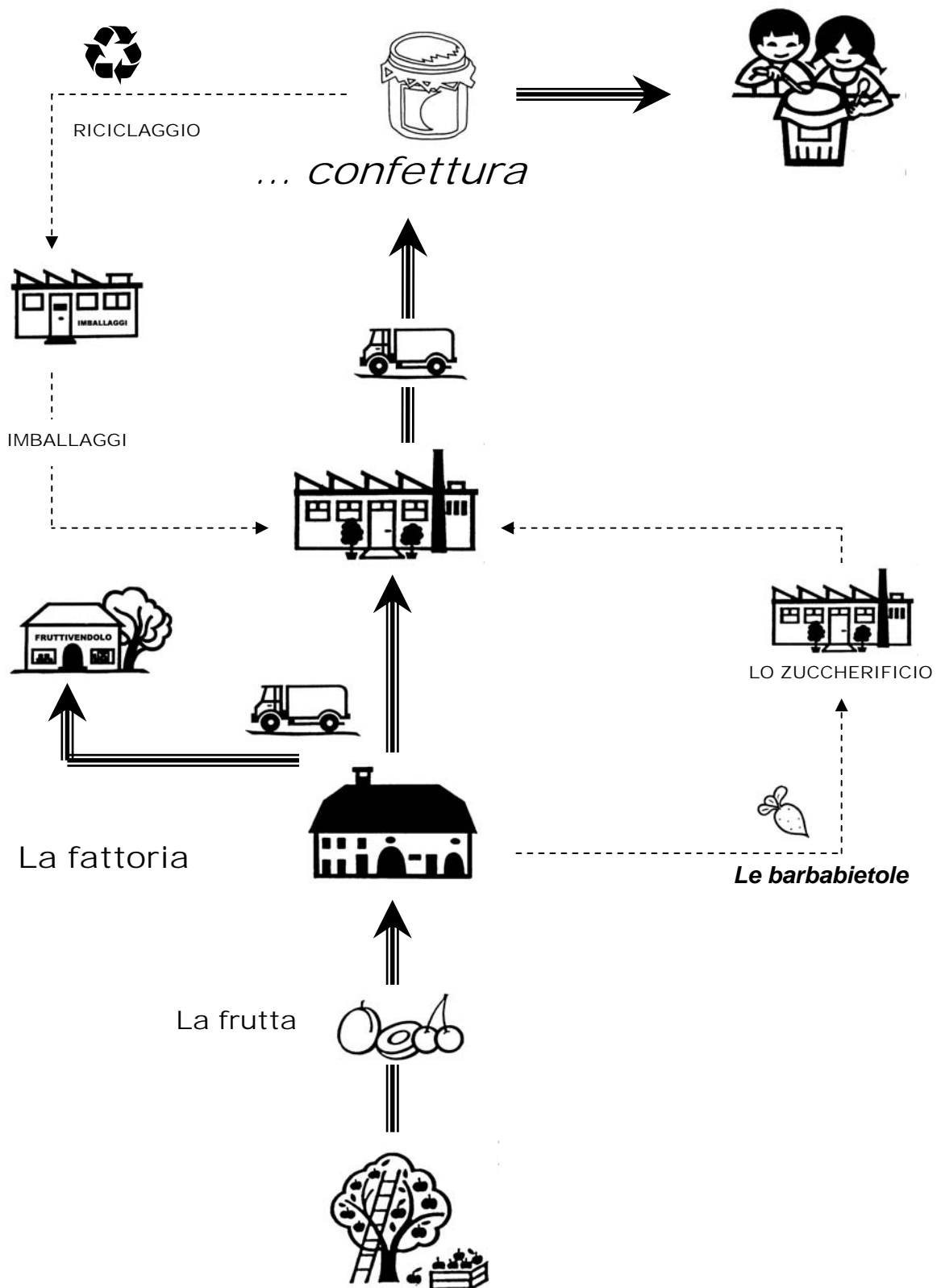


2.4. Il cammino della frutta per ottenere una...





Confettura

Frutta tagliata o intera, cotta nello zucchero per conservarla.

