



Settimana del Gusto 2025: Il pomodoro

Proposte di attività e ricette

La Settimana svizzera del Gusto festeggia quest'anno il suo 25° anniversario! Si svolge quest'autunno dal 18 al 28 settembre. Il tema Fourchette verte di questa edizione è: il pomodoro.

Fourchette verte propone 6 attività e 5 ricette da svolgere nelle strutture di accoglienza per bambini per esplorare il pomodoro in tutte le sue forme e colori.





Indice dei contenuti

Introduzione	3
Attività con i pomodori	4
Ricette con i pomodori	12
Appendici	16
Contatti e informazioni	56



Introduzione

Benvenuti alla Settimana del Gusto Fourchette verte 2025, dedicata al tema del pomodoro! Quest'anno Fourchette verte propone una serie di attività ludiche ed educative per far scoprire ai bambini questo gustoso alimento locale e pieno di sorprese. Fra queste pagine troverete attività adatte a ogni fascia d'età, per risvegliare la curiosità dei bambini. Prima di esplorare queste attività, prendiamoci un momento per scoprire il pomodoro stesso.

I pomodori portano il sole nei nostri piatti e occupano un posto speciale nelle nostre cucine. Apprezzati da grandi e piccini, sono una delle verdure più consumate in Svizzera, con quasi 7 kg* consumati a testa ogni anno. La stagione dei pomodori in Svizzera va da aprile a novembre*, quando se ne raccolgono circa 30.000 tonnellate. Per darvi un'idea, ciò equivale al peso di oltre 4.000 elefanti adulti! Anche se si trovano tutto l'anno, i pomodori hanno bisogno di sole e calore per crescere. La loro presenza continua è dovuta alle importazioni o alla coltivazione in serre riscaldate, un metodo molto dispendioso dal punto di vista energetico. È quindi meglio gustare i pomodori quando il clima lo permette, per un piacere più sostenibile e locale!

Ma ciò che rende i pomodori davvero affascinanti è la loro diversità. Con oltre 2.500* varietà dai colori vivaci e dalle forme sorprendenti, ce n'è per tutti i gusti. Crudi, cotti, secchi, in zuppa, in salsa o in succo, si presentano in mille e una forma, per tutti i gusti.

Naturalmente, esplorare ciascuna di queste varietà sarebbe una lunga avventura che richiederebbe molto più di una Settimana del Gusto. Ecco perché abbiamo selezionato per voi i pomodori più comuni e popolari. Lasciatevi sorprendere da questi tesori rossi, gialli, verdi o addirittura neri, per stimolare la vostra curiosità e variare il piacere in ogni boccone!

Il pomodoro: frutto o verdura?

È probabile che abbiate già sentito parlare del dibattito: il pomodoro è un frutto o una verdura? Beh... dipende dalla prospettiva! Dal punto di vista botanico, è un frutto perché proviene da una pianta e contiene semi. Tuttavia, dal punto di vista nutrizionale, il suo basso contenuto di zuccheri e l'alto contenuto di acqua lo rendono più simile a un ortaggio. Inoltre, in cucina viene utilizzato soprattutto in piatti salati, il che spiega perché è considerato una verdura. Insomma, frutta o verdura... l'importante è assaporarlo!

Lo sapevate?

Il pomodoro, originario del Sud America, fu coltivato per la prima volta in Messico dagli Aztechi, che lo chiamarono "tomalt". All'inizio era molto diffidato perché era considerato velenoso. A causa di questa reputazione, il pomodoro fu inizialmente coltivato come pianta ornamentale. Solo dopo la conquista spagnola, nel XVI secolo, i conquistadores lo portarono in Europa. In seguito si diffuse gradualmente e fu adottato in diverse cucine europee.

* Fonte: sito web *Verdure svizzere, Gemüse.ch*.



Attività con i pomodori

02

Per i più piccoli (2-4 anni) è il momento della scoperta e della creatività! Attraverso il disegno, i lavoretti manuali e i giochi di associazione, impareranno a riconoscere i pomodori divertendosi.

Per i bambini più grandi (4-10 anni) sono previste sfide di velocità e di pensiero! Avranno la possibilità di esplorare il pomodoro in modo più pratico e saranno incoraggiati a sviluppare le loro abilità culinarie.

Naturalmente, le attività sono proposte in base alle fasce d'età, ma solo a titolo indicativo. Questo opuscolo è flessibile e non siete obbligati a seguirlo in base all'età dei bambini. Potete adattare le attività in base alle loro capacità e ai loro desideri. L'importante è che tutti si divertano e scoprano cose nuove al proprio ritmo!

Come abbiamo già detto, esiste un'ampia varietà di pomodori, ciascuna con nomi diversi nelle varie regioni. Alcuni di voi potrebbero quindi chiamare con un nome diverso alcune delle varietà che vi presentiamo. Non preoccupatevi, questo fa parte della ricchezza dei pomodori che, pur essendo diversi, sono simili a loro modo. Questa potrebbe essere l'occasione per scoprire alcune varietà che non conoscevate prima.

Attività per bambini da 2 a 4 anni

I pomodori prendono vita: colorare, tagliare e giocare!

Materiale necessario:

- Puzzle stampabili (allegato 1, pp 17-27)
- Matite colorate
- Forbici adatte
- Colla
- Supporto di cartone o carta



Preparazione dell'attività:

1. Scegliere i puzzle tra i modelli adatti alle capacità dei bambini.
2. Stampare diverse copie dei puzzle, a seconda del numero di bambini.
3. Sistemare i fogli sui tavoli con i materiali forniti.
4. Fare sedere i bambini.

Svolgimento dell'attività:

Colorare

1. Chiedere ai bambini di scegliere il loro puzzle di pomodori e poi lasciarli colorare a piacere.
2. Incoraggiare la discussione sui colori e sulle forme del pomodoro.

Ritaglio

Una volta che i bambini hanno finito di colorare, chiedere loro (o agli adulti presenti) di ritagliare i pezzi del puzzle.

Ricomposizione

1. Mescolare singolarmente i pezzi del puzzle pretagliati.
2. Sfida extra: se il bambino ha scelto più disegni, mescolare tutti i pezzi per rendere più divertente la ricostruzione.
3. Ricomporre il/i puzzle.
4. Rifarli più volte.

Con la colla

Incollare i pezzi su un foglio di carta o cartone per ricomporre la creazione e conservarla.

Nota:

Le diverse tappe dell'attività sono flessibili e non obbligatorie. Ogni bambino può partecipare secondo i suoi desideri e le sue capacità: alcuni possono preferire colorare soltanto, altri ricomporre il puzzle o seguire un ordine diverso. L'importante è divertirsi scoprendo i pomodori. In caso di necessità, è possibile farsi aiutare da un adulto.



Memory-pomodori: associa, scopri e memorizza!

Materiale necessario:

- Carte memory con le diverse varietà di pomodori (allegato 2, pp 29-33)
- Un tavolo o uno spazio sul pavimento per giocare
- Fogli con le storie dei pomodori per l'animatore (allegato 3, pp 35-37)

Preparazione:

1. Stampare i fogli con le storie dei pomodori.
2. Stampare e ritagliare le carte memory (prevedere più set di carte memory a seconda del numero di bambini).
3. Mescolare le carte e disporle a faccia in giù sul tavolo o sul pavimento.

Svolgimento:

Gioco memory

1. Spiegare ai bambini che si tratta di un gioco di memoria in cui bisogna ritrovare i pomodori identici.
2. A turno, ogni bambino scopre due carte.
3. Se le due immagini sono identiche = ha vinto, può tenere la coppia.
4. Se le due immagini non sono identiche = ha perso, bisogna rimetterle allo stesso posto, a faccia in giù.
5. Il gioco prosegue finché tutte le coppie non sono state ritrovate.

La storia dei pomodori

1. Quando tutte le coppie sono state trovate, i bambini possono mettersi in semicerchio.
2. A turno, i bambini danno la loro coppia all'animatore.
3. L'animatore mostra l'immagine del pomodoro e racconta la «storia» associata.
4. Tutti i bambini ascoltano e scoprono così le diverse varietà di pomodori.
5. Quando la storia è finita, i bambini possono di nuovo giocare a memory.



Bricomodoro: un pomodoro fai da te!

Materiale necessario:

- Piatti di carta
- Tempera
- Bicchieri d'acqua
- Pennelli
- Grembiule/maglietta di protezione
- Pennarelli e/o matite colorate
- Modelli per occhi e bocca (allegato 4, pp 39-41)
- Foglio bianco
- Matita
- Forbici
- Colla



Preparazione:

1. Preparare i piatti di carta e disporli sui tavoli con il materiale per dipingere.
2. Stampare i modelli per gli occhi e la bocca del pomodoro (allegato 4, pp 39-41).
3. Preparare pennarelli, matite colorate, pastelli, colla, forbici e carta bianca e metterli da parte.

