la frutta! La verità è che Junkie non ha mai assaggiato la bontà dei piccoli frutti e la nostra missione sarà proprio questa: mani in pasta... si cucina!!

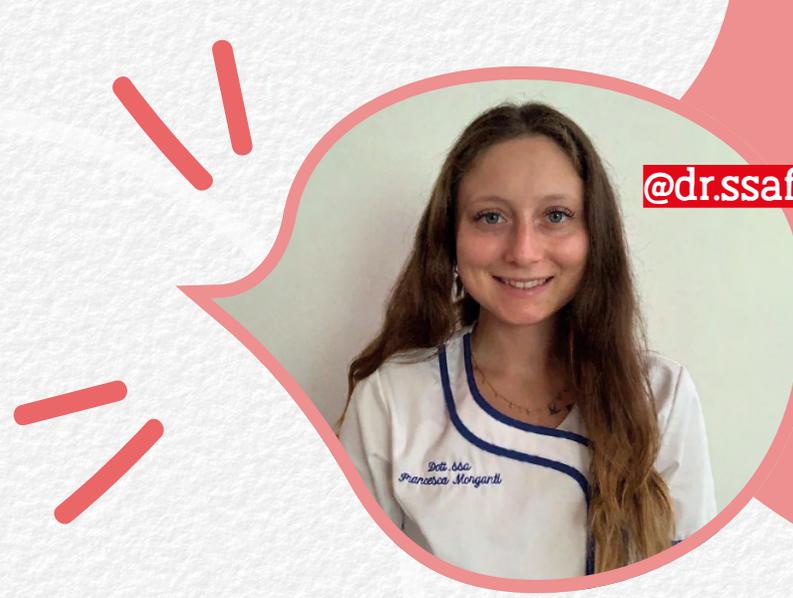
“ Sono Junkie spazzatura
M'abbuffo di tutto senza paura
L'appetito non mi manca
E il buon cibo non mi stanca
Frutta? Verdura? Non ci pensare
Il mio menù son qui ad elencare:
Voglio l'hamburger con le caramelle
Panna montata con le tagliatelle
Le patatine a tutte le ore
E merendine di ogni colore! ”

JUNKIE



Stop!

Prima di continuare con le missioni...
è l'ora dello spuntino!
Scopri 5 merende buone con i nostri
piccoli frutti!



@dr.ssafrancescamorganti

Queste merende
sono approvate dalla
Dottorssa Francesca
Biologa nutrizionista

Bowl ai frutti di bosco

In una ciotola mettere
yogurt bianco al naturale
con more, mirtilli e
lamponi, 1 cucchiaio di
burro di nocciole.

Smoothie rosso

Frulla latte parzialmente
scremato con lamponi,
fragole, ciliegie e una
mezza banana.

French toast ai ribes

Mettere 2 fette di pane
integrale in una ciotola
con un mix di albume,
latte e cannella. Cuocere
in padella e, a fine cottura,
aggiungere 1 cucchiaino
di miele e dei ribes.

Cheesecake di bosco

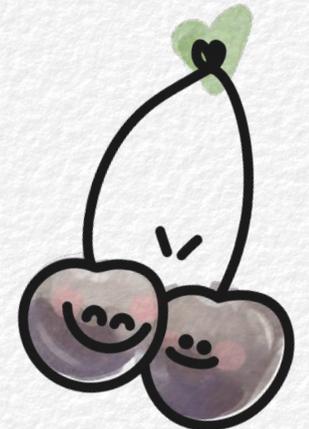
Sbriciolare 3 biscotti,
mescolarli con un filo
di latte e compattarli in
una ciotola. Mescolare
150g di yogurt greco
bianco con 50g di ricotta
e stendere lo strato sopra
ai biscotti. Come topping
aggiungere confettura,
mirtilli, more e lamponi.

Mousse di more

Frullare la ricotta con
more ben mature e un
cucchiaino di eritritolo e
come topping... qualche
goccia di cioccolato!

Prepara assieme a Gina e Pina le ricette per ingolosire Junkie.

