

Il libretto è scaricabile alla pagina:

http://www.riservasassoguidano.it/centro_ educazione_ ambientale/dispensa_ sassoguidano.aspx



La dispensa di Youpi'

PROGETTO DI EDUCAZIONE AMBIENTALE PER LE SCUOLE



Indice:

La dispensa di Youpì: la favola.....	pag. 2
Iniziamo la nostra ricerca insieme: i giochi.....	pag. 6
La mappa del tesoro.....	pag. 13
10 trucchi per trasformarsi in un bravo esploratore.....	pag. 14
La riserva di Sassoguidano.....	pag. 15
I dolci segreti di Youpì:.....	pag. 16
🌀 La fragolina di bosco	
🌀 La castagna	
🌀 La mora	
🌀 La mela	
🌀 Il ribes	
🌀 I lamponi	
🌀 La rosa canina	
🌀 Le noci	
🌀 Il miele	
🌀 La menta	
🌀 L'erba cipollina	
🌀 Il tarassaco	
.....etc. etc.	

“La dispensa di Youpì”



Oltre le colline ricche di viti e ai piedi del più alto monte dei nostri Appennini, il Cimone, si estendono i boschi e le rupi scoscese della Riserva di Sassoguidano.

Proprio tra gli alberi secolari di questi boschi vive Youpì, un piccolo scoiattolo scavezzacollo.

Youpì frequenta la quinta classe della scuola per scoiattoli; sapete com'è...non è semplice la vita dello scoiattolo e le materie da imparare sono tante:

- 🦉 Arrampicata veloce
- 🦉 Riconoscere i semi migliori
- 🦉 Costruzione del nido
- 🦉 Geografia generale del bosco
- 🦉 Storia delle tradizioni scoiattolesche
- 🦉 Conoscere i predatori
- 🦉etc. etc.

Tutte molto interessanti, non trovate? Ma quelle che Youpì preferisce in assoluto sono



“Acrobazie estreme”, con il professor Agilis, e “Costruire la dispensa perfetta” con la professoressa Leccabaffi.

E' facile intuire come mai Youpì si interessi tanto a queste materie: innanzitutto la golosità del nostro amico scoiattolo è rinomata in tutto il bosco ed è considerato un vero buongustaio, invece per ciò che riguarda “Acrobazie estreme” dovete sapere che il nome Youpì gli è stato dato proprio perché, quando si esibisce in pericolose evoluzioni aeree, degne di un acrobata, urla sempre YOUPI', con

tutto il fiato che ha in gola.

Dovreste vedere la faccia della sua mamma quando lo sente urlare così, le si drizzano tutti i peli della pelliccia dalla preoccupazione e la coda si irrigidisce come se fosse una scopa!

Il professor Agilis non sa proprio più come fare con lui: ogni giorno gli ripete che la parola d'ordine per ogni salto è PRUDENZA, che occorre calcolare esattamente la distanza tra un ramo e l'altro, valutare che il punto di arrivo sia abbastanza robusto..etc., etc.

Ma non c'è niente da fare e quando Youpì vede una bella ghianda pendere da un ramo lontano non ci pensa due volte e.....YOUPI! Con un gran salto, usando la sua lunga e folta coda come bilanciere, si tuffa nel vuoto.

Ogni tanto gli sembra quasi di saper volare!

Immaginate la sua soddisfazione quando tiene finalmente tra le braccia la più grande ghianda che abbia mai visto!



Ed ecco che qui entra in gioco la sua seconda materia

preferita: dovete sapere che gli scoiattoli non vanno in letargo, ma sonnecchiano tutto l'inverno svegliandosi di tanto in tanto per fare uno spuntino; è per questo che è fondamentale non solo raccogliere provviste, ma anche metterle in un posto sicuro e facilmente ritrovabile.

Sapete cos'ha combinato una volta Youpì?

La professoressa Leccabaffi gli aveva detto, per compito, di cercare dieci castagne e di metterle in una dispensa adeguata. Youpì ci mise qualche giorno ma alla fine trovò le più belle castagne del bosco; era molto orgoglioso del suo piccolo tesoro di castagne e le



nasconde così bene che alla fine non le trovò più.....le aveva sotterrate sotto un grosso nocciolo ma non riusciva più a ricordare con precisione dove fosse!

Le trovò solo la primavera successiva quando le castagne, dopo aver passato un inverno al calduccio sottoterra, germogliarono diventando 10 piccoli castagni.