Svolgimento:

Pittura del piatto

1. Ogni bambino riceve un piatto di carta (lato ricurvo verso l'alto).
2. Il bambino sceglie il colore che desidera per il suo pomodoro e dipinge il piatto.
3. Lasciare asciugare e passare alla fase successiva.

Creare il gambo

Disegnare la mano su un foglio di carta, colorarla e ritagliarla.

Creare il volto

Suggerire due opzioni:

Opzione 1: utilizzare i modelli per gli occhi e la bocca dell'allegato 4, colorarli, ritagliarli e metterli da parte.

Opzione 2: disegnare gli occhi e la bocca direttamente sul piatto.

Montaggio finale

Quando tutti gli elementi sono asciutti e pronti, ogni bambino incolla i diversi elementi sul proprio piatto per completare il pomodoro. Per il gambo, incollare la mano sulla parte superiore del piatto e piegare leggermente le dita per ottenere un effetto più realistico. Incoraggiare i bambini a essere creativi nel completare la faccia del pomodoro: sorrisi, espressioni diverse, ecc.



Attività per bambini 4-10 anni

Il mistero del pomodoro: indovinelli, mastermind!

Materiale necessario:

- Immagini delle diverse varietà di pomodoro (allegato 2, pp 29-33)
- “Nuvolette” con i nomi dei pomodori (allegato 5, pp 43-45)
- Tabella con i pomodori e le loro caratteristiche (allegato 6, pp 47-49)

Preparazione:

1. Stampare e ritagliare la pagina con le immagini dei pomodori e delle loro nuvolette in base al numero di squadre (1 pagina = 1 squadra).
2. Formare le squadre.

Svolgimento:

Indovinelli

1. I bambini vengono divisi in squadre.
2. Ogni squadra riceve le immagini di pomodori.
3. L'animatore descrive un pomodoro dando indicazioni sul colore, la dimensione, la consistenza o il sapore utilizzando l'allegato.
4. Non appena una squadra pensa di avere la risposta giusta, alza la mano e mostra l'immagine del pomodoro.
5. Se la risposta è corretta, la squadra vince la nuvoletta con il nome del pomodoro.

Chi è chi? Associa i pomodori!

6. Mescolare le immagini dei pomodori e delle loro nuvolette.
7. Posizionarle a faccia in giù sul tavolo.
8. Al segnale, le squadre devono trovare le associazioni giuste girando le carte.



Mastermind dei pomodori

I bambini giocano in piccoli gruppi, tra loro o con un animatore. Un giocatore (o l'animatore) sceglie in segreto una combinazione di 4 pomodori, che nasconde ad esempio con un libro. Gli altri giocatori devono suggerire una combinazione e ricevere indizi (ad esempio "Un pomodoro è ben posizionato", "Due pomodori sono corretti ma mal posizionati"). Modificano le loro scelte finché non trovano la combinazione giusta.

Commenti:

Non è necessario svolgere l'intera attività. Può essere adattata ai tempi, alle capacità e ai desideri dei bambini. È perfettamente possibile svolgere solo una parte dell'attività, ad esempio solo gli indovinelli, le associazioni o il mastermind.

Pomodori smarriti: aiutateli a ritrovare la strada di casa!

Materiale necessario:

- Schede labirinti e i fili intricati (allegato 7, pp 51-55)
- Matite
- Gomma

Preparazione:

1. Stampare le schede di labirinti e fili intricati in base al numero di bambini.
2. Disporre le schede e le matite sui tavoli in modo che ogni bambino possa avere il proprio gioco.

Svolgimento:

1. Spiegare lo scopo dei giochi.
Labirinti: trovare il percorso dal punto di partenza all'uscita, evitando i vicoli ciechi.
Fili intricati: scegliere un colore per ogni filo e colorare i cerchi collegati dallo stesso filo con lo stesso colore.
2. Lasciare che i bambini risolvano i giochi al loro ritmo.
3. Quando hanno finito, controllare insieme le risposte.





Laboratorio di artigianato: fare il ketchup fatto in casa

Materiale necessario:

- Coltelli adatti
- Tagliere
- Pentola
- Frullatore
- Setaccio fine
- 2 barattoli di vetro (sterilizzati)

Ingredienti (per circa 900 ml):

- 1 kg di pomodori di varietà antiche
- 2 cipolle
- 3 spicchi d'aglio (facoltativo)
- 1 gambo di sedano
- 60 g di zucchero greggio
- 1 cucchiaio di sale
- 1 cucchiaino di pepe
- 3 cucchiai di concentrato di pomodoro
- ½ mazzetto di prezzemolo
- 1 rametto di timo
- 1 cucchiaio di origano secco
- 1 cucchiaio di olio di oliva

Preparazione:

- Riunire tutti gli ingredienti.
- Preparare il materiale necessario.

Organizzare lo spazio prima di iniziare, creando aree di lavoro adatte alle capacità dei bambini. Assicurarsi che ogni tavolo sia dotato del materiale necessario. I bambini possono partecipare a compiti semplici come versare, mescolare o riempire le pentole. Ogni fase richiede la supervisione di un adulto per garantire la sicurezza e il corretto completamento dei compiti.



Svolgimento:

1. Tagliare i pomodori in quarti.
2. Tritare la cipolla, l'aglio e il sedano.
3. Soffriggere la cipolla, l'aglio e il sedano in una padella con un filo d'olio d'oliva.
4. Aggiungere il concentrato di pomodoro, il prezzemolo, l'origano, il timo, il sale, il pepe e lo zucchero e mescolare bene.
5. Aggiungere i pomodori e farli ridurre a fuoco lento per 40-60 minuti.
6. Mescolare regolarmente.
7. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
8. Filtrare attraverso un setaccio fine per ottenere una consistenza liscia.
9. Versare il ketchup caldo nei barattoli sterilizzati e chiudere ermeticamente.
10. Lasciare riposare in frigorifero per 2-3 giorni.

Sterilizzazione dei barattoli:

11. Lavare i barattoli con acqua calda e sapone.
12. Immergere i barattoli in una grande pentola di acqua fredda. Quando l'acqua inizia a bollire, attendere 10 minuti prima di estrarre i barattoli.
13. Lasciare raffreddare i barattoli capovolgendoli su un panno pulito.
14. Riempire i barattoli con il ketchup.

Da portare a casa:

Pronti a condividere la vostra creazione con tutta la famiglia? Basta trovare delle mini bottiglie di vetro e avrete il vostro ketchup fatto in casa da portare via!





Ricette a base di pomodoro

Ecco una selezione di ricette a base di pomodoro per scoprire nuovi modi di cucinare questo ingrediente essenziale. Vi proponiamo ricette per merende originali e facili da preparare nelle vostre strutture per l'infanzia. Queste ricette sono state ideate per offrire ai bambini esperienze culinarie varie e divertenti.

Ogni ricetta è pensata per 10 bambini, quindi potete facilmente regolare le quantità in base al numero di bambini presenti. Non esitate a coinvolgere i bambini in base alle loro capacità e ai loro desideri per rendere l'esperienza ancora più gratificante. Queste idee faranno scoprire ai bambini diversi modi di gustare i pomodori, incoraggiando un'alimentazione sana e creativa.

Tarte Tatin al pomodoro

Tempo di preparazione: 15 min / Tempo di cottura: 45 min

Ingredienti:

500 g di pomodori ciliegia	2 cucchiaini di olio di colza HOLL*
1 piccola cipolla	3 cucchiaini di zucchero
Basilico fresco	1 pizzico di sale
1 pasta sfoglia rotonda	

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 220°C (ventilato).
2. Foderare il fondo della teglia con carta oleata.
3. Distribuire lo zucchero sulla carta e farlo caramellare per 15 minuti nella parte bassa del forno.
4. Tritare la cipolla.
5. A partire da questa fase, è meglio affidare questo compito a un adulto a causa del calore. Disporre i pomodorini interi.
6. Distribuire uniformemente la cipolla tritata.



*HOLL (high oleic low linolenic) = alta percentuale di acido oleico, bassa percentuale di acido linolenico



7. Aggiungere l'olio.
8. Bucherellare la pasta sfoglia con una forchetta, quindi disporla sui pomodori, rimboccando i bordi all'interno della teglia.
9. Mettere in forno per circa 30 minuti, finché la pasta sfoglia non sarà dorata.
10. Lasciare raffreddare per qualche minuto, quindi sformare su un piatto.
11. Servire con qualche foglia di basilico fresco come decorazione.



Bruschetta al pomodoro

Tempo di preparazione: 15 min / Tempo di cottura: 5 min

Ingredienti:

5 pomodori di grandi dimensioni	10 grandi fette di pane integrale
1 cucchiaio di olio di oliva	1 mazzetto di basilico
3 spicchi d'aglio (facoltativo)	

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Tritare finemente le foglie di basilico.
3. Tagliare finemente i pomodori e metterli in una ciotola. Aggiungere l'olio d'oliva e il basilico. Mescolare bene e lasciare marinare.
4. Tagliare le fette di pane.
5. Strofinare ogni fetta di pane con uno spicchio d'aglio tagliato a metà.
6. Disporre le fette di pane su una teglia e farle tostare in forno per 5 minuti.
7. Disporre i pomodori sulle fette di pane ancora calde.
8. Aggiungere qualche foglia di basilico fresco prima di servire.



