

Scuola Elementare Statale
1° Circolo "S. Traina"
Misilmeri (PA)

PROGETTO COMENIUS COMENIUS PROJECT

“Abbracciare le culture europee
per mezzo
delle sane tradizioni alimentari”

“Embracing European cultures
Through
Healthy eating traditions”

Anno scolastico 2009-2010

Frutta e ortaggi di Sicilia

- Sicilian fruits and vegetables

La Sicilia, leggendaria e meravigliosa per le sue caratteristiche climatiche e territoriali, si presta naturalmente come luogo ideale per la produzione agroalimentare.

Il sole, i campi, il mare e l'antica esperienza delle sue genti, costituiscono un patrimonio unico, ricco di profumi e di sapori.

L'orticoltura siciliana ha peculiarità che si riassumono in una notevole biodiversità e nell'extra-stagionalità.

La Sicilia, la più grande isola del Mediterraneo e la più grande regione autonoma d'Italia, è unica dal punto di vista della produzione di frutta e verdura e l'Unione Europea nella lista delle aree geograficamente protette sottolinea come, i prodotti freschi siciliani, siano unici e molti dei quali eccezionali e insostituibili!

Sicily, a legendary and exchancing land with exstrordinary climatic and territorial characteristic , is an ideal place for “agroalimentare” production, in tune with the natural environment.

Sun, sea, hills and the ancient experience of its people create uniquely cultured surroundings rich in perfumed and tastes. Sicilian horticulture is of a particularity that can be summed up in terms of notable biodiversity and extensive out of season production.

Sicily: the Mediterranean's biggest island and Italiy's largest autonomous region, is unique as a source of fruits and vegetables and the European Union's list of geographically protected varieties underlines just how unique Sicilian fresh produce really is, classing several of its products as exceptional and irreplaceable!

Cerchiamo di immaginarci il tempo antico, quando non esistevano piantagioni specializzate di alberi da frutta. Ma si aveva in ogni podere ora qui, ora là, un pero, un pesco, un fico, un melagrano. Ed il proprietario dell'orto, il contadino, li consideravano amici "di casa", alla pari dei pochi animali domestici, seguendone la loro crescita ed allevandoli con cura. Ecco perché esiste tutta una tradizione sui frutti, un folklore proprio, aneddoti e superstizioni a loro legati; e qualcosa ho ricordato per ognuno di essi. Si viveva immersi nella campagna e si osservava il tempo, il mutare delle stagioni, il modo di cantare del gallo, il raglio "diverso" di un asino, un frutto spurtàtu (diverso dal solito), per trarre da questi fatti una interpretazione, e perché no, dei presagi. E così - se una donna gravida sognava che una mela acerba - si poteva star certi che avrebbe dato alla luce un maschio. E quando si mangiava il primo frutto dell'anno, il primo della stagione, bisognava esprimere un desiderio, perché - se ne poteva esser sicuri - sarebbe stato esaudito. La frutta, un tempo, era bene prezioso, e spesso veniva raccolta solo per farne regalo di disobbligo. Ancora oggi la frutta è un bene prezioso, ma nel senso che costa cara, ha un alto prezzo di mercato: ma non più per un bene intrinseco, per il suo vero valore, quanto per il costo della mano d'opera che lo rende tale.

Frutta di Sicilia

Sicilian fruits



Arancia-orange

Questo frutto, simbolo della Sicilia, trova nell'isola la sua migliore espressione. Numerosissime le varietà, per colore della buccia e della polpa, per le dimensioni, per il profumo. Fu importato dall'Oriente dagli arabi, in tutto il bacino del Mediterraneo. L'utilizzazione dell'arancia in Sicilia è molteplice: si consuma fresca, per frutta; il suo succo per farne bevande; la buccia per farne canditi; ed infine tutto il frutto per marmellate.



This fruit, a symbol of Sicily, the island is its best expression. Many varieties, color peel and pulp, for its size, for the perfume. It was imported from the East by the Arabs throughout the Mediterranean basin. The use of orange in Sicily is manifold: it is eaten fresh, fruit, its juice to make drinks, and the peel to make candied fruit, and finally all the fruit for jams.

Le arance, come la maggior parte degli agrumi, contengono molta acqua, pochi grassi, proteine e zuccheri, ma molti minerali quali il calcio, il potassio, il fosforo, etc... e molte vitamine. Oltre alla vitamina C, troviamo la vitamina A, Bi-B2 e vitamina P. La vitamina A gioca un ruolo fondamentale nella crescita, la differenziazione dei tessuti, la funzione visiva, etc... le vitamine B1 e B2 sono fondamentali per combattere la stanchezza e il nervosismo, per proteggere le mucose della bocca e dell'intestino e per rinforzare le unghie e i capelli. La contemporanea presenza della vitamina P nell'albedo (la parte bianca) permette di assimilare meglio l'acido ascorbico e, grazie alla forte azione antiossidante esercitata nei confronti dei radicali liberi, l'arancia ostacola le forme degenerative tumorali



Oranges contain a lot of water and little fat and protein. They contain sugar and a lot of minerals like calcium, potassium, phosphorous, etc... and many vitamins. A part from vitamin C, we also find vitamin A-B1-B2 and vitamin P. Vitamin A plays a fundamental role in growth, in the differentiation of tissues and with regards to sight, etc..., while vitamins B1 and B2 are fundamental in combating tiredness and tension, for protecting the mucous of the mouth and for reinforcing the nails and the hair. The contemporaneous presence of vitamin P in the albedo, improves the assimilation of the ascorbic acid, thanks to the strong antioxidant action that is exercised against free radicals the orange obstructs the development of degenerative forms of tumours.