Fu allora che Youpì decise che avrebbe creato la più bella, grande e segreta dispensa del bosco di Sassoguidano.

Per prima cosa creò tre mappe, una per ogni stagione (tranne l'inverno, perché in quel periodo dormiva profondamente) in cui segnò la posizione dei cibalberi che in quel periodo avevano i frutti maturi e le zone in cui poteva trovare i frutti di bosco e le bacche di cui era goloso.

Cosa dite?

Non sapete cosa sono i cibalberi?

Nel bosco ci sono tanti tipi diversi di alberi ed arbusti:

🐿 **Cibalberi:** alberi e arbusti che, nelle diverse stagioni, producono i frutti di cui gli scoiattoli sono ghiotti;

🐿 **Casalberi:** sono gli alberi perfetti per la costruzione del nido;

- 🦉 **Giocalberi:** sono i parchi gioco degli scoiattoli; con i loro rami robusti ma flessibili permettono evoluzioni spettacolari;
- 🦉 **HaiHaialberi:** sono tutti quegli alberi, arbusti o piante erbacee che possono fare del male agli scoiattoli o perché hanno le spine o perché i loro frutti sono tossici.

Dopo aver disegnato le mappe per trovare più facilmente il cibo migliore, Youpì si è dato da fare per cercare la dispensa perfetta; è stato fortunato perché ha trovato una bella cavità in un vecchio castagno, fatta da un picchio che poi ha dovuto cambiare casa; dopo averla imbottita di foglie per renderla calda ed accogliente ne ha adibita una parte a dispensa.

Poi ha cercato alcuni punti in cui sotterrare altro cibo badando bene a non dimenticarsi dove fossero...sapete com'è! Non poteva certo fare una mappa se no rischiava che qualcuno gli soffiasse la sua scorta per l'inverno!



Ma vogliamo scoprire insieme cosa preferisce mangiare Youpì?

Ci ha prestato le sue mappe perché è molto felice quando dei bambini e dei ragazzi vengono a visitare il suo bosco: è un posto così bello che vorrebbe che tutti lo conoscessero.

Ci ha però chiesto di non rubargli troppi frutti.....se no lui poi come fa?

Attenti perché è bravissimo a giocare a nascondino...noi non lo vedremo però ci controllerà sicuramente; purtroppo è un po' timido ma chissà, forse potremo vederlo mentre fa uno dei suoi famosi salti!

Iniziamo la nostra ricerca insieme.....

Se vai a pagina.... troverai una mappa del bosco di Sassoguidano piena di simboli sconosciuti! Sono i simboli che rappresentano i cibalberi preferiti di Youpì.

Come fare a decifrare la mappa?

Basterà risolvere i giochi che troverai di seguito e scoprire così tutte le informazioni necessarie per leggere la mappa e andare a fare una vera e propria caccia al tesoro nei boschi della Riserva di Sassoguidano!

Pronti?

VIA!!

1) Inserisci le parole nello schema e sostituisci nella griglia le lettere indicate dai numeri; otterrai il nome di uno dei cibalberi preferiti da Youpi':