Succo di pomodoro

Tempo di preparazione: 15 min

Ingredienti per 2 litri:

2 kg di pomodori	1 cucchiaino di sale
2 limoni	Pepe

Preparazione:

1. Lavare e tagliare i pomodori.
2. Frullare i pomodori fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Filtrare il succo attraverso un colino fine per eliminare le bucce e i semi.
4. Aggiungere il succo di limone e mescolare bene.
5. Versare in una bottiglia ermetica e conservare in un luogo fresco.
6. A piacere, aggiungere un pizzico di pepe o qualche goccia di Tabasco per un tocco più piccante.



Chips di pomodoro

Tempo di preparazione: 15 min / Tempo di cottura: 2h

Ingredienti:

3 pomodori di grandi dimensioni	Erbe aromatiche secche
2 cucchiaini di olio di oliva	1 pizzico di sale
Paprika	



Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 90°C (ventilato).
2. Lavare e tagliare ogni pomodoro in 10 fette sottili.
3. Disporre le fette su una teglia rivestita di carta da forno.
4. Spennellare l'olio d'oliva sui pomodori.
5. Cospargere con paprika, sale o erbe aromatiche come basilico e origano.
6. Mettere in forno per almeno 2 ore, aprendo regolarmente lo sportello per far uscire l'umidità.
7. Le chips sono pronte quando sono asciutte e croccanti.
8. Lasciare raffreddare prima di assaggiare!



Crumble al pomodoro e al pesto

Tempo di preparazione: 15 min / Tempo di cottura: 25 min

Ingredienti:

5 pomodori di grandi dimensioni	5 cucchiaini di pesto
100 g di farina integrale	Erbe aromatiche
50 g di pan grattato	1 pizzico di sale

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Lavare e tagliare a cubetti i pomodori.
3. Disporre in un piatto e cospargere di erbe aromatiche.
4. Mettere in forno per 10 minuti.
5. Mescolare la farina, il sale e il pangrattato in una ciotola. Aggiungere il pesto e mescolare a mano per formare una pasta sabbiosa.
6. Distribuire il composto di crumble sui pomodori precotti.
7. Rimettere in forno per circa 15 minuti, fino ad ottenere una superficie dorata.