Clementina o mandarancio

È questa una varietà di agrumi che deriva dall'ibridazione tra mandarino ed arancia: ha un grande successo sul mercato perché è facilmente sbucciabile come il mandarino; un piacevole gusto di arancia; ed è molto precoce, essendo il primo agrume che compare sul mercato. I mandaranci sono consumati come frutta; la recente loro introduzione non può, avere alcuna tradizione gastronomica.

This is a variety of citrus that comes between the crossing and mandarin orange: it has a great market success because it is easily peeled as the Mandarin, a pleasant taste of orange, and it is very early, being the first citrus fruit that appears on the market. The clementines are eaten as fruit, the recent introduction may not have any culinary tradition.



Limone-lemon

Esistono diverse varietà (cucuzzatu, fimmineddu, munacheddu, cappuc-cinu, ovale, etc); tipico il lunàrio, presente in ogni casa dove si ha un giardino, in quanto fiorisce ad ogni luna e così i suoi rami hanno sempre zagare, limoni piccoli, limoni in maturazione, e insieme frutti pronti per l'uso.

Oltre ad essere utilizzato come aromatizzante (l'aroma è però localizzato solo nella buccia), il limone è impiegato in cucina per acidificare, e rendere meno grasse le frittture; coi limoni si prepara anche un'insalata, marmellate, canditi, e liquori.

There are several varieties (cucuzzatu, fimmineddu, munacheddu, cappuccino-cinu, oval, etc.), the typical moon river, in every house where you have a garden, as it blooms each thing – moon and its branches have always blossoms, small lemons, lemons ripening, fruit set and ready for use. Besides being used as a flavoring (flavor and pear² localized only in the peel), lemon is used in cooking to acidify, and make less fat frying, is also prepared with lemon salad, jams, candies and liqueurs .



Mandarino



Questo frutto dall'intenso e gradevole aroma, è generalmente consumato fresco.

Scarse le marmellate ed i canditi.

Eccellenti i liquori fatti in casa.

Il profumo dei mandarini è unico ed inconfondibile ovunque;
Meritano menzione i mandarini di Ficarazzi, Palermo, Villabate.

This grateful intense fruit flavor, is usually eaten fresh, slightly candied fruit and jam, excellent homemade liqueurs with its aroma.

The scent of tangerine is unique and unmistakable everywhere deserve mention

those pear Ficarazzi, Palermo, Villabate.



Albicocca-apricot

Questa pianta prospera benissimo in tutta la Sicilia; succose, dolcissime, più che profumate. L'albicocca ha la caratteristica di maturare in poco tempo, e quindi la sua stagione è breve; esiste una notevole differenza di sapore tra il frutto non del tutto maturo (con evidente gusto "acidulo), da quello giustamente maturo (zuccherino e dolcissimo).



L'albicocca (prunus armeniaca) pianta originaria della Cina è ricca di vitamina B,C,PP e soprattutto di vitamina A.

200 grammi di albicocche contengono il 100% di fabbisogno giornaliero di vitamina A. Ricche di calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio, ottimo alimento per gli anemici, i depressi e gli spossati.

This plant thrives well in Sicily : juicy, sweet, fragrant. The apricot has the characteristic of mature quickly, and then his season is short, there is considerable difference in taste between the fruit not quite ripe (with obvious taste sour), from the ripe (and sweet sugar).

The apricot (Prunus armeniaca) plant originated in China is rich in vitamin B, C, PP and especially vitamin A.

200 grams of apricots contain 100% daily requirement of vitamin A. Rich in calcium, phosphorus, magnesium, iron and potassium, just food for anemia, depressed and exhausted.



Anguria-watermelon



The fruit presents several varied shape from spherical to circular, the peel from dark green to whitish and a red pulp inside. It contains a high quantitative of water, potassium vitamin A and C so as high percentage of sugar, which ensure a pleasant sweet taste.

Il frutto, di varia forma dallo sferico all'ovoidale, ha buccia di colore dal verde scuro al biancastro, polpa rossa, ricco d'acqua, di sapore dolce per il contenuto di zuccheri.

Oltre all'elevata percentuale d'acqua, contiene un cospicuo quantitativo di vitamina A e C, e potassio.

Il frutto è disponibile da maggio a settembre. E' il simbolo dell'estate grazie al gusto rinfrescante e all'alto potere dissetante.

The fruit is available from May to September. Thanks to its high refreshing power Water Melon is representative of summer season.