Mi raccomando: fatti aiutare da un adulto!



COLAZIONE MAGICA



Hey piccoli Chef,
siete pronti per
una colazione magica
che si prepara (quasi)
da sola?

INGREDIENTI

(per una persona)

- 4 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 1/2 tazza del tuo latte preferito
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 2 cucchiaini di yogurt cremoso
- 1 cucchiaino di miele
- 4 fragole a fettine
- 10 lamponi succosi
- a piacere: mandorle, noci o...
pepite di cioccolato!

COME SI FA?

La sera prima: **1** In una ciotolina, mescola i fiocchi d'avena, il latte e i semi di chia.

2 Metti la ciotola in frigo... e vai a dormire!

Al mattino: **3** Prendi la ciotolina dal frigo e, come per magia, l'avena sarà morbida e pronta all'uso! **4** Decora con yogurt, miele e tanta frutta.

Buon appetito! Divertiti a creare il tuo mix magico ogni giorno!

CREA
IL TUO MIX



DELIZIOSO

MUFFIN INCANTATI



INGREDIENTI

(per 10 muffin)

Per i muffin:

- 2 tazze di farina 0
- 1 tazza di formaggio grattugiato
- 1 tazza di latte
- 4 cucchiaini di burro fuso
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di lievito di birra secco
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di noce moscata
- 1 cucchiaino di foglioline di timo fresco

Per la crema:

- 1/2 tazza di formaggio caprino morbido
- 1-2 cucchiaini di latte (per rendere la crema liscia e spalmabile)

Per la composta:

- 1/2 tazza di ribes e lamponi

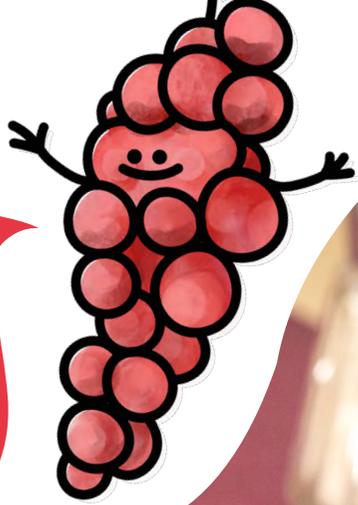
COME SI FA?

Prepara i muffin: **1** In una ciotola, mescola la farina, il formaggio grattugiato il lievito, il sale, la noce moscata e il timo. **2** In un'altra ciotola, sbatti l'uovo con il latte e il burro fuso. **3** Versa il mix nella prima ciotola e mescola fino ad ottenere un impasto omogeneo. **4** Riempi i pirottini da muffin per circa 3/4 e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti.

Prepara la crema: **5** Mescola il caprino con 2 cucchiaini di latte fino a ottenere una consistenza cremosa.

Prepara la composta: **6** Spalma un po' di crema di caprino su ogni muffin, aggiungi un cucchiaino di composta e buon appetito!

Due sole regole:
divertirsi e
sporcarsi le mani!



CREMOSO



SOFFICE

FROZEN HEROES



Una merenda
golosa, fresca
e nutriente

INGREDIENTI

(per 6 gelati)

- 1 tazza di yogurt
- 3 cucchiari di zucchero
- 1/2 tazza di latte
- 1/2 tazza di lamponi freschi
- Una manciata di more e mirtilli

COME SI FA?

Prepara il mix di yogurt: **1** In una ciotola, mescola lo yogurt con lo zucchero e il latte.

Aggiungi i piccoli frutti: **2** Schiaccia leggermente i lamponi con una forchetta per rilasciare un po' del loro succo. **3** Aggiungili al mix di yogurt insieme a qualche mora e mirtillo intero.

Versa negli stampi: **4** Riempi gli stampi da ghiaccioli con il mix di yogurt e frutti rossi.

5 Decora con altri frutti interi in cima per un tocco extra di colore e sapore.

Congela: **6** Inserisci i bastoncini e metti in freezer per almeno 4 ore.

Gusta! **7** Una volta pronti, rimuovi i gelati dagli stampi e goditi la merenda!





