

Questa filastrocca è tutta  
dedicata alla frutta:  
ogni giorno va mangiata,  
ben lavata oppur sbucciata.

Meglio di una merendina  
è la frutta ogni mattina:  
genuina e pur leggera,  
vi darà una bella cera!

Macedonia o frullata,  
in mille modi va gustata.  
Or vediamo chi indovina  
quali frutti ho messo in rima.





Bevi sempre le spremute,  
fanno bene alla salute!  
Di Sicilia oppure di Francia,  
mai di sera, o duol la pancia.  
Che cos'è? L' **arancia!**

arancia

All'arancia rassomiglia  
che è una vera meraviglia:  
è arancione e anche carino,  
solo un poco più piccino.  
Che cos'è? Il **MANDARINO!**

MANDARINO!





Molta gente questo frutto  
se lo mangia col prosciutto;  
la sua polpa è arancione,  
sol d'estate è di stagione.

Che cos'è? Il **MELONE!**



Fuori è verde, tonda e grossa;  
dentro zuccherina e rossa.  
Se di semi c'è penuria,  
io la mangio con goduria.  
Che cos'è? L'*anguria!*



Là nel bosco si raccoglie  
rossa o nera, tra le foglie.  
Una sola non ristora,  
ne dovrai mangiare ancora!  
Che cos'è? La

*Mora!*



Ricoperta al cioccolato  
è un dessert esagerato!  
Cresce in Africa o a l'Havana,  
contro i crampi è un toccasana.  
Che cos'è? La

**BANANA!**





È gustosa sciroppata,  
dal gelato accompagnata.  
Meglio ancora quando è fresca,  
ha una pelle principesca.  
Che cos'è? La

*Pesca!*

Jam

Con formaggio o cioccolato,  
prende un gusto delicato.  
Se la guardi quand'è intera,  
sopra è stretta e sotto a sfera.  
Che cos'è? La **pera!**



Bella rossa e punteggiata  
è gustosa e prelibata.  
Nella coppa sulla tavola  
con la panna è una favola.  
Che cos'è? La

**fragola!**



Una fetta dentro il tè  
(coca cola, quando c'è)  
piace a tutte le persone  
e si trova ogni stagione.  
Che cos'è? Il **LIMONE!**





Piccolo, per niente duro,  
ha un colore viola scuro.  
Come mai sei così arzilla?  
Già lo sai? Allora dillo:  
che cos'è? Il **mirtillo!**

“Se ne mangi una al giorno  
levi il medico di turno”,  
il proverbio ci rivela.  
Va sbucciata con cautela,  
che cos'è? La

Mela!



X



X



X



Questo è un frutto dell'estate,  
lo si mangia a quintalate!  
A Marostica si fregia  
di aver qualità egregia.  
Che cos'è? La **CILIEGIA!**



Non l'ho certo messa tutta  
in queste pagine, la frutta!  
Mancan caco, uva, lime,  
fico d'India, noce e... fine?



KIWI

PRUGNA

NOCE

UVA

MANGO

CACO

FIGO  
D'INDIA

LIME

GIUGGIOLA

NOCCIOLA

Ma no! Giuggiola, nocciola,  
kiwi, mango e prugna viola.  
Presto bimbi, ora girate  
questa pagina e... guardate!



I ❤️ FRUTTA

Per chi i frutti ha indovinato  
la sorpresa ho preparato.  
Con la frutta prelibata  
è già in forno una crostata!



Or la frutta abbandoniamo,  
di verdura ci occupiamo:  
che fa bene lo sapete,  
vediam se la conoscete!

STASERA  
MINISTRONE!!  
(BUONISSIMO) 😊



Rossi, tondi o allungati,  
col basilico affettati  
e la mozzarella a cuori,  
dell'Italia hanno i colori.

Cosa sono? | **POMODORI!**

Ricco è di vitamine  
e sostanze genuine;  
proprio ottimo al vapore,  
ma non lascia un buon odore.  
Lo conosci? È il

**cavolfiore!**





Verde, giallo oppure rosso,  
ha un picciolo bello grosso.  
Se ne mangi un bel piattone  
rischi un po' d'indigestione.  
Che cos'è? Il **peperone!**



Surgelati o in lattina,  
buoni nella frittatina,  
nascon dentro dei baccelli,  
sono verdi, tondi e belli.  
Cosa sono? I

**piselli!**



Il coniglio la sgranocchia,  
ma non è una pannocchia!  
Ce l'avranno in Minnesota?  
A julienne oppure a ruota  
va tagliata la

**carota!**



Di Tropea è rossa e scura,  
ma anche bianca è 'sta verdura.  
Il suo odore non ti molla,  
fritta addosso ti si incolla.  
Che cos'è? La **cipolla!**



Gentilina o brasiliana,  
trocadero o romana,  
sempre cruda va mangiata,  
con dell'olio mescolata.  
Che cos'è? L'**insalata!**

insalata

Sotto terra si nasconde,  
prende forme ovali o tonde.  
Nel purè o in insalata,  
negli gnocchi l'hai mangiata.  
Che cos'è? La