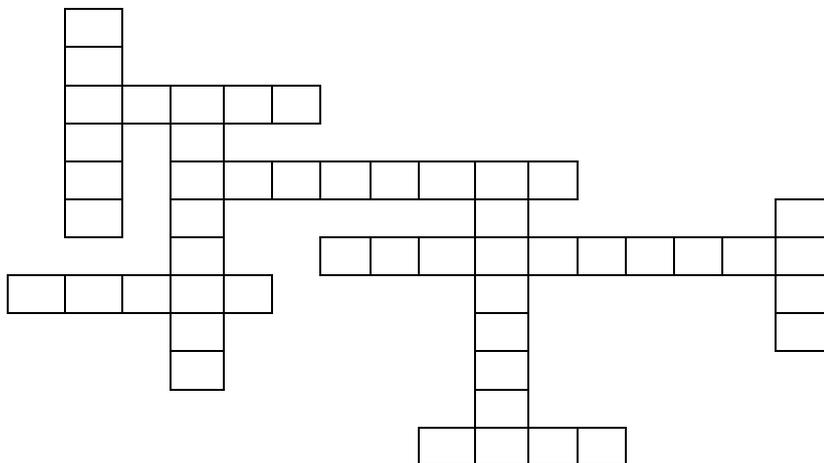
10 lettere
NASCONDINO

6 lettere
ALBERI

8 lettere
NOCCIOLE
SIMPATIA
MONTAGNA

5 lettere
SALTI
BOSCO

4 lettere
CODA
SEME

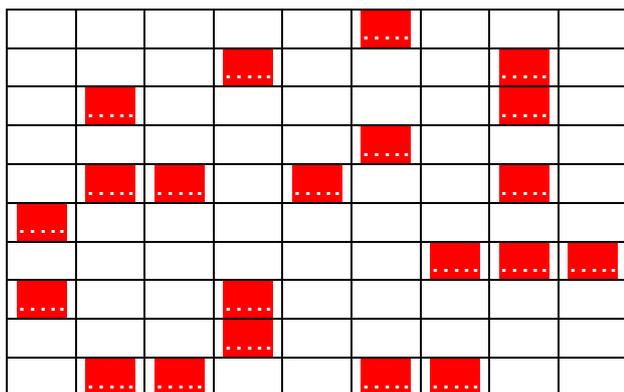


1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Soluzione:
Simbolo:.....

2) Crucibosco

Risolvi il cruciverba e al 15 orizzontale scoprirai un altro goloso cibalbero



Orizzontali:

- 1- ricopre le montagne
- 5- ronza tra i fiori in cerca di polline
- 7-rimbalza tra le montagne
- 8- un singhiozzo triste
- 10- veloce, agile
- 12- coraggioso, audace
- 13- sopra ..molti
- 14- sono doppie in letto
- 15-
- 18- lanciare con forza
- 19- consonanti in dama
- 20- sotto in inglese
- 24- serpente di grandi dimensioni
- 25- doniamo insieme
- 26- non voglio
- 27- in mezzo alle cime

Verticali:

- 1- prese in giro
- 2- in mezzo alle noci
- 3- riscalda la Terra
- 4- fa gola al cane
- 5- l'ottavo mese
- 6- tipico dell'estate
- 9- pari in vista
- 11- è sia un nome di donna che una pianta erbacea
- 14- prendi
- 15- è la casa degli uccelli
- 16-impronta
- 17- non cotto
- 21- preposizione semplice
- 22- diminutivo di Emilia
- 23- Roma senza fine
- 24- verso della pecora.

Soluzione:

Simbolo:.....

3) Logogramma di Sassoguidano

V	E	G	E	T	A	R	I	A	N	O	C
Q	O	U	H	E	M	O	E	T	R	E	I
S	R	L	C	I	O	S	C	I	R	O	C
C	M	I	P	I	R	A	O	V	A	L	L
O	A	A	L	E	A	O	I	A	N	O	A
I	L	A	I	H	G	N	I	C	A	N	M
A	G	N	S	E	N	H	S	P	D	G	I
T	U	O	T	L	O	O	I	P	A	U	N
T	F	E	R	P	E	L	R	A	I	R	O
O	O	U	I	F	A	L	C	O	N	P	E
L	R	I	C	C	I	O	G	N	O	D	P
O	O	N	E	S	P	O	L	E	L	O	A

11 lettere:
VEGETARIANO

10 lettere:
SCOIATTOLO

9 lettere:
CICLAMINO
CINGHIALI

8 lettere:
PRUGNOLO

7 lettere:
GHIANDA
ISTRICE
NESPOLE

6 lettere:
CAVITA'

5 lettere:
CERVI
DAINO
FALCO
GHIRO
LEPRE
RAGNO
RICCIO
VOLPE

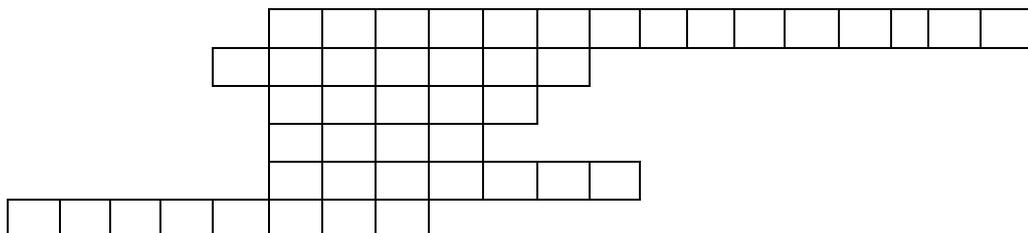
4 lettere:
GUFO
MORA
ORMA
RANA
ROSA

3 lettere:
ALI
APE
ECO

Soluzione:
Simboli:.....