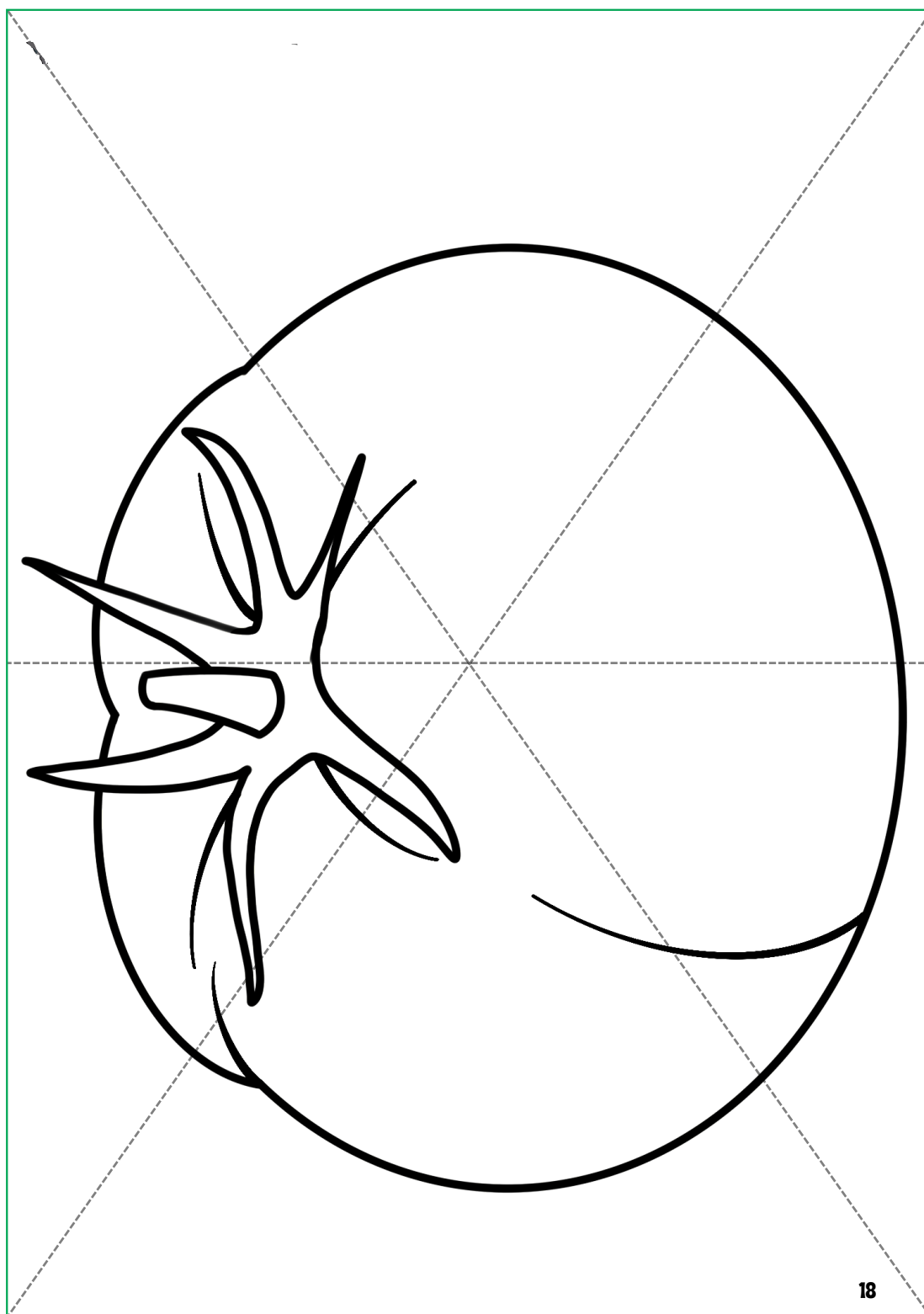




05 Allegato



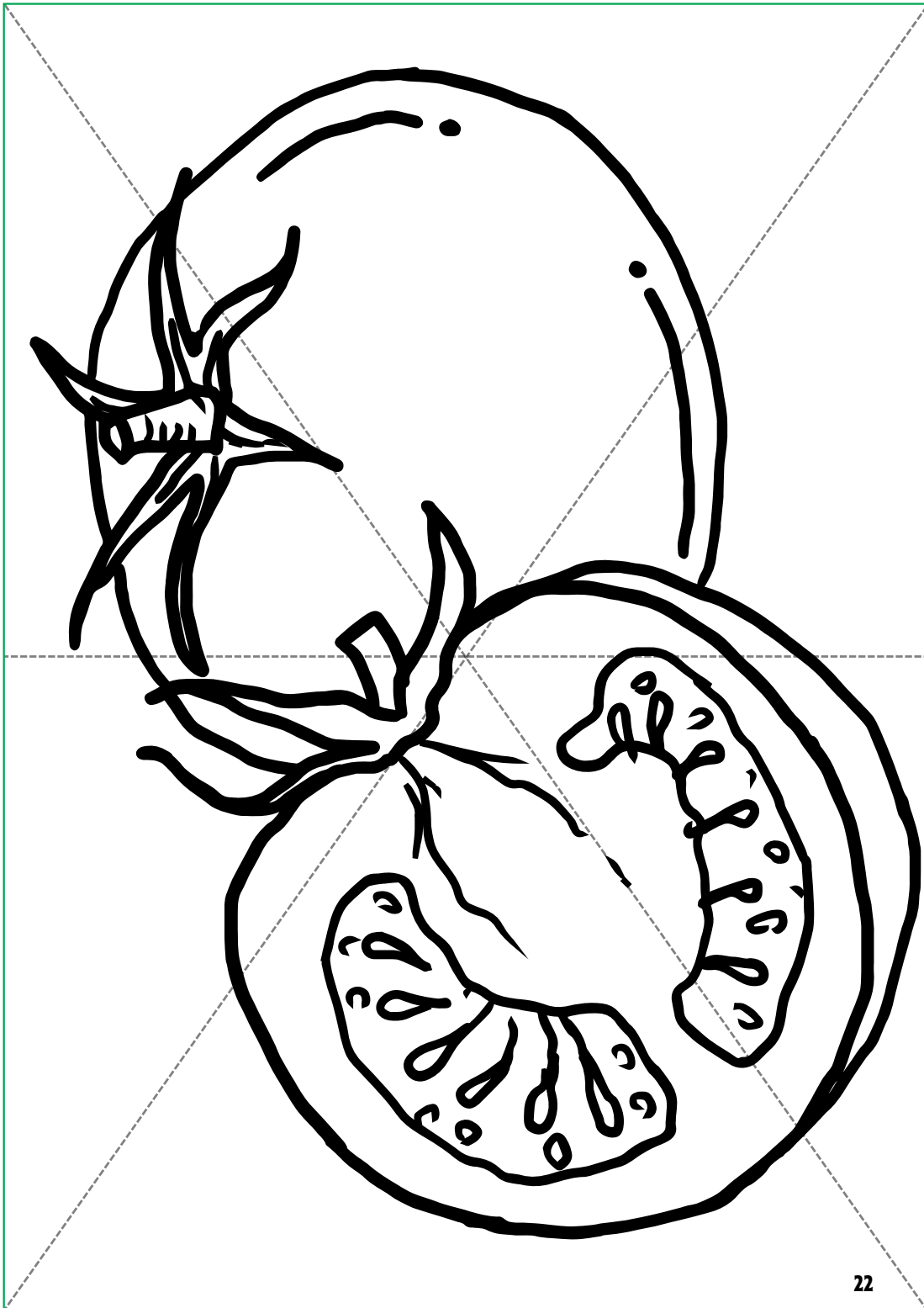
Allegato 1: puzzle stampabili



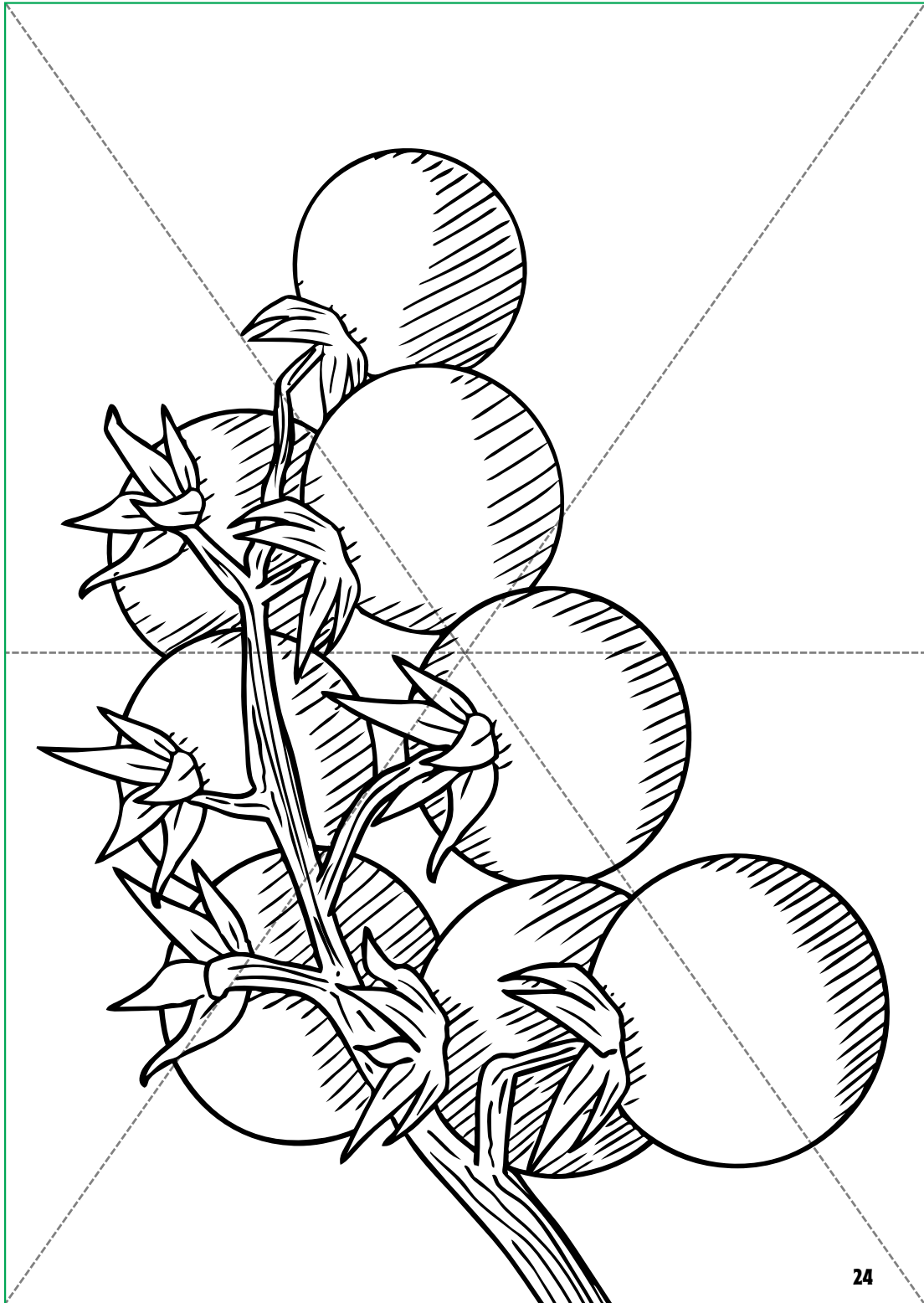








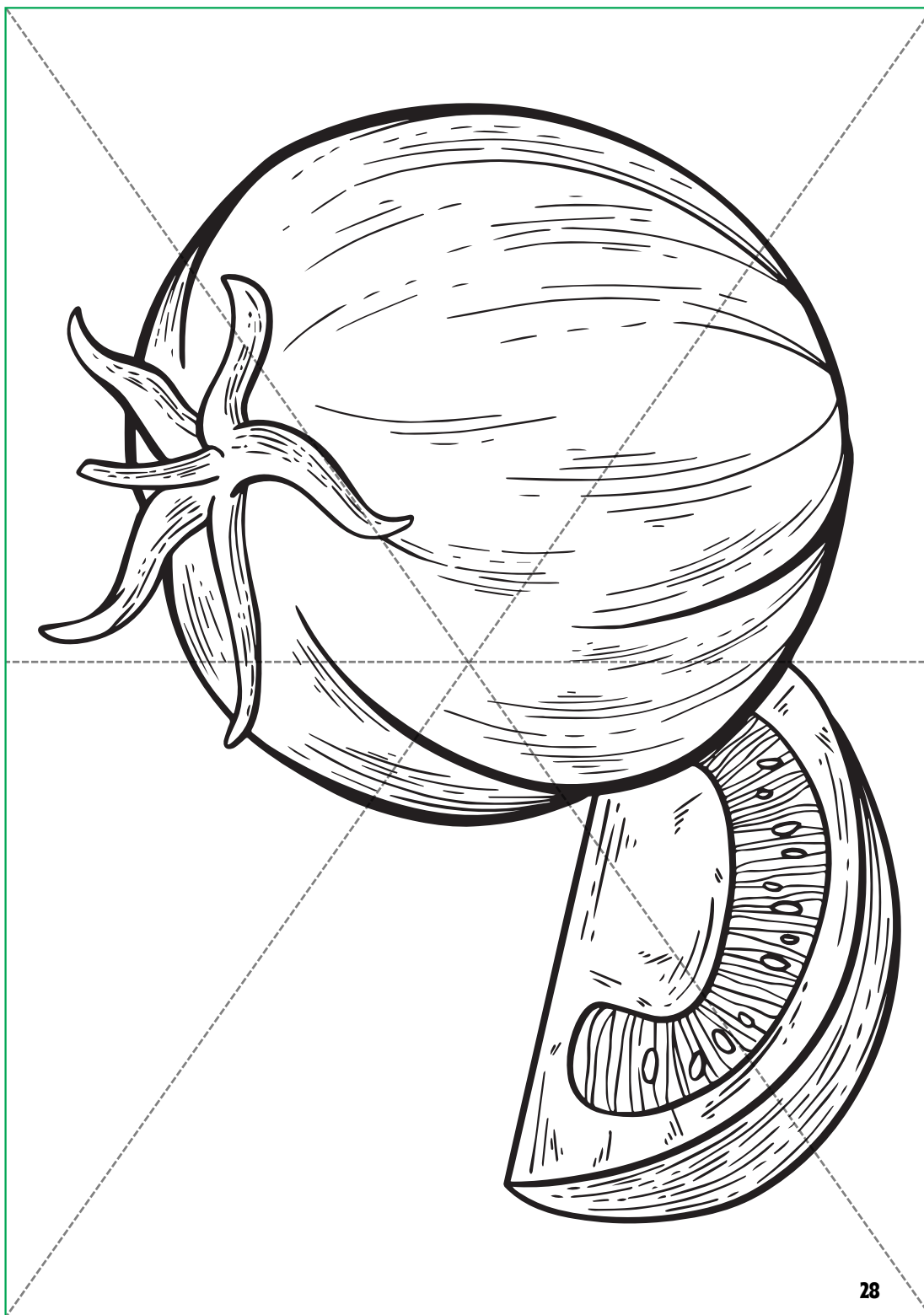






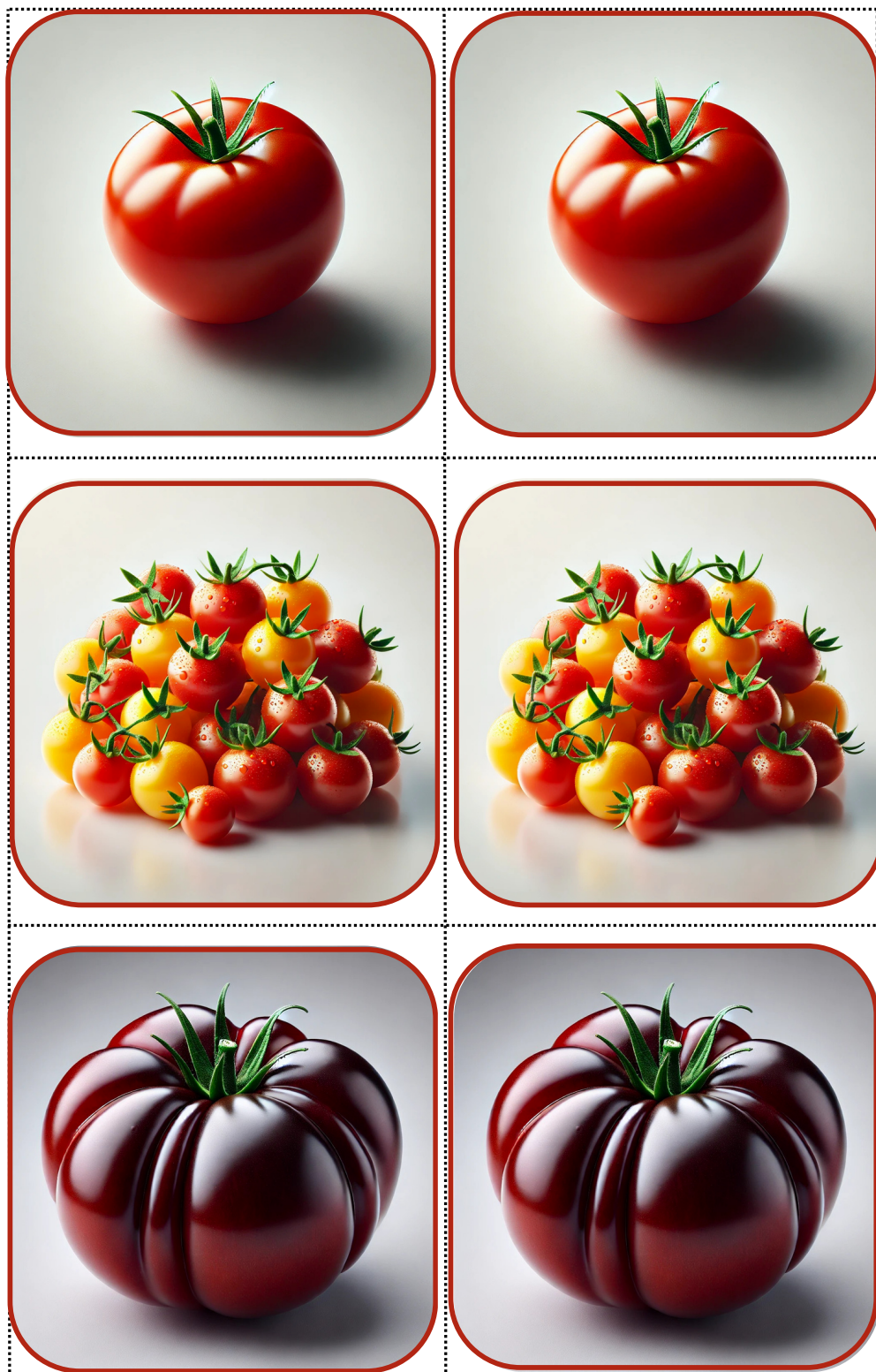




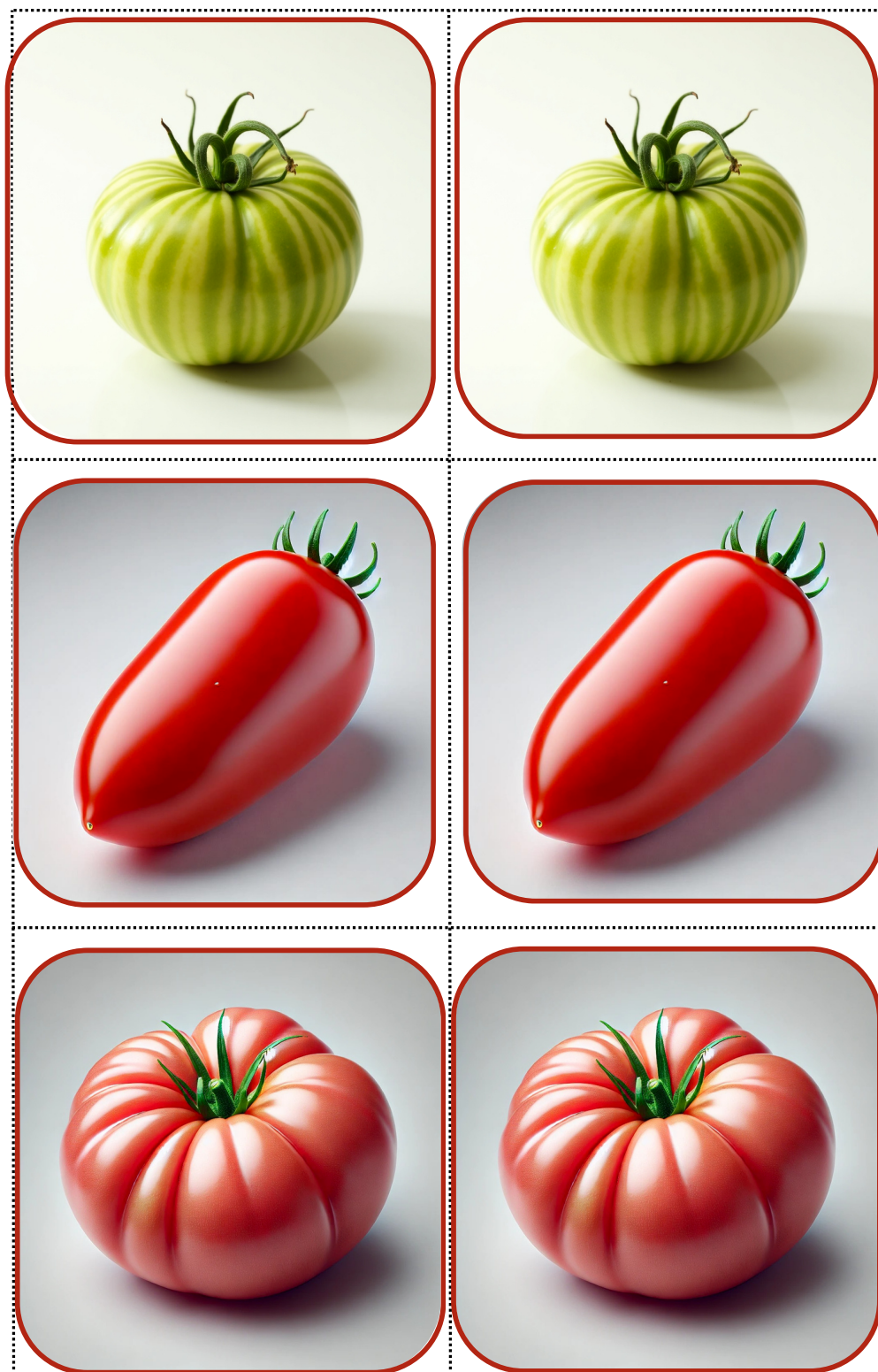




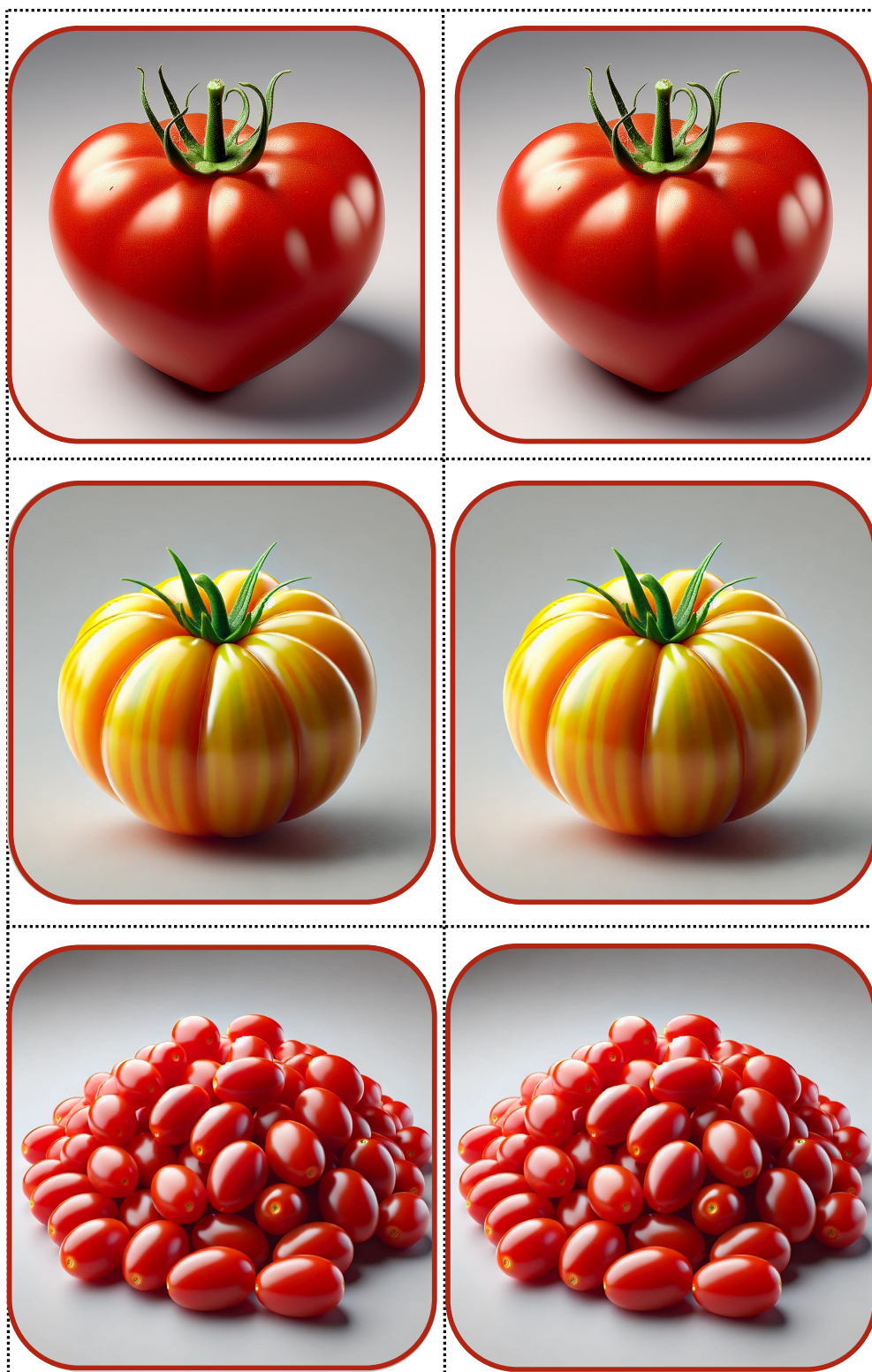
Allegato 2: carte memory con pomodori ✂













Allegato 3: la storia dei pomodori



Pomodoro Tondo:

Sono rotondo e liscio come una palla da tennis. La mia pelle è di un rosso splendente che brilla alla luce del sole. Addentami e scoprirai il mio succo dolce e fruttato. Un vero e proprio boccone d'estate!



Pomodoro Ciliegia:

Sono un piccolo pomodoro ciliegia, rotondo e liscio. Sono di tutti i colori: rosso, giallo, arancione e persino nero - un vero e proprio arcobaleno di pomodori! Alla gente piace mangiarmi con le mani, scricchiolo sotto i denti ed esplodo in bocca con un sapore dolce.