Italiana d'origine, la confettura è diventata una specialità inglese.

La parola **confettura** apparve per la prima volta nel XIII secolo. Deriva dal latino „*conficere*“, ossia preparare. La **confettura** è prima di tutto una conserva, lo zucchero gioca il ruolo di antisettico. Durante tutto il Rinascimento, questa preparazione resta una prerogativa delle classi privilegiate.

La regina Caterina de Medici introdusse la **confettura** in Francia. Sua nuora, Maria Stuart, ne portò qualche vasetto nella Scozia del 1560. La città scozzese di Dundee è ancora rinomata per le sue confetture e in particolare per la „marmellata d'arance“. L'Inghilterra coloniale, dove affluiva zucchero e frutta in abbondanza, favorì la democratizzazione della **confettura**.

La gelatina: è lucida e fatta unicamente con il succo del frutto, al quale si aggiunge lo zucchero.

La marmellata: è a base di agrumi in poltiglia cotta con lo zucchero o dello sciroppo.

La frutta candita: frutta intera ricoperta di zucchero; mantiene sia la forma che il colore.

Per fare una buona confettura

500 g. di frutta
500 g. di zucchero

→ *Cuocere il tutto finché lo sciroppo si stacca goccia a goccia dal cucchiaino. Riempire un vasetto e chiudere.*

Attività:

- Preparare una **confettura** secondo la stagione. Utilizzare la frutta coltivata o selvatica.
- Inventare una **confettura** originale.
- Disegnare delle etichette per i vasetti di **confettura**.
- Fare un inventario delle confetture della casa.
- Preparare in classe una colazione con le confetture confezionate dai bambini.
- Confrontare differenti etichette di confetture (fatte in casa o acquistate).
- Presentare delle confetture senza etichetta e indovinarne il gusto o il frutto.
- Trovare le differenze tra le confetture e le gelatine.
- Elencare la frutta con la quale si fa la marmellata.
- Portare dei pasticcini, dei dolci a base di **confettura**.
- Cercare delle storie, dei racconti, che parlano della **confettura**.



Frutta

Prodotto commestibile di certi vegetali di sapore generalmente dolce. Può essere consumata fresca o trasformata, per esempio in dolci o in **confettura**.

Più della metà degli alberi e arbusti fruttiferi appartengono alla stessa famiglia della rosa (Rosacee).

La maggior parte delle specie di frutta attualmente coltivate in Europa proviene dall'Asia. Sono i Greci e i Romani ad aver importato le piante all'inizio della nostra era. Fino ad allora gli unici frutti consumati nelle nostre regioni erano le bacche.

La frutta commestibile

frutta a semi:	mele, pere, ...
frutta a nocciolo:	albicocche, ciliegie, ...
agrumi:	arance, limoni, ...
bacche, piccoli frutti:	fragole, lamponi, ...
frutta oleosa:	noci, nocciole, ...
frutta esotica:	banana, ananas, ...
frutta selvatica:	sambuco, mirtilli, ...

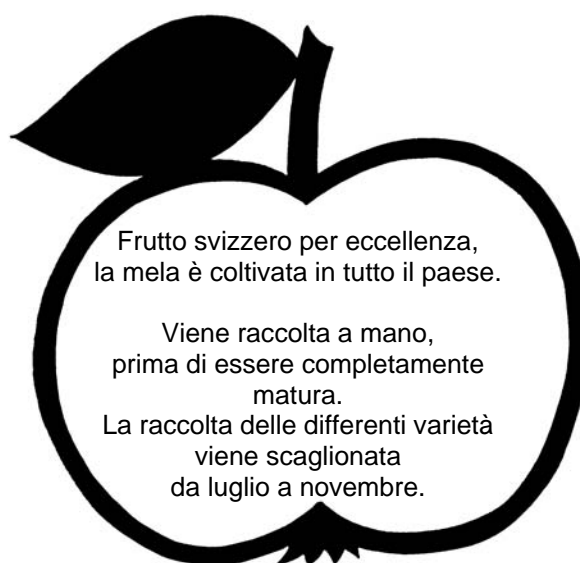
Anche il *caffè* e il *cacao* sono dei frutti, e vengono coltivati nei paesi caldi (America del Sud, Africa, e Asia).

