

Uga e le proprietà degli spinaci

ISTITUTO COMPRENSIVO MASACCIO
SCUOLA PRIMARIA GIOTTO **CLASSE III A**

Nel lontano 1500, a Firenze, in un grande orto della famiglia De Medici, viveva Nello, un anziano contadino che aveva il compito di curare l'orto della famosa Famiglia. Era un grande compito, ma lui amava quel lavoro più della sua vita. Nei punti baciati dal sole e riparati dal vento e dal gelo, l'uomo aveva piantato gli ortaggi che si mangiano crudi: insalate, zucchine, cetrioli e ravanelli. Sparsi qua e là ai bordi dei vialetti c'erano i condimenti come aglio, cipolle, prezzemolo, timo... In fondo all'orto c'era invece un bel riquadro di asparagi ed uno di spinaci, sì proprio di spinaci!! Dovete sapere che quelle belle foglie di un bel verde scuro erano le preferite di Caterina De Medici, la futura regina di Francia!!! Lei sapeva che contenevano le vitamine A, C, B ed anche i sali minerali che facevano tanto bene all'organismo, così aveva ordinato di averli sempre sulla sua tavola cucinati in ogni modo.

Tra quelle belle piante di spinaci viveva, già da parecchi anni, anche Uga, la tartaruga, compagna inseparabile del contadino.

La piccola Uga aiutava Nello a tenere pulito quel riquadro di terra e mai si era allontanata. Ogni tanto il contadino le chiedeva perché non andasse un po' in giro, ma lei rispondeva che se si manteneva così bene, doveva dire Grazie a quelle verdure. Le loro proprietà le dispensava



anche ai suoi amici come Valentina la leprottina e Bella la coccinella che seguivano alla lettera tutto quello che Uga diceva.....Ma

Passò un giorno Valentina,
la dolce leprottina,
che di Uga era vicina.
“Come stai” chiese Uga.
“Che ti vedo un po’ sbattuta?”
“Troppe carote ho mangiato
e ora ho il pancino disturbato”
“Vuoi guarire?” chiese Uga.
“Prendi un po’ questi spinaci:
belli, verdi e salutari.”
“Volentieri, per favore.”
Ed ecco in un baleno
tutto tornò sereno...
Il pancino dolorante
era ora rilassato.
Uga esclamò:
“Tutto è passato!”

Lentamente Uga ritornò accanto alle sue amate piantine di spinaci e dentro di sé sorrideva: era proprio contenta perché anche questa volta aveva aiutato un’amica... E forse un giorno anche il resto del mondo avrebbe imparato che gli spinaci sono Una vera forza della Natura!