Cachi



In dialetto viene accentuata l'ultima i (cachì), alla francese; Questo frutto ha diverse varietà: una di queste, la più comune, e che di solito viene piantata nelle campagne in vicinanza di una fonte di acqua, non ha semi, ed il frutto matura sull'albero assumendo una magnifica colorazione arancione: i bambini degustano il kaki, ancora attaccato al ramo, succhiandolo dalla parte inferiore, ed aspirandone la polpa. I Kaki sono ricchi di vitamina C, beta-carotene, zuccheri, potassio, fibre e hanno proprietà diuretiche. È un frutto che generalmente viene consumato fresco, senza manipolazioni.



Dialect is emphasized in the last (cache -), French; This fruit has many varieties: one of these, the most common and is usually planted in the countryside near a water source, has no seeds, and the fruit ripens on the tree assuming a magnificent orange is: the children tasted the khaki, still attached to the tree, sucking from the bottom, and inhaling the flesh. The Kaki are rich in vitamin C, beta-carotene, sugars, potassium, fiber and have diuretic properties. It is a fruit that is generally eaten fresh, without manipulation.

Cachi-caco-cachì-kaki



In China, kaki has been cultivated since time immemorial.

It is considered to have four virtues: it lives long, it gives a large area of shade, it is used by the birds as a nesting place, and it is not attacked by pests

Throughout Asia, different healing properties are attributed to the kaki. They are said to be helpful against stomach ailments and diarrhea. Immature fruits are said to be a treatment for fever, if they ripen in containers until they are sweet as honey. The juice of unripe fruit is said to lower the blood pressure and the fruit stem to relieve a cough. To reinforce these effects, the fruit is peeled before use, exposed to the sunlight during the day and to the dew at night, until a white powder coating forms.

The very high proportion of beta-carotene (provitamin A) makes the kaki fruit nutritionally valuable. The persimmon tree is considered "the tree of peace", because some specimens survived the atomic bombing of Nagasaki.

The kaki is also cultivated in Misilmeri.



Ciliegia-cherry

Frutto tipicamente estivo,

le femminucce, si adornano le orecchie con due ciliege appaiate dai picchii.

Cogliere i fiori di ciliegio porta sfortuna, specialmente alla pianta che non darà
più frutti.

Oltre che per il consumo fresco, esiste la tradizione di utilizzare le ciliege e le
amarene per farne conserve e sciroppi.

It is a Summer Fruit, the girls adorn their ears with two cherries paired spikes.
Reaping the cherry blossoms is unlucky, especially in the plant that will not give more
fruit.

In addition to fresh consumption, there is a tradition of using cherries and sour cherries
to make jam and syrup

Fico

Quest'albero, di antichissima origine, è noto ovunque per i suoi gustosissimi e dolci frutti.

I siciliani ne fanno grande uso sia come frutta fresca che secca.

Il fico è l'unico albero che non fiorisce, ed i suoi frutti non hanno profumo perché — secondo la leggenda “vi si impiccò Giuda”

Nell'Antica Atene i farmacisti del tempo portavano al collo collane di fichi secchi, perché ritenuti dotati di virtù purificatrici.

Con i fichi si ottengono marmellate, in molti paesi vengono seccati rientrano infine in molte preparazioni dolci quali ingredienti.

This tree is of ancient origin, is known everywhere for its savory and sweet fruits. Sicilians make great use as fresh and dried fruit.?

There is a huge variety of figs, and each is given a name to locate. It is the only fig tree does not blossom and bear fruit because they have no perfume - according to legend - 'there is hanged Judah. In ancient Athens pharmacists time necks necklaces of dried figs, they were considered to have purifying virtues.

With figs you get jams and in many countries are dried, then covered in many preparations such as fresh ingredients



Fico d'India

Il frutto è una bacca carnosa, con numerosi semi, con un peso variabile tra 150 e 400 g. La forma è variabile, e dipende non solo dalla varietà ma anche dall'epoca di formazione: i primi frutti sono tondeggianti, maturano in agosto (detti *agostani*), hanno dimensioni ridotte; quelli più tardivi hanno forma allungata e pedunculata (detti *bastardoni*), più grossi e succulenti, arrivano sul mercato in autunno.

Tre le cultivar, che si differiscono per la colorazione del frutto: gialla (*sulfarina*), bianca (*muscaredda*) e rossa (*sanguigna*).

Ha un notevole valore nutrizionale essendo *ricco di minerali*, soprattutto calcio e fosforo, e di vitamina C.



Prickly pear

The fruit is a pulpy succulent berry, with numerous seeds inside and weights between 150 and 400 g . The variable shape depends not only on variety but also on the time of the year it grows on the plant. That is why the first ones growing in August are spherical shaped fruits with reduced size (so called *Agostiani*) while the latest ones available in autumn are bigger with lengthened shape, and highly juicy (so called *Bastardon*).

The three used cultivar differ for the fruit color, which can be yellow (*sulfarina*), white (*muscaredda*) and red (*sanguigna*).

Remarkable is the nutrition value of Fico d'India due to the high percentage of important minerals such as calcium (Ca) and potassium plus vitamin C.