La *fava* è il frutto della pianta di caffè, la *cabosse* quello del cacao.

La frutta non commestibile

Non tutti i frutti sono commestibili: ve ne sono alcuni tossici per l'uomo, nonostante vengano consumati dagli animali.

Esempi: la bacca del tasso (*Taxus baccata*), dell'agrifoglio, la belladonna, la castagna d'India.



Le differenti varietà e i metodi moderni di conservazione permettono di consumare le mele durante tutto l'arco dell'anno.



L'uva

E' il frutto della vigna, composto da acini che formano il grappolo.

Dalla preistoria l'uva fa parte dell'alimentazione dell'uomo: inizialmente consumata fresca o secca, in seguito sotto forma di vino.

I Greci e i Romani hanno contribuito a migliorare la coltura della vigna e i metodi di vinificazione.

La vigna non ha smesso di svilupparsi in Europa fino a metà del XIX secolo. A quest'epoca, tre gravi malattie (oidio, fillossera, peronospora) ne hanno distrutto una grande parte.

Da allora i metodi colturali sono cambiati. Ancora oggi, i vitigni americani sono utilizzati come supporto (porta - innesti) delle specie europee.

La vigna è una liana comprendente:

- il tronco ricoperto di una corteccia bruna a scaglie; il **ceppo**
- i rami, chiamati **sarmenti** quando sono lignificati e tralci quando sono ancora verdi
- il frutto, chiamato **uva**, è composto da acini contenenti uno o più semi.
La forma e il colore degli acini cambiano secondo le varietà o i ceppi.

Il lavoro del viticoltore si ripartisce sull'arco di tutto l'anno. Deve potare, legare i sarmenti, togliere le femminelle (tralci laterali) e i polloni, eseguire i trattamenti fitosanitari, sfogliare e infine vendemmiare.

In Svizzera, la vigna è coltivata principalmente per la preparazione del vino. Certi ceppi danno persino della buona uva da tavola (p.es. Chasselas); le altre varietà che mangiamo provengono principalmente dall'estero (Italia, Spagna, Francia e Grecia).

Attività:

- Classificare un massimo di frutti nelle differenti categorie.
- Trovare i loro paesi di produzione.
- Prendere un seme di differenti frutti e osservare le loro particolarità esterne e interne.
- Gustare differenti frutti e commentare le loro differenze.
- Disegnare i frutti.
- Trovare degli aggettivi per definire i frutti.
- Cercare novelle, storie, poesie, canzoni, racconti, che menzionano dei frutti (es. Adamo ed Eva, Guglielmo Tell).
- Enumerare le varietà di mele che si conoscono. Confrontare l'aspetto e il gusto.

Nota: vedi anche „Il cammino dell'uva“



La coltura della frutta

Piantare e curare degli alberi per raccoglierne i frutti.

Le cure apportate agli alberi

Le piante che non ricevono queste cure produrranno ugualmente dei frutti, ma di qualità inferiore.

Potatura: effettuata durante il riposo invernale dell'albero fruttifero; essa lo rinforza, gli assicura un'illuminazione ottimale e regolarizza i raccolti nel corso dell'anno.

Cura del suolo: favorisce l'equilibrio dell'albero.

Sfogliatura: garantisce un buon rapporto foglie/frutti; una parte dei giovani frutti è soppressa.

Controllo delle colture: evita i danni causati dagli insetti o dalle malattie; a volte sono necessari dei trattamenti.

Raccolto: effettuato al momento giusto, garantisce l'aroma dei frutti e facilita la loro conservazione. Essi saranno consumati freschi o trasformati in **confettura**.

Quando è maturo un frutto?

Per assicurarsi lo stadio di maturità, vengono osservati i seguenti criteri: grandezza, colore, consistenza, profumo e gusto.

Alcune definizioni:

Arboricoltore/frutticoltore: agricoltore specializzato nella produzione fruttifera.

Viticoltore: agricoltore che coltiva la vigna.

Piantatore: arboricoltore / frutticoltore dei paesi tropicali.