4) Animali Chiacchieroni

Inserisci nello schema il nome degli animali illustrati qui sotto....scoprirai altri due cibalbero



Falco Pellegrino



Martora



Ghiro



Gufo

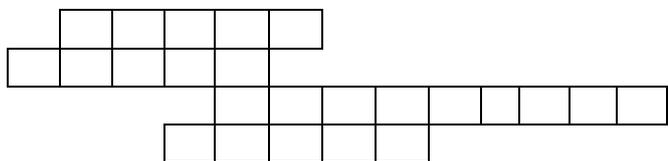


Istrice



Capriolo

Soluzione:
Simbolo:.....



Daino



Cervo

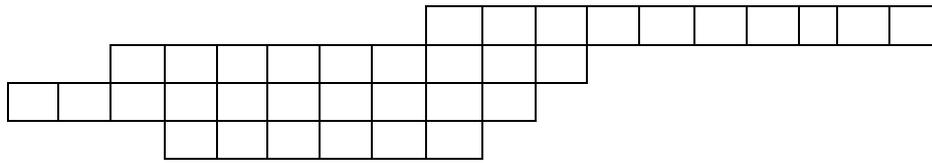


Cinghiale



Lepre

Soluzione:
 Simbolo:.....



Soluzione:
 Simbolo:.....

5) Messaggio Cifrato

Sostituisci ai simboli le lettere corrispondenti e scoprirai cosa vuole dirti Youpi':

⚡■⊕●○⚡■◆⚡ ⊕❖⚡◆⚡ ▽Ⓜ⚡□⚡△◆⚡ ◆▶◆◆⚡ ⚡ ○⚡⚡⚡
 Ⓜ⚡Ⓜ⊕⊕●Ⓜ⚡△⚡ □△⚡Ⓜ⚡△⚡◆⚡...Ⓜ⚡⚡⚡⚡ ■⚡ Ⓜ⚡◆⚡ ▽⚡ ⊕■Ⓜ⚡⊕○⚡
 ⊕ Ⓜ⚡△Ⓜ⊕△●⚡ ⚡■▽⚡⚡○⚡?

- A: ⊕
- B: Ⓜ
- C: Ⓜ
- D: Ⓜ
- E: ⚡
- F: Ⓜ
- G: Ⓜ
- H: ⚡
- I: ⚡
- L: ●
- M: ○
- N: ■
- O: ⚡
- P: □
- Q: □
- R: △
- S: ▽
- T: ◆
- U: ▶
- V: Ⓜ
- Z: ⚡

Soluzione

La Mappa del tesoro di Youpì

A questo punto del quaderno didattico sarà inserita la mappa del tesoro di Youpì, una mappa del territorio della riserva in cui saranno inseriti i “cibalberi”, cioè gli alberi da frutto che i ragazzi dovranno trovare.



10 trucchi per trasformarti in un bravo esploratore

Ci sono due modi per visitare la Riserva di Sassoguidano, quello di chi non vede ad un palmo del suo naso e quello dell'**esploratore**.

Volete sapere come si diventa esploratori?

Ecco 10 utili consigli:

- 1.** Accendi tutta la tua curiosità e metti in moto i tuoi radar: i 5 sensi.
- 2.** Vestiti dell'esploratore: scarpe comode e robuste, pantaloni lunghi, un golf caldo, una giacca a vento leggera, un berretto, uno zainetto per la merenda e per metterci un golf in più.
- 3.** Procurati un taccuino, una matita e una gomma, per appuntarti tutte le scoperte che farai.
- 4.** Se ami disegnare puoi portare con te dei pastelli colorati.
- 5.** Porta con te una lente di ingrandimento.
- 6.** Muoviti quasi in punta di piedi, per non disturbare chi abita nel bosco....così magari puoi fare la sua conoscenza!
- 7.** Cerca di stare il più possibile in silenzio, o di parlare a bassa voce, così sarà più facile fare qualche incontro interessante.
- 8.** Lascia i fiori al loro posto. Osservali, disgnali, fotografali ma non coglierli: sono importantissimi per gli insetti e per molti altri animali; magari sono anche rari o protetti.
- 9.** Porta con te bustine di plastica, elastici e etichette adesive per raccogliere eventuali reperti.
- 10.** Guai a te se lasci a casa la tua VOGLIA DI DIVERTIRTI, DI ESPLORARE, DI CONOSCERE!