Pomodoro Nero di Crimea:

Sono rotondo, un po' schiacciato e ondulato. La mia pelle, di un rosso intenso misto a viola e nero, mi conferisce un'aria misteriosa. Sotto questa veste scura, la mia polpa succosa rivela un sapore morbido e dolce come un segreto ben custodito.



Pomodoro Green Zebra:

Spesso mi scambiano per un pomodoro acerbo, ma questo è il mio vero vestito! Con la mia pelle gialla e le strisce verdi, sembro una piccola zebra persa nell'orto.

Mordimi e scoprirai un sapore dolce e leggermente acidulo, come una sorpresa rinfrescante!



Pomodoro San Marzano:

Non sono rotondo come i miei cugini. Potrei essere scambiato per un pomodoro datterino, ma guardami bene: sono più grande e più carnoso.

Sono liscio e rosso vivo. La mia polpa soda e generosa nasconde un sapore dolce e fruttato di grande intensità.





Pomodoro Rosa di Berna:

Ho la pelle rossa e rosa e la mia forma può essere un po' irregolare: ciò mi rende speciale.

La mia polpa tenera e succosa nasconde un sapore dolce e fruttato, come un dolce segreto.



Pomodoro Cuore di bue:

Guardami bene, potrei ricordarti un cuore..... ma un cuore tutto rotondo e pieno di dolcezza.

La mia pelle rosso intenso nasconde una polpa tenera, succosa e dolce che sembra un abbraccio a ogni morso.



Pomodoro Ananas:

Sono come un piccolo raggio di sole, con la mia pelle giallo brillante e i riflessi rossi che mi danno un aspetto allegro e luminoso.

Le mie fette ricordano un ananas, ed è per questo che ho deciso di chiamarmi così! Ogni morso è un'avventura fruttata, dolce e leggermente acida.

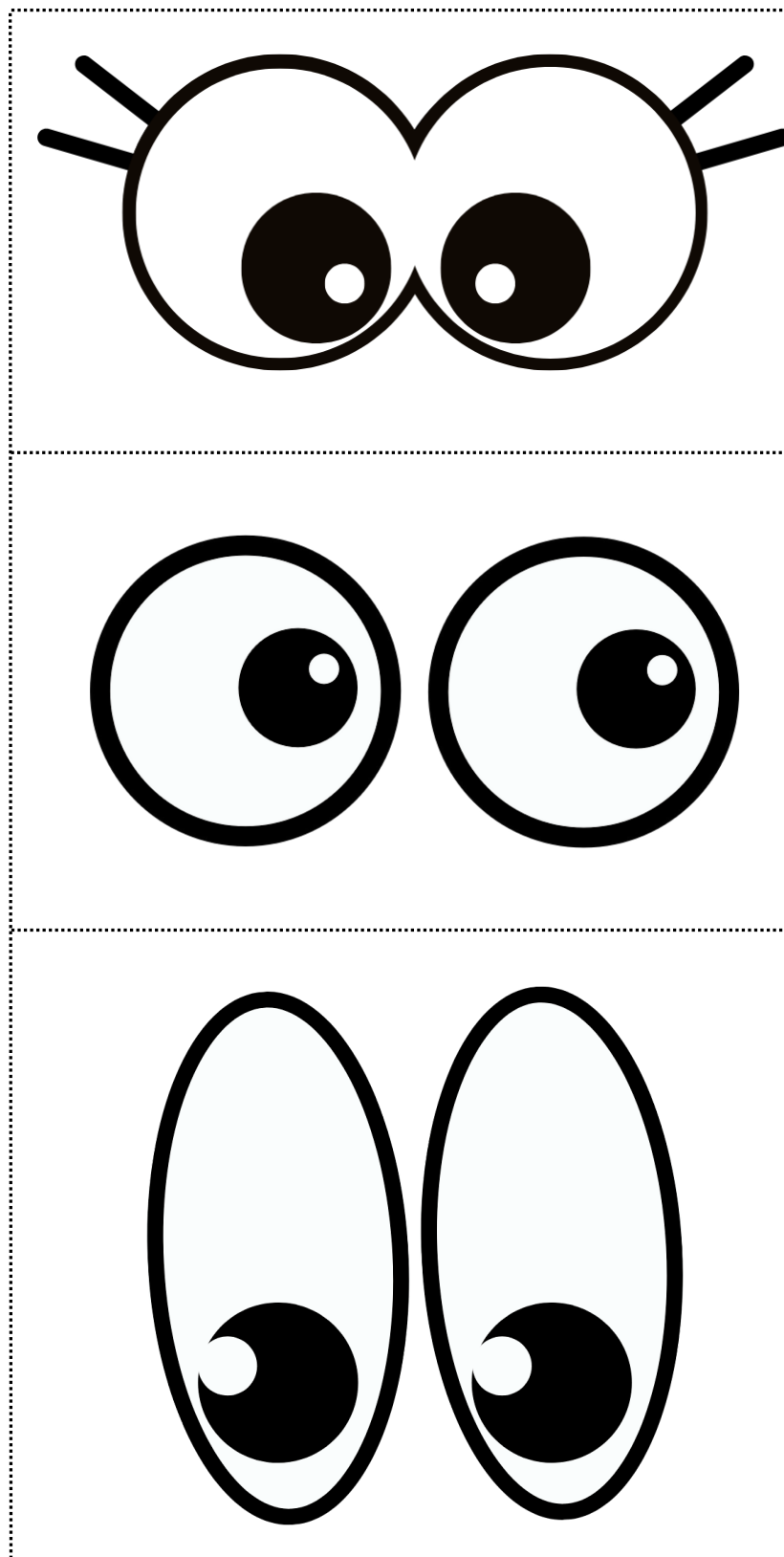


Pomodoro Datterino:

