

Fragola-strawberry

È inutile addentrarci nella descrizione di questa profumatissima frutta. Vi dirò che le migliori fragole (non quelle di serra, ma in terreno aperto), un tempo erano di Avola e del siracusano, e venivano vendute entro un apposito piccolo panierino di canna e vimini.

It's no use going into the description of this fragrant fruit. I will tell you that the best strawberries (not those emissions, but in open ground), were once Avola and Syracuse, and were sold within a specific small cane and wicker basket.



Melone-melon

Il frutto del **melone** è voluminoso, di forma ovale o tondeggiante e sulla buccia sono visibili delle divisioni "a fette". La buccia è pressoché liscia o appena rugosa, il colore può variare da un giallo pallido ai toni del verde.

La polpa varia dal bianco all'arancio ed è succosa e molto profumata quando raggiunge la maturazione.
La cavità centrale, fibrosa, contiene molti semi.

Melon

The melon fruit is large, oval or round and are visible on the skin of the divisions "slices". The skin is almost smooth or slightly rough, the color can vary from pale yellow to shades of green.



Nespola-medlar

E' il nespolo del Giappone, come più comunemente viene indicato, e che nel linguaggio dei fiori è simbolo di negligenza. Non per nulla la definizione mangiar nespole, che sta ad indicare il dolce far nulla. Foglie di nespolo, cotte nel miele, hanno la proprietà di guarire la febbre biliosa. Non c'è giardino, o campagna, che non abbia il suo nespolo. Tradizionali le prime nespole (nеспuli-giappuna) negli artàra (icone) di San Giuseppe, nei paesi della Valle del Belice. Questo frutto viene consumato fresco e non consente elaborazioni. Eccellenti, ed enormi per grossezza, le nespole di Siracusa e Trabia.

It 's the Japanese loquat tree, as is commonly stated, and that the language of flowers is a symbol of neglect. Not for nothing the definition eating medlar, which is a sign of sweet idleness. Medlar leaves, cooked in honey, have the ability to heal the bilious fever. There is no garden, or campaign, which has its medlar. The first traditional medlar (nеспuli-giappuna) in Artaria (icons) of St. Joseph, in the countries of the Belice Valley. This fruit. Is consumed fresh and does not allow processing. Excellent and huge size, the medlar of Syracuse and Trabia.



Pera-pear



La pera coscia dell'Etna è ricca di zuccheri semplici, specialmente fruttosio.

La prevalenza di potassio la rende adatta ad una dieta iposodica.

La raccolta è prevista tra la metà di luglio e la metà di ottobre.

Il frutto è caratterizzato da media pezzatura, color giallo verde con leggere sfumature tendenti al rosso e polpa fine; può essere consumato sia fresco che trasformato in confetture e mostarde, ma può anche essere utilizzate nei dolci, o in preparazioni salate.

Di buona digeribilità, la pera svolge azione diuretica, rinfrescante e lassativa.

The pear coscia of Etna is rich of simple sugars, especially fructose.

The potassium in it makes this fruit perfect for a low salt diet.

The harvest is between middle July and middle October. The fruit is of medium size with a yellow green colour and some red shading.

Pear is used to make several different kinds of preserves, cakes and salty food.

This highly digestive pear has good diuretic laxative and refreshing functions



Pesca-peache

Le pesche sono carnose, succose e zuccherine, con una polpa dolcissima e profumata, bianca, gialla o rossa, una buccia sottile vellutata, o liscia, che va dal colore giallo al rosso-carminio al salmone, e con un nocciolo duro, che può essere aderente o non aderente alla polpa. Oltre che come frutta fresca (in genere affettata nel vino), la pesca viene utilizzata per farne marmellate, ed altre preparazioni tra le quali sciroppi e liquori.

Peaches are fleshy fruits, very sweet and perfumed with red yellow or white pulp, with either a thin velvety or smooth peel, yellow red-carmine or salmon, and with a hard stone, that it can be either adherent or loose

As well as fresh fruit (usually sliced in wine), fishing is used to make jams, and other preparations including syrups and liqueurs.





Uva-grapes

L'uva è il frutto della vite.

Si presenta sotto forma di grappolo, composto da un graso e da numerosi acini, di piccola taglia e di colore chiaro nel caso dell'uva bianca, o di colore scuro nel caso dell'uva nera.