**PATATA!**



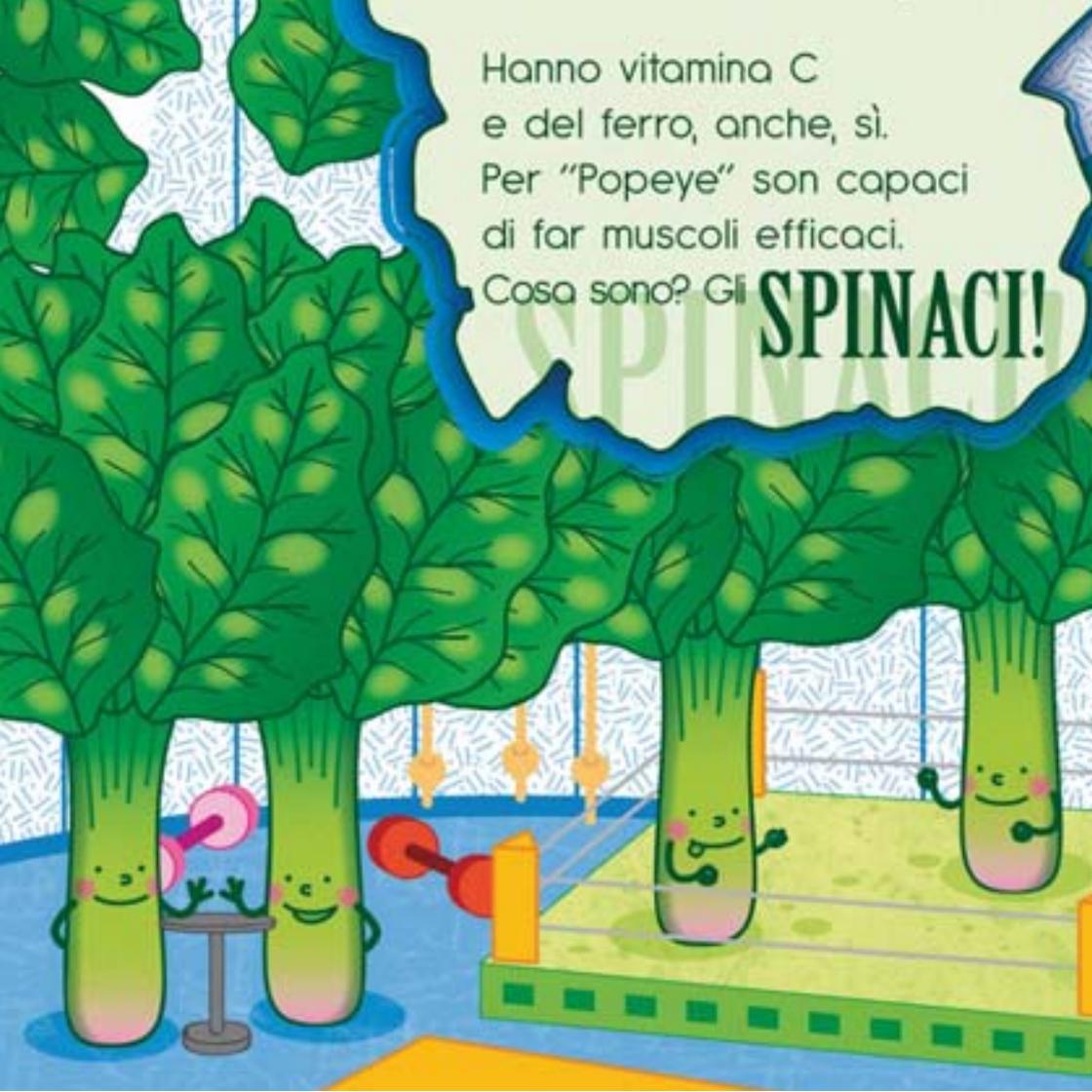


Di Lamon sono famosi,  
fanno botti fragorosi!  
Non si mangian coi ravioli,  
sono buoni anche da soli.  
Cosa sono? I

**fagioli!**

Hanno vitamina C  
e del ferro, anche, sì.  
Per "Popeye" son capaci  
di far muscoli efficaci.  
Cosa sono? Gli

**SPINACI!**



Lungo lungo, verde e duro,  
chiaro dentro e fuori scuro,  
in insalata oppur da solo,  
all'equatore o anche al Polo,  
sempre buono è il

**cetriolo!**

23:37





È anche lei fatta così,  
lunga e verde, ebbene sì!  
La sua buccia però è fina  
e non si toglie, si cucina.

Che cos'è? La **Zucchina!**



Di Treviso è assai pregiato  
nel risotto oppur grigliato.  
Quando me ne viene il ticchio  
crudo o cotto lo rosicchio.  
Che cos'è? Il

**Radicchio!**

Radicchio!

Ora tutte le verdure,  
chiare o brune, fresche o dure,  
mettiam dentro un pentolone  
e facciamo... un MINESTRONE!



# I PRODOTTI DOP/IGP

Sono prodotti di **qualità eccellente** ai fini della **tutela del consumatore**.

## DOP

### DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA

Sono **DOP** prodotti agricoli o alimentari originari di un'area geografica delimitata la cui produzione, trasformazione ed elaborazione avvengono nell'area geografica stessa e la cui qualità o caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico, comprensivo dei fattori naturali ed umani. I prodotti **DOP** sono riconoscibili dal logo:



## IGP

### INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA

Sono **IGP** i prodotti agricoli o alimentari originari di un'area geografica determinata la cui reputazione, una determinata qualità o un'altra caratteristica possono essere attribuite all'origine geografica e la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengono nell'area stessa.

I prodotti **IGP** sono riconoscibili dal logo:



**AZIENDA ORTOFRUTTICOLA**  
**Vizzarri Ermenegildo**

C.da Coccioleto • CAMPOMARINO (CB)  
tel. 0875.539090 cell. 335.7110642



**AZIENDA ORTOFRUTTICOLA**  
**MUSACCHIO LUIGI**

via Vittorio Veneto 28/B  
PORTOCANNONE (CB)  
tel. 0875.727896 cell. 338.7459676



**F.Li Desiderio**

via Molise snc  
86042 Campomarino  
cell. 334.7750596

**Desiderio Gianluca**

via Inghilterra n. 39  
86039 Termoli  
cell. 348.0906740

**Desiderio Mario Michele**

via XX Settembre  
86039 Termoli  
cell. 392.0102826