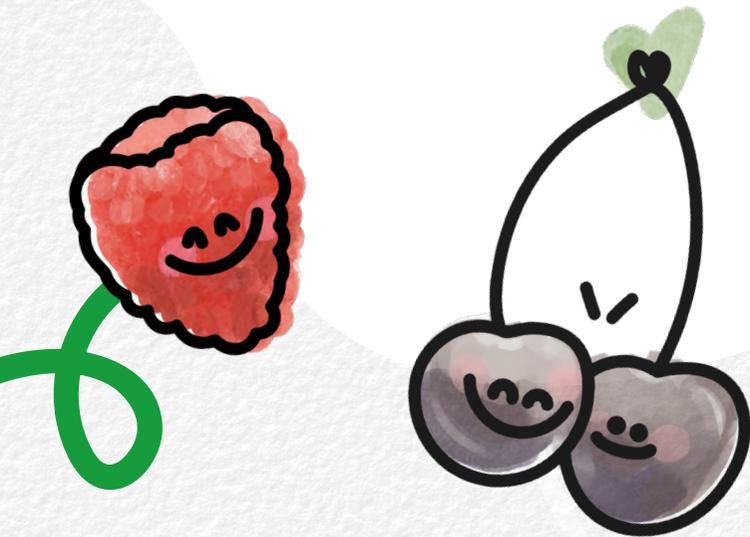
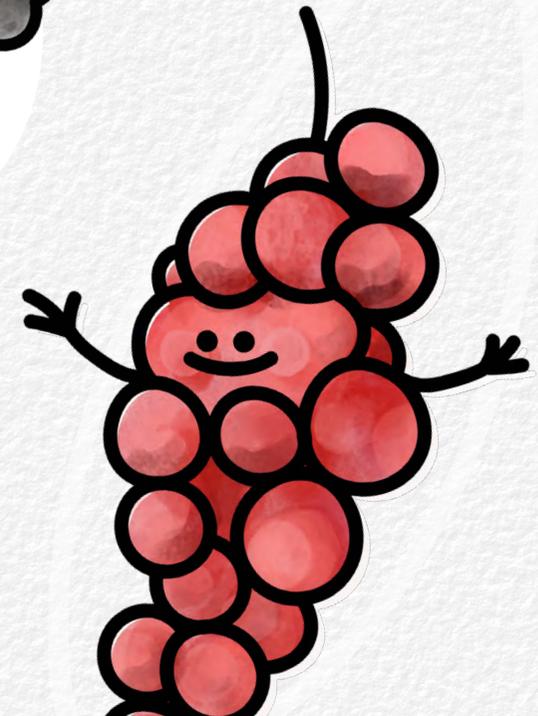
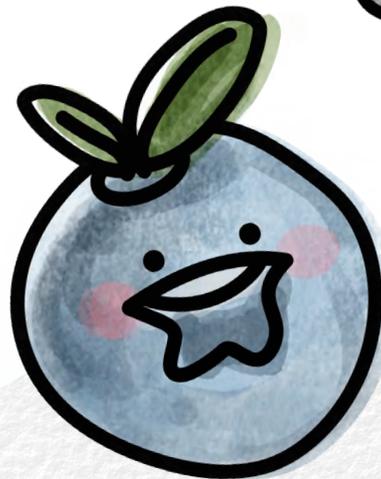
EXTRA FRESH

HIP HIP, URRÀ!

Sei stato bravissimo e sei ufficialmente il nuovo Superberry!

Ora sei pronto ad entrare nel team e a partire per mille coloratissime avventure!

Ritira il tuo attestato e... benvenuto in squadra!