Grapes are the fruits of vine plant.

The plant makes clusters which structure presents stalk and numerous small acinus of dark or light colour.

E' ricca di flavoni e antociani che contribuiscono al suo colore e svolgono funzione antiossidante.

The anthocyan and flavones contained in the grapes determine the colour and carry out a strong anti-oxidant action.



Ortaggi di Sicilia

Sicilian vegetables



Carciofo-artichoke

A favorire il consumo di questo ortaggio sono i numerosi pregi, tra cui le virtù terapeutiche e salutari dovute al suo ricco e vario contenuto salino e vitaminico, il carciofo contiene: calcio, fosforo, ferro, sodio, potassio, vitamine A, B1, B2, C, PP, acido malico, acido citrico, cinarina, tannino e zuccheri



The elevated use of this vegetable is due to its good qualities and therapeutic healthy virtues thanks to its richness of minerals and vitamins.

Calcium, phosphorus, iron, sodium, potassium, vitamins A, B1, B2, C, PP, malic acid, citric acid, cinarina, tannin and sugars.

La *Cinarina* - sostanza contenuta nelle foglie del carciofo - stimola la produzione della bile, facilitando la digestione dei grassi; inoltre previene la produzione del colesterolo.

The *Cinarina* - is a substance found in the leaves of the artichoke - which stimulates the production of the bile, facilitating the digestion of the fats and also preventing the production of cholesterol.



Melanzana-aubergine

La melanzana è una pianta erbacea. I frutti sono bacche grandi, allungate o rotonde, con la parte superiore avvolta nel calice.

È ricca di acqua, di potassio, vitamina A e C, fosforo, calcio, tannino e *contiene pochi zuccheri*

Indicata nelle diete grazie al suo valore nutritivo piuttosto scarso; poche calorie, basso contenuto di grassi, proteine e glicidi, quantità ridotte di vitamine e sali minerali.



The aubergine is an herbaceous plant.

The fruits are lengthened or rounded, with the upper part inside the goblet.

Poor of sugars , aubergine is rich of water potassium, vitamins A and C , phosphorus, calcium and tannin.

It is present in many diets for its low nutrition value, contains few calories, low percentage of fats, proteins, sugars, vitamins and minerals.

Peperone-pepper

È una bacca carnosa verde, gialla o rossa; il gusto del peperone dipende dal colore.

Pepper: green, yellow or red is a rich thick berry.

Infatti i frutti verdi sono raccolti prima della piena maturità, lasciati sulla pianta muterebbero il colore in giallo o in rosso in base alla varietà. La caratteristica principale del peperone è il suo elevato contenuto di vitamina C e il *basso contenuto calorico*.



Depending on the colour test changes.

The green one is harvested before the maturation process is complete.

Left longer on the plant the colour will change to yellow or red depending on variety.

Peculiar is the high percentage in pepper of vitamin C and its *low caloric profile*.



Pomodoro ciliegino

Tomato ciliegino

Il pomodoro ciliegino è caratterizzato da colore, consistenza, uniformità di pezzatura, bellezza del grappolo e gusto vero.



The tomato "ciliegino" is characterized by colour, consistency, homogeneous size and beauty of the cluster. It is well known for its genuine taste.

I grappoli di pomodoro ciliegino si possono trovare in ogni stagione, sono ricchi di vitamine, soprattutto C, di sali minerali e di *licopene*, un antiossidante utile contro l'invecchiamento ed i tumori.

The *ciliegino* can easily be found in every season of the year.

Rich of vitamins, mostly C *ciliegino* is also rich of minerals and *licopene*, a well known anti-oxidant agent useful against aging and cancer.



Zucchini-courgette

Le zucchine sono bacche, di forma cilindrica o tondeggiante.
Hanno buccia di colore verde scuro, striato o punteggiato.

Courgette is a berry, with cylindrical or spherical shape.
The peel is usually dark green, streaked or punctuated.

La polpa è sempre bianca.

Le zucchine lunghe sono le più diffuse.

Particolarmente indicate nelle diete, contengono pochissime calorie, ricche di potassio, sono povere di vitamine e facilmente digeribili.

The colour inside is always white.

The long courgette is the most common especially suitable for diets.

Poor of calories and vitamins but rich of potassium and therefore highly digestive.