Attività:

- Partecipare alla raccolta della frutta (frutteti, vigneti).
- Osservare un frutteto o un vigneto nel corso delle stagioni (fiori, foglie, frutti, suolo, ecc.).
- Osservare le differenti piantagioni (vigna, alberi fruttiferi, piccoli frutti).
- Disegnare un albero nel corso delle stagioni.
- Identificare le foglie degli alberi e fare un erbario o dei collage.
- Osservare la corteccia di un albero (posare un foglio di carta sul tronco e colorarlo).
- Identificare il tronco di differenti alberi.
- Raccogliere le foglie in autunno per preparare un composto.
- Fare un inventario delle varietà di frutti coltivati in Svizzera.



La fattoria

Luogo dove si coltiva, raccoglie, immagazzina, mangia e all'occorrenza si trasformano i frutti.

Al momento della raccolta, l'agricoltore e i suoi aiutanti selezionano i frutti secondo il loro calibro e la loro qualità. La raccolta e il condizionamento (pesatura, messa nelle casse, in cassetine, in barchette) necessitano molta mano d'opera e si devono fare rapidamente.

La frutta è messa al fresco in attesa del suo utilizzo.

Consumare un frutto fresco è il modo migliore per approfittare di tutte le sue virtù!

Al fine di poter consumare la frutta tutto l'anno ed evitarne l'alterazione, la contadina utilizza differenti modi di conservazione.

Il freddo

la cantina
il frigorifero
il congelatore

Il calore

la pastorizzazione
la sterilizzazione

L'aria

l'essiccazione

Altri

l'alcool
il succo di frutta
lo sciroppo
la marmellata



Attività:

- Fare l'inventario degli alberi fruttiferi in fattoria.
- Cuocere della frutta.
- Censire i luoghi d'immagazzinamento della frutta.
- Chiedere al contadino chi gli compra la frutta.
- Vedere con la contadina quali sono le conserve che ha fatto.
- Confezionare piatti a base di frutta.
- Altre attività vedi sezione „**B. Attività**“.



La trasformazione

industriale dei frutti permette di ottenere una moltitudine di prodotti che si prestano a svariati utilizzi.

I principi di conservazione sono gli stessi che in fattoria, con la differenza che si trasformano **grandi quantità** di frutta.



confettura

gelatine
scatole di conserva o barattoli
succo (di mela)
paste di frutta
sorbetti e gelati
yogurt e ricotta
frutti secchi
concentrati
olio (noci, nocciole)
alcolici
liquori
frutti surgelati *
interi - in purea (castagne)
frutta candita *
frutta liofilizzata *
polveri *
aromi *
caramelle *
mostarda

() Questi modi di trasformazione sono tipicamente industriali.*

Attività:

- Visitare una fabbrica di conserve.
- Scoprire un supermercato dove i singoli reparti offrono prodotti contenenti frutti sotto diverse forme.
- Collezionare degli imballaggi di prodotti contenenti frutti.
- Leggere le informazioni dell'etichetta, paragonare.
- Prendere un frutto (mela) e trovare i suoi modi di conservazione, paragonare il gusto di un frutto fresco e le sue diverse trasformazioni.



La vendita

I frutti sono venduti *freschi* o trasformati in marmellate per esempio in fattoria - al mercato – dal fruttivendolo - nei grandi magazzini.

Dal produttore al consumatore

Una volta raccolti, i frutti sono inviati ai magazzinieri e alle cooperative; là vengono selezionati e confezionati, poi venduti ai grossisti, ai dettaglianti o direttamente ai consumatori all'ingrosso (mense, ristoranti, ecc.).

Nei depositi frigoriferi dei magazzinieri, i frutti di turno possono essere immagazzinati diversi mesi prima di essere venduti.

La vendita diretta, il mercato settimanale, limitano il numero di intermediari e permettono un contatto diretto tra produttori e consumatori.

Solo i frutti di qualità sono venduti come frutti freschi, il resto sarà trasformato.

Per esempio, le mele sono ripartite in 3 classi, secondo la loro qualità. Questa è definita da criteri esterni: il colore, la forma, il calibro.