La Riserva di Sassoguidano

La Riserva si estende su una superficie di 272 ettari nel Comune di Pavullo nel Frignano.

Speroni rocciosi, come il cinghio di Malvarone che ospita delicate specie floristiche e il raro Falco Pellegrino, si alternano a ampie doline a fondo piatto, tra le quali lo stagno di Sassomassiccio (Oasi WWF).

La vegetazione e gli animali

Su estese superfici di boschi, in ambienti umidi e coltivati, vivono circa 84 specie di uccelli, 26 di mammiferi, 7 di rettili e 7 di anfibi. Si possono osservare il raro falco pellegrino, il lodolaio, la poiana, lo sparviere e il gheppio; anche i rapaci notturni sono ben appresentati: gufo comune, allocco, barbagianni e civetta. Tra i mammiferi troviamo l'istrice, il ghio, il moscardino, lo scoiattolo e tra i predatori la volpe, il tasso, la faina, la puzzola, la donnola e

recentemente anche il capriolo e il cinghiale.

Nel torrente Lerna, inoltre, è presente il gambero di fiume, una specie di interesse europeo.



Una riserva da scoprire



Gli uccelli sono sicuramente gli animali più facili da osservare e la riserva si presta ottimamente per il birdwatching soprattutto dei rapaci, la cui presenza in quest'area è particolarmente spettacolare.

Nel cuore della Riserva, vicino alla chiesa di Sassoguidano, si trova il Centro Visita, ricavato da un caratteristico rustico.

I lavori di ristrutturazione, realizzati secondo le indicazioni della bioarchitettura, hanno permesso che gli ambienti interni ed esterni possano essere fruiti da qualsiasi tipo di pubblico.

.....per conoscere i dolci segreti di Youpi.....

La fragolina di bosco



La fragola selvatica o fragola di bosco (*Fragaria vesca*) è una pianta erbacea perenne, alta 10-20 cm. I fiori sono formati da 5 petali bianchi. Originaria dell'Europa e della Siberia e diffusa in tutte le regioni del mondo, in Italia è comune ovunque. Cresce nei boschi, nelle radure e nei luoghi erbosi e produce, nel corso di tutta l'estate, frutti molto profumati ad aroma molto gradevole.

E' il più esclusivo frutto di bosco: si utilizza per profumare e decorare gelati, macedonie e torte di frutta.

Il periodo di raccolta va da giugno a settembre.

Le foglie si possono utilizzare in gradevoli tisane primaverili.

.....ed ecco alcune semplici ricette da leccarsi i baffi.....

torta alle fragoline di bosco

ingredienti

400 gr di fragoline di bosco
140 gr di farina di farro
2 uova
40 gr di latte
100 gr di zucchero di canna
25 gr di olio di girasole
1 bustina di lievito per dolci
la buccia grattugiata di un limone
zucchero a velo

Pulire le fragoline e sciacquarle sotto l'acqua corrente.

Montare le uova con lo zucchero finché il composto sarà biancastro e spumoso.

Incorporare poco alla volta la farina, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

Unire il lievito e allungare man mano con il latte, poi unire anche l'olio e la buccia del limone e metà delle fragoline.

Rivestire una teglia da forno del diametro di 26 cm con carta da forno e versare metà del composto nella tortiera, aggiungere qualche fragolina, coprire con il resto del composto e disporre a corona le fragoline rimaste.

Cuocere a 190° per circa 40'.

Lasciare raffreddare, sfornare la torta e spolverizzare di zucchero a velo

composta di Frutti di Bosco

Ingredienti:

400gr di frutti di bosco misti (lamponi, fragole, more, ribes rossi)
il succo di 1 limone,
4/5 cucchiaini di zucchero

Lavate i frutti di bosco e scolateli bene (tamponarli con carta da cucina). Metteteli in un pentolino capiente con il succo di limone e lo zucchero. Fate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti, fino a quando i frutti di bosco non si saranno spappolati un po' e aggiungete lo zucchero.

La composta, se vi avanza, si conserva in frigo per un paio di giorni.

cheese cake ai frutti di bosco

Ingredienti:

180 gr di biscotti frollini
350 gr ricotta
350 gr mascarpone
4 uova
150 gr zucchero
1,5 cucchiaini di farina
50 gr burro
vanillina
composta di frutti di bosco (vedi sopra)
1/2 limone

Utilizzare uno stampo per torte apribile e foderare solo la base con carta da forno; ungere con un po' di burro i bordi.