ATTESTATO DI

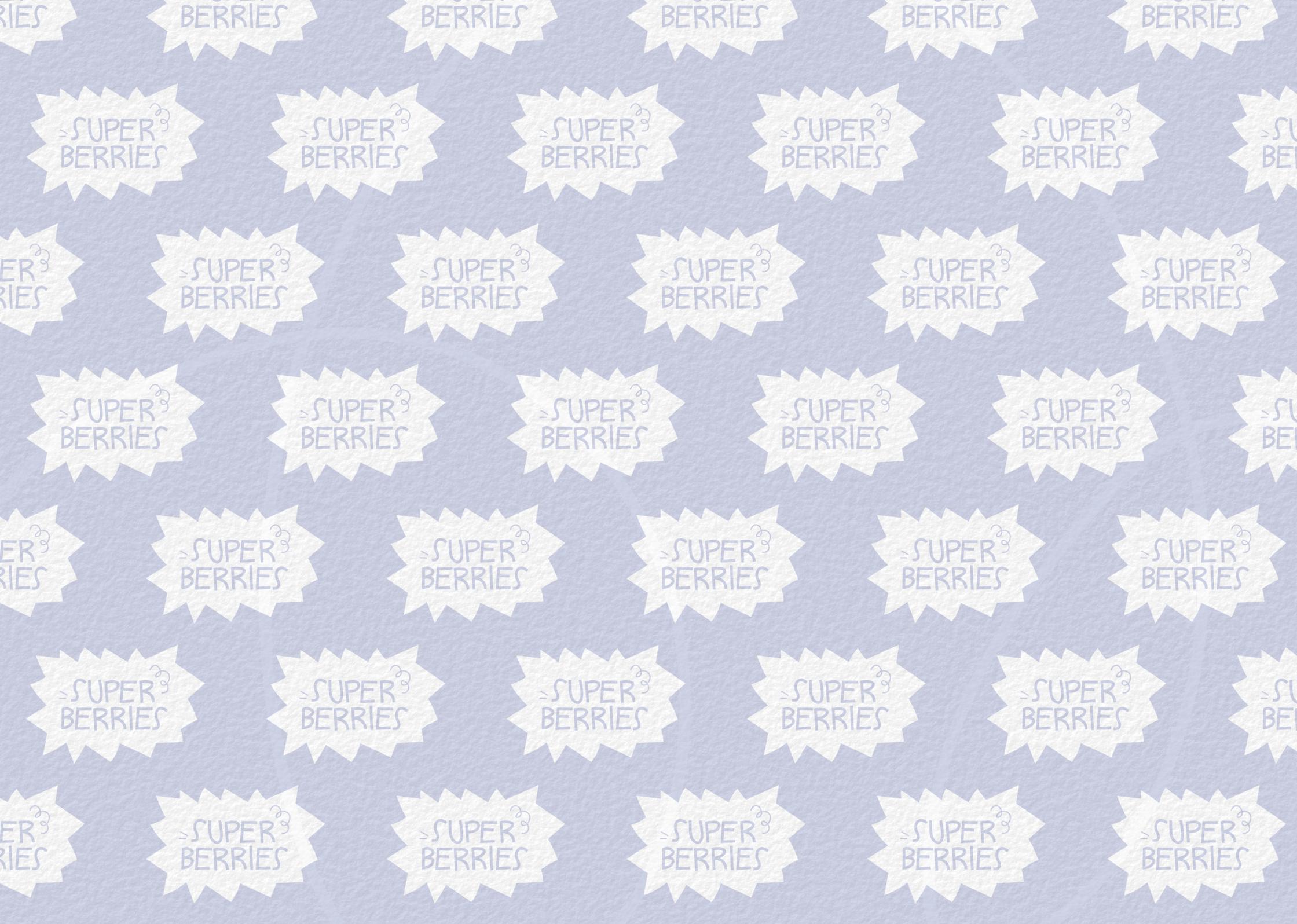
**SUPER
BERRY**

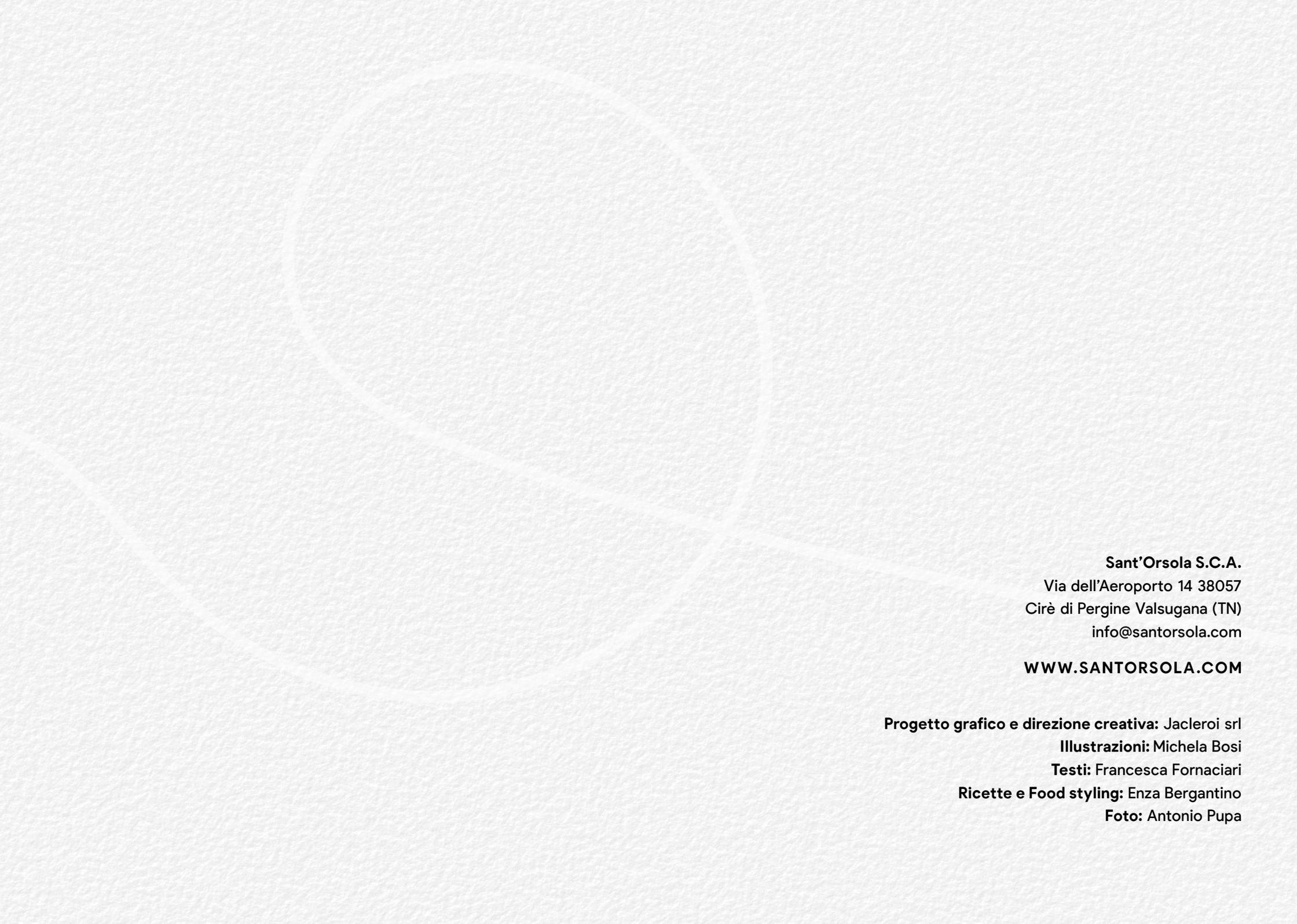
conferito a

per il coraggio, la creatività, la fantasia
e per aver superato tutte le prove!

data _____

firma _____





Sant'Orsola S.C.A.
Via dell'Aeroporto 14 38057
Cirè di Pergine Valsugana (TN)
info@santorsola.com

WWW.SANTORSOLA.COM

Progetto grafico e direzione creativa: Jacleroi srl

Illustrazioni: Michela Bosi

Testi: Francesca Fornaciari

Ricette e Food styling: Enza Bergantino

Foto: Antonio Pupa



www.santorsola.com