In Svizzera possiamo trovare...

...i frutti freschi di stagione: che devono essere consumati rapidamente in funzione della loro maturità stagionale (bacche, ciliegie, pesche, albicocche, prugne).

...i frutti da conservare: che possono essere tenuti in frigo o in cantina. Alcuni frutti colti in settembre possono essere mangiati in aprile (mele, pere).

...i frutti esotici: grazie ai progressi tecnici e ai mezzi di trasporto più efficaci, è possibile mangiare frutti provenienti da tutto il mondo.

Ogni stagione ha il suo frutto

Mangiare le fragole a Natale è possibile, ma che spreco di energia per il trasporto!

Attività:

- Definire i luoghi dove si vendono i frutti.
- Visitare i reparti di frutta di un negozio, commentare.
- Pesare 10 mele e 10 ciliegie, paragonare il volume e il peso.
- Visitare e disegnare un mercato, un negozio di frutta.
- Paragonare per lo stesso frutto le differenti offerte (mele): varietà, grandezza, colore, prezzo.
- Osservare i differenti modi di imballare i frutti.



I frutti: fonte di vitamine

che sono delle sostanze indispensabili alla crescita e al buon funzionamento del corpo umano.

Le vitamine sono delle sostanze essenziali alla vita; le piante le fabbricano grazie all'azione dei raggi ultravioletti del sole; le immagazzinano nelle foglie, nei fusti, **frutti**, semi e radici. Ogni vitamina ha un ruolo particolare e tutte sono necessarie.

I frutti sono una grande fonte di vitamine. Anche in inverno i nostri frutti consumati giornalmente coprono tutti i bisogni di vitamine del nostro organismo.

Tenore di vitamina C dei frutti



vitamina C per 100 g	frutti
più di 100 mg 50 a 100 mg 20 a 50 mg fino a 20 mg	cassis, bacche fragola, kiwi, arancia, limone mirtillo, lampone, ribes, mela, pera, uva, pesca, albicocca, ciliegia



I sensi

l'insieme delle sensazioni emesse dai 5 sensi provoca l'apprezzamento o il rifiuto di un alimento.

L'*occhio* guarda, il *naso* annusa, la *mano* tocca, l'*orecchio* sente e la *bocca* gusta.

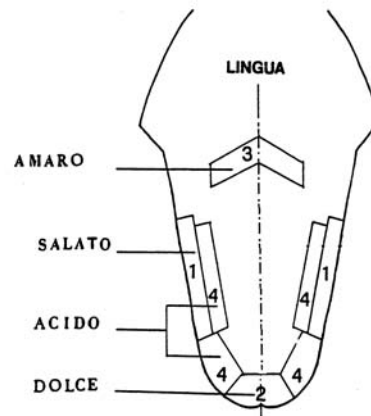
L'occhio è la prima barriera del gusto. Una mela dipinta di blu è tutto tranne che appetitosa; identificare uno sciroppo incolore è molto difficile.

Il naso facilita la scoperta o il riconoscimento di un alimento. La nostra memoria olfattiva è capace di distinguere più di 10'000 odori.

Non è la lingua che trasmette l'aroma della fragola, della mela o della marmellata, è il naso! Anche i frutti più saporiti sembrano insipidi quando si è raffreddati.

L'udito (una mela croccante) e il **tatto** completano le impressioni visuali e olfattive di un alimento.

Il dolce, il salato, l'acido e l'amaro sono i 4 sapori di base del gusto. Ciascuno di questi sapori è rilevato da una zona ben precisa della **lingua**.



Attività:

- Spiegare il ruolo delle vitamine.
- Dividere i frutti in rapporto ai quattro sapori di base.
- Preparare quattro piatti: uno zuccherato (zucchero in polvere), uno salato (sale grosso), uno acido (fettine di limone), uno amaro (cacao puro o indivia brasata). Gustare e determinare in quale zona della lingua si sente il gusto.
- Enumerare gli aggettivi che qualificano un frutto dalla vista, l'odorato e il tatto.
- Gustare senza guardare dei frutti o delle marmellate e indovinare quello che si mangia.