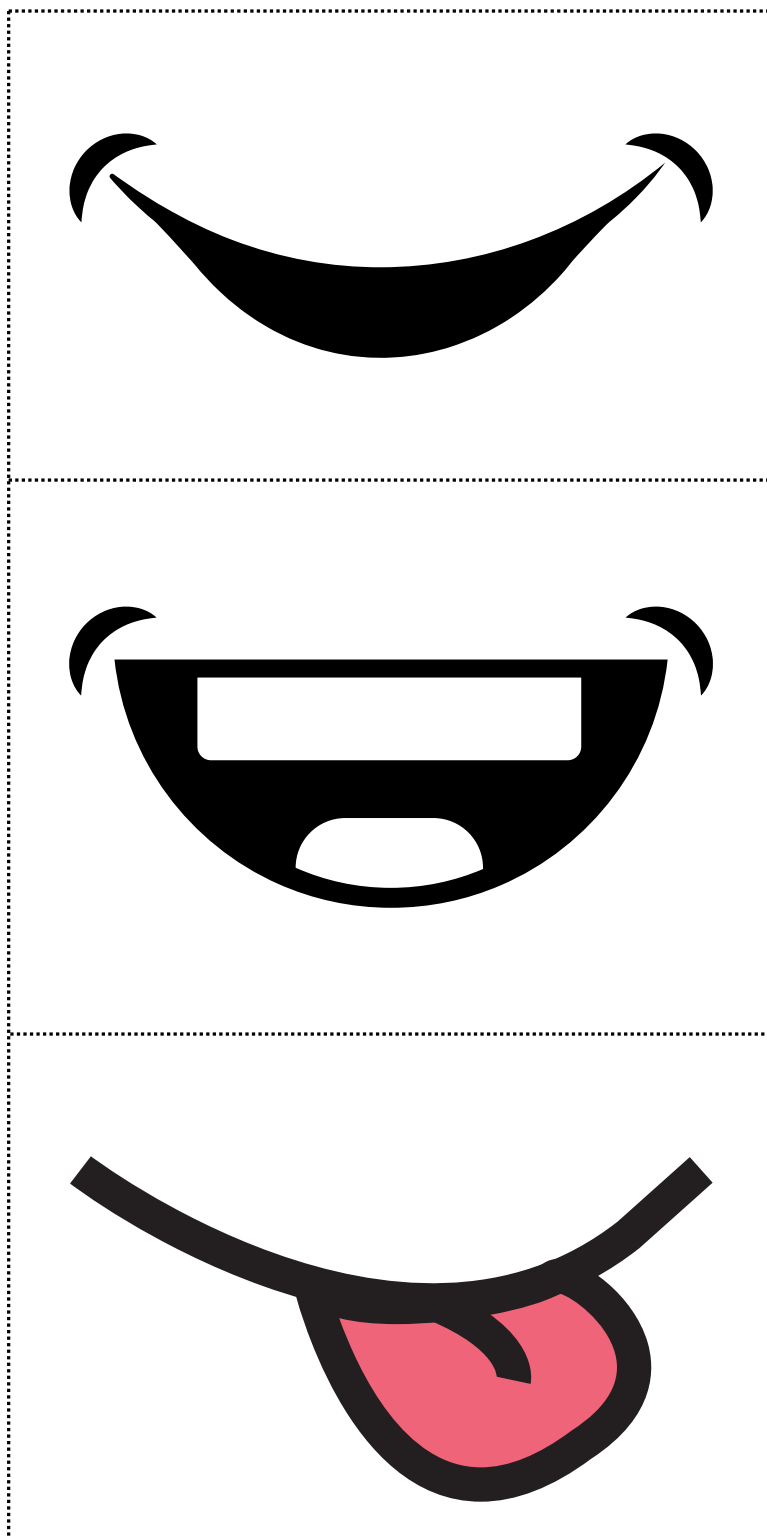
Piccolo, ovale e lungo, mi differenzio dal cugino pomodoro ciliegino, ma ne condivido il lato dolce e fruttato.

Porto diversi colori, dal rosso al giallo e all'arancione. Sono un po' meno succoso, ma altrettanto delizioso.











Allegato 5: nuvolette nomi dei pomodori



Mi chiamo pomodoro tondo!	Mi chiamo pomodoro ciliegia!
Mi chiamo nero di Crimea!	Mi chiamo green zebra!
Mi chiamo San Marzano!	Mi chiamo Rosa di Berna!





**Mi chiamo
cuore di bue!**

**Mi chiamo
pomodoro ananas!**

**Mi chiamo
pomodoro datterino!**



Allegato 6: tabella dei pomodori

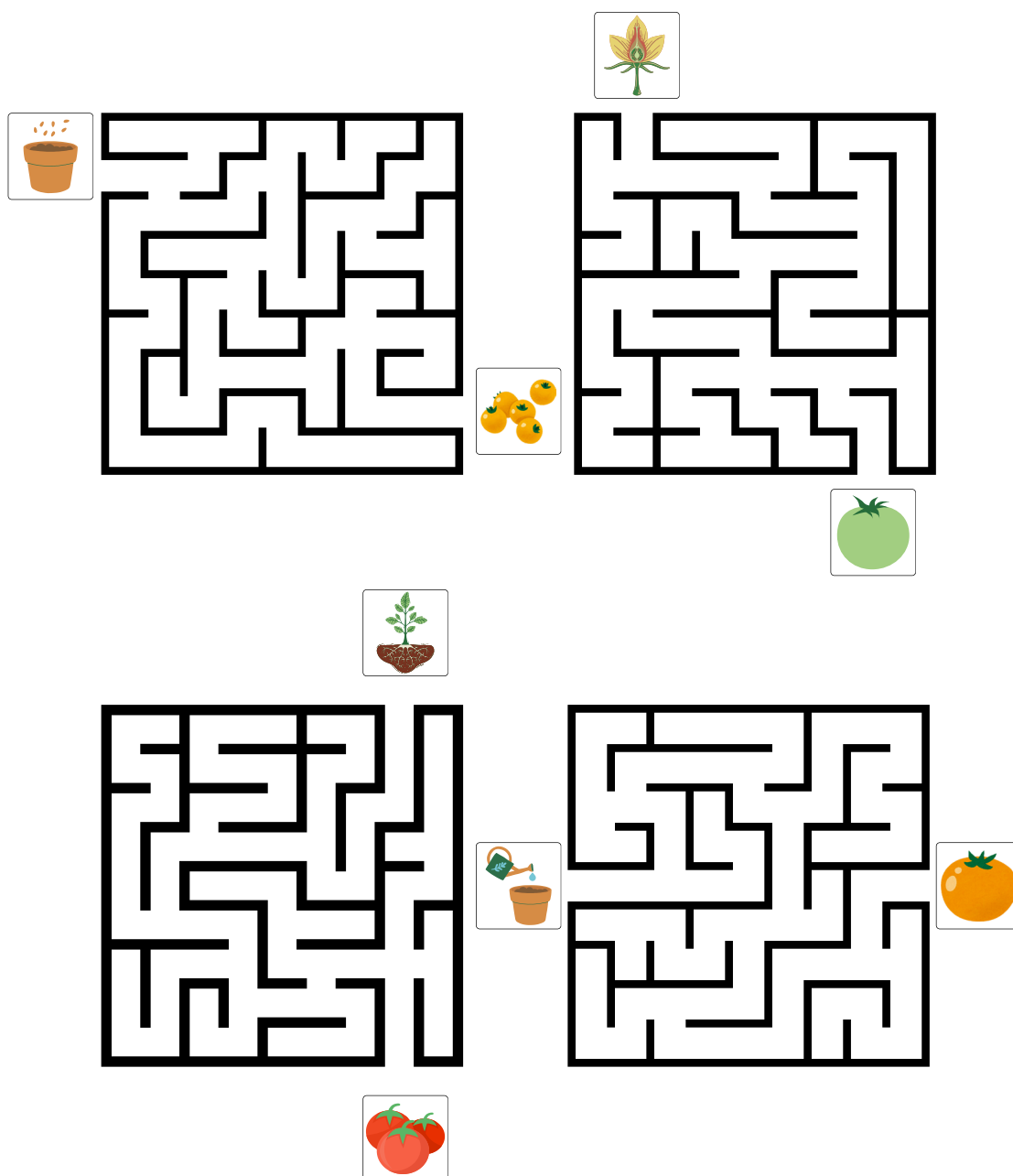
Nome	Descrizione e caratteristiche	Foto
Pomodoro tondo	Forma sferica, liscia, buccia sottile e colore rosso vivo. Gusto: fruttato, delicato, dolce, aromatico.	
Pomodoro ciliegia	Piccolo, rotondo e liscio, con una pelle sottile. Sono disponibile in diversi colori: rosso, giallo, arancione e persino nero. La mia polpa è succosa e croccante. Sapore: dolce.	
Pomodoro Nero di Crimea	Sono rotondo, leggermente appiattito e scanalato. La mia forma è talvolta un po' irregolare. La mia pelle è di colore rosso scuro, tendente al bordeaux e al nero. La mia polpa è succosa. Sapore: dolce, delicato.	
Pomodoro Green Zebra	Sono rotondo, con la pelle gialla e le strisce verdi, proprio come una zebra! La mia polpa è soda e succosa. Gusto: delicato, leggermente acido e dolce.	
Pomodoro San Marzano	Allungato, con una buccia liscia e rosso vivo. Assomiglio a un pomodoro datterino, ma sono più grande e più carnoso. Gusto: dolce, fruttato, intenso.	