Sbriciolare i biscotti e fare uno strato sul fondo della tortiera; distribuire sui biscotti il burro a fiocchetti; mettere i rossi delle uova in una terrina con zucchero e vanillina e montarli, montare a parte le chiare con un pizzico di sale.

Unire ai rossi il mascarpone, la ricotta, la farina e, alla fine, le chiare montate a neve.

Versare la crema ottenuta nella tortiera e metterla in forno a 180° fino a quando la superficie non diviene appena brunita (inutile la prova dello stecco perchè rimane umida, controllare però che sia abbastanza soda)

la torta si gonfierà e, probabilmente creperà la superficie, ma è ok.

Prendere la marmellata e unirla al succo di limone (deve diventare un po' brusca per fare contrasto col dolce della crema, dipende dai gusti).

Una volta raffreddata la torta (si sarà abbassato il centro lasciando una conchetta) ricoprirla con la marmellata e metterla in frigo.

.....per conoscere i dolci segreti di Youpi.....

La castagna



Le castagne sono il tipico prodotto autunnale: cadono spontaneamente dall'albero da settembre a dicembre, periodo nel quale vengono raccolte.

Le castagne sono un frutto atipico, poiché sono ricche di carboidrati complessi (amido) come i cereali. Sono una buona fonte di fibre, di potassio e di vitamine (B1 e B6). La cottura trasforma parte dell'amido in zuccheri semplici, che ne conferiscono la dolcezza tipica.

Per centinaia di anni le castagne hanno rappresentato la principale fonte alimentare delle popolazioni degli appennini durante l'autunno e l'inverno.

La distinzione tra castagne e marroni non è sempre chiara.

Le castagne sono il frutto dell'albero selvatico. Hanno forma, dimensione, sapore molto variabili anche se prodotte dallo stesso albero e quindi tutta la gestione del prodotto risulta più complessa.

I marroni sono prodotti dall'albero coltivato e hanno caratteristiche più standardizzate.

I prodotti derivati, come la farina di castagne e le castagne secche, possono essere conservati a lungo e si trovano tutto l'anno.

La marmellata o crema di castagne è una marmellata preparata con la purea di castagne. Con la farina di castagne è possibile confezionare torte (castagnaccio), frittelle di castagne, crepes, mousse, polenta.

.....ed ecco alcune semplici ricette da leccarsi i baffi.....

Crêpes con farina di castagne

ingredienti

un cucchiaio di olio di semi
farina di castagne
acqua

Preparare delle crêpes con una pastella molto fluida con farina di castagne, un cucchiaio d'olio per ogni etto di farina e acqua.

Stendere sulle crêpes marmellate di frutti di bosco, arrotolare e servire spolverate di zucchero al velo.

ciambella di castagne

ingredienti

420 gr di farina di castagne
la scorza grattugiata di un'arancia
un cubetto di lievito di birra
3 dl di latte
70 gr di uva sultanina
50 gr di burro
sale

Mettere ad ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida per 20'.



Scaldare il latte, toglierlo dal fuoco, aggiungere il lievito e farlo sciogliere.

Setacciare la farina di castagne in una ciotola, unire la scorza d'arancia, un pizzico di sale, l'uva sultanina strizzata, il latte con il lievito sciolto e mescolare bene.

Aggiungere il burro fuso a parte, mescolare bene e versare il composto in una tortiera imburata e infrinata. Lasciare riposare per circa mezz'ora.

Infornare a 170° e cuocere per 45'.

Lasciare raffreddare la torta, sfornarla e servirla tiepida o fredda

Le tagliatelle e le lasagne

Ingredienti

Farina di castagne
Farina di frumento tipo 0
Uova

Le tagliatelle vengono sempre preparate mescolando assieme farina di castagne e farina di frumento tipo 0; a seconda della zona variano un po' le proporzioni, ma si può assumere che non si vada molto lontano dal giusto usando il rapporto di 6 etti di farina di castagne e 4 etti di farina di frumento. Anche il numero di uova da aggiungere all'impasto varia da 0 ad 8 a seconda dell'estro del cuoco. Tre o quattro uova per ogni chilo di farine pare essere una dose ragionevole!