Finocchio-fennel

Del finocchio si utilizzano:

il grumolo, consumato crudo, in pinzimonio o in insalata oppure cucinato nei vari modi.
I germogli (soprattutto di quello selvatico) per insaporire salse e la famosa pasta con le sarde.
I semi, per aromatizzare pane, liquori, salumi e per infusi grazie alle sue molteplici proprietà.
Ed è indicato per azioni digestive e antispastiche, nausea, meteorismo, diuretiche, nelle diete dimagranti perchè ha pochissime calorie e anche durante l'allattamento per il particolare e dolce sapore che riesce a dare al latte.

Ovviamente in Sicilia, si consuma molto crudo, in gustosissime insalate

Fennels are used:

the heart may eaten raw with vinaigrette or salad or cooked in various ways.
Sprouts (especially wild ones) to flavor sauces and the famous pasta with sardines.
The seeds to flavor bread, liqueurs, meats and infused with its diverse properties and is indicated for digestive and antispasmodic actions, nausea, flatulence, diuretic, weight loss diets because " has few calories and also during lactation for detail and sweet flavor that can give milk.

Obviously, in Sicily, it consumes very raw in delicious salads



Cavolfiore “broccolo”

Il cavolfiore é un alimento ricco di sali minerali come il Calcio,il Fosforo,Potassio Zinco e Rame e ricco di vitamine come la vitamina A, vitamina C , vitamina K e vitamine B1 B2 B3 B9 e PP inoltre contiene antiossidanti, beta carotene,acido folico ed aminoacidi, principi attivi antinfiammatori ed antibatterici oltre che depurativi e rimineralizzanti.



Inoltre il cavolfiore stimola il funzionamento della tiroide, regola il battito cardiaco,la pressione arteriosa e il ph del sangue oltre ad essere utile, con il suo succo, a combattere le coliti ulcerose, è inoltre indicato in casi di diabete e per i celiaci dato che non contiene glutine.

Un piccolo trucco per diminuire l'odore che il cavolfiore sviluppa nella fase di cottura è quello di mettere sopra il coperchio della pentola del pane duro con mollica imbevuta nell'aceto.

Cauliflower

Cauliflower is rich in minerals such as calcium, phosphorus, potassium and zinc and copper rich in vitamins such as vitamin A, vitamin C, vitamin K and vitamin B1 B2 B3 B9 and PP also contains antioxidants, beta carotene, acid folic acid and amino acids, active anti-inflammatory and antibacterial as well as purifying and remineralizing.



Moreover, the cauliflower stimulates thyroid function, regulates heartbeat, blood pressure and blood pH as well as being useful, with its juice, to combat ulcerative colitis, is also indicated in cases of diabetes and for celiac since it does not contain gluten. A little trick to reduce the smell that develops in the cauliflower when cooking is to put on the lid of stale bread crumbs soaked with vinegar



Zucchini legendaria siceraria o “friscarella”

E' una delizia culinaria tutta siciliana-palermitana; i tenerumi, germogli della pianta di zucchini lunghe e le zucchini. Un alimento di facile digeribilità, molto rinfrescante e leggero, utilizzato per far riposare lo stomaco.

È una tipica zuppa casalinga con i sapori dell'estate: pomodori rossi, aglio, basilico e spaghetti spezzati, conditi con olio extra vergine d'oliva e accompagnati da cubetti di caciocavallo o pecorino grattugiato.



Courgette *legenaria siceraria*

Those of you who have travelled to Sicily in summer may have seen these very unusual vegetables and perhaps not known what they were. Both the squash -*tenerumi* -and the greens are eaten and are considered rinfrescanti (cooling and refreshing for the body). The zucca (singular) and the greens are a Sicilian-palermmitana- summertime specialty. It is a typical, home-cooked, soupy dish with the flavours of summer: red summer tomatoes, garlic, basil, thickened with broken spaghetti and enhanced with a drizzle of good, extra virgin olive oil and presented with small cubes of caciocavallo – a special DOP Sicilian cheese (cascavaddu in Sicilian) or with grated pecorino cheese (optional).



**Presentazione realizzata
dall'insegnante Maria Carmela Staropoli
con gli alunni della classe V sez. A
Del Plesso "Empedocle Restivo"
Di Portella di Mare**

Ciao