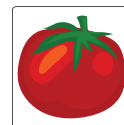
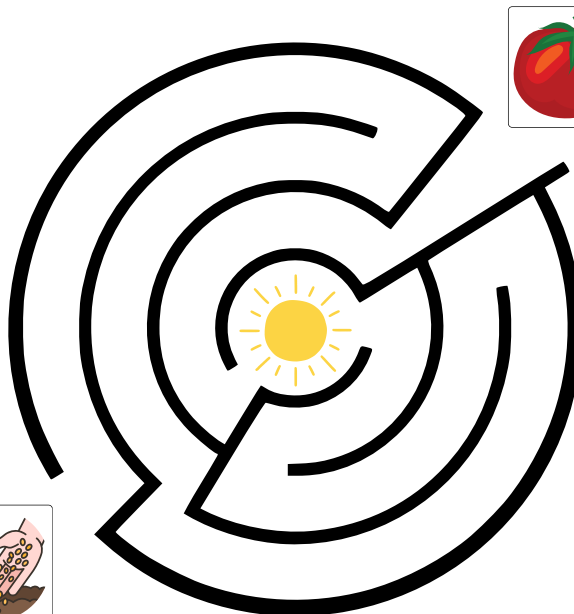
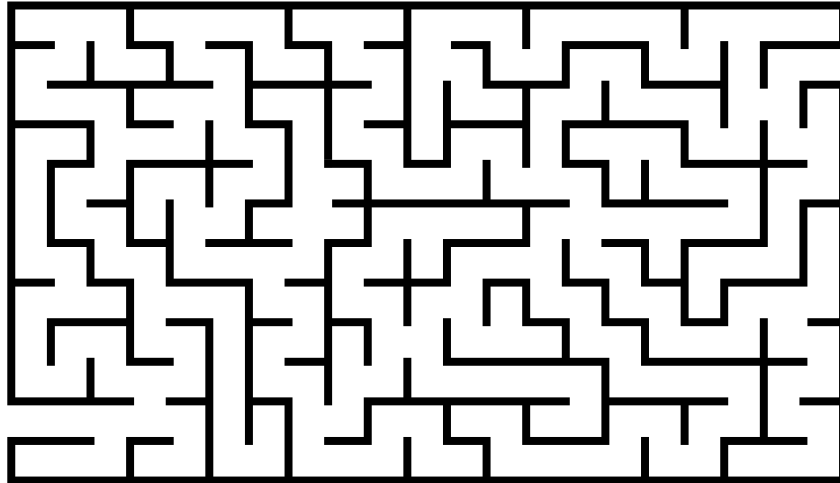
Nome	Descrizione e caratteristiche	Foto
Pomodoro Rosa di Berna	Sono rotondo, leggermente appiattito e con nervature. La mia pelle è di colore rosso-rosa. La mia forma è talvolta un po' irregolare. La mia polpa è succosa e tenera. Sapore: fruttato, dolce, delicato.	
Pomodoro Cuore di bue	Sono grande e a forma di cuore. La mia polpa è spessa, tenera e molto saporita. Posso essere rosso, arancione, giallo, rosa o bianco. Gusto: dolce, delicato.	
Pomodoro Ananas	Sono rotondo, leggermente appiattito e con nervature. La mia pelle è gialla con strisce rosse. La mia polpa è soda e succosa. Sapore: dolce, leggermente acido.	
Pomodoro Datterino	Piccolo, ovale e lungo, sono diverso dal pomodoro ciliegino. Sono disponibile in diversi colori: rosso, giallo o arancione. La mia polpa è soda e poco succosa. Sapore: dolce e fruttato.	



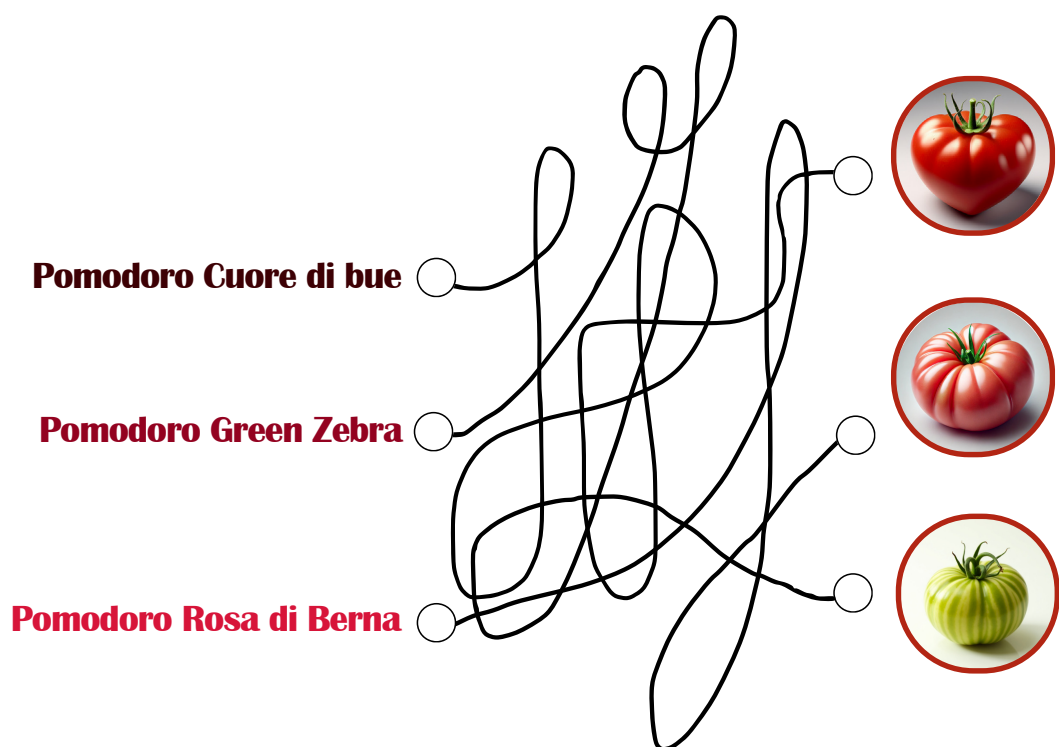
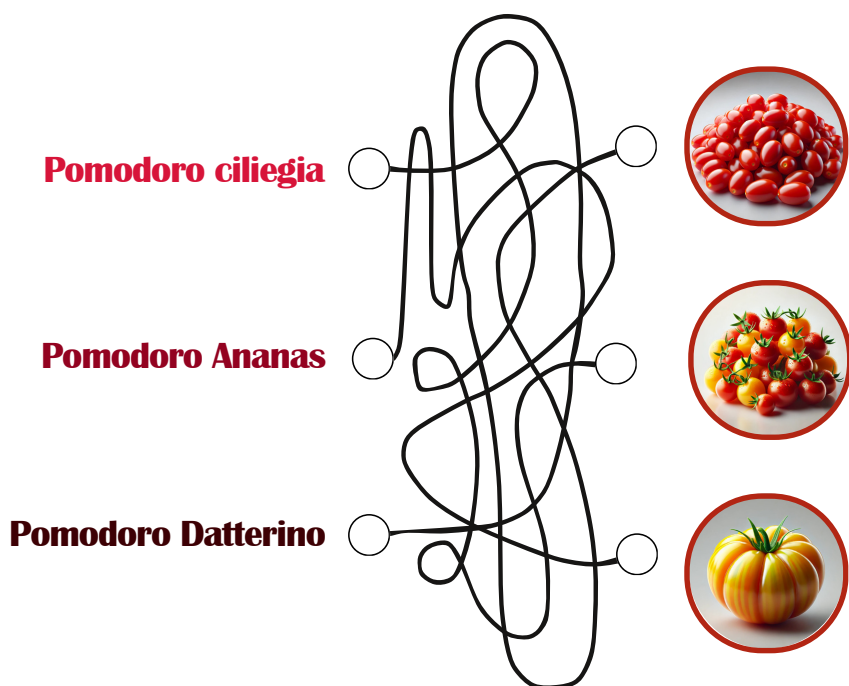
Allegato 7: labirinti e i fili intricati













Contatto

Fourchette verte Vaud
Unisanté

Route de Berne 113, 1010 Lausanne
021 545 10 15
vd@fourchetteverte.ch

Informazioni

Unisanté Alimentation:
Alimentation.unisante.ch
Manger en collectivité:



Fourchette verte:
www.fourchetteverte.ch

