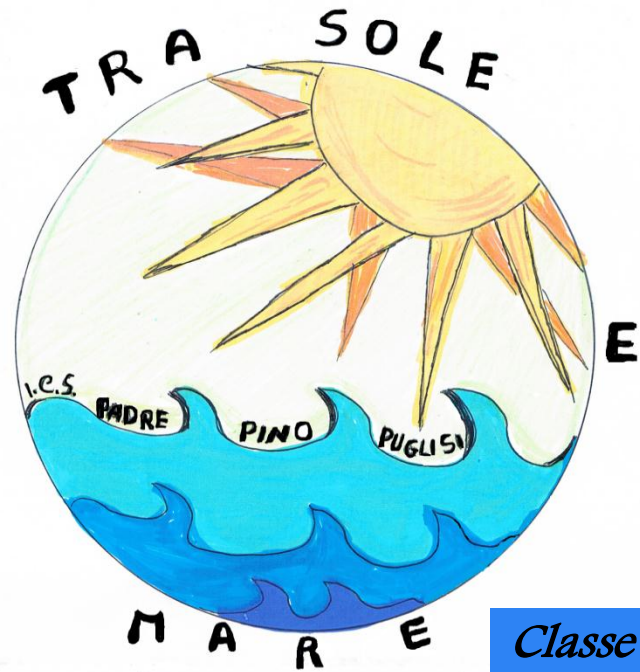


Progetti digitali: "ALIMENTARSI IN UN CLICK"

anno scolastico 2013-2014

LA SICILIA

«Sicilia, isola felice,
cullata dalle avvolgenti onde
del suo mare,
si concede alle carezze
di un vigoroso sole.
Sicilia, terra di incantevole bellezza,
è qui che la natura esplode
in una miriade
di sapori, profumi e colori.»



Classe 2ª C

Terra dai colori intensi e dagli odori pungenti, la Sicilia lusinga il palato con i frutti del suo suolo fertile. Esiste, in particolare, una Sicilia interna che non tutti conoscono, una Sicilia dedita al lavoro dei campi e alla pastorizia, la Sicilia dai grandi spazi e dai colori pastello, la Sicilia delle tradizioni antiche che è riuscita a conservare ancora oggi caratteristiche antropologiche peculiari purtroppo del tutto scomparse nelle grandi città e nella fascia costiera.

La storia della gastronomia siciliana è come una favola che ha inizio con il classico "c'era una volta..."

Essa rappresenta una sorta di navigazione che nel corso dei secoli ha formato un patrimonio alimentare unico in Italia. La Sicilia, un'isola grande e piena di sole, dove il sole insaporisce ogni cosa: dal grano alle arance, dai fichi d'india ai capperi, dalle olive all'uva. La gastronomia sicula è probabilmente la più antica d'Italia ed ogni cultura vi ha lasciato qualche eredità di sapori. In nessun luogo al mondo la cucina è così povera e ricca, nello stesso tempo, come in Sicilia. Poveri sono gli ingredienti, semplici ed economici. La ricchezza è invece data dalla fantasia e dalla varietà, dai profumi e dai colori, dall'incontro e dalla fusione delle differenti civiltà che vi si sono avvicendate e che hanno lasciato il segno tangibile del loro passaggio.

Prodotti fragranti, sapori che stanno, così come la posizione geografica dell'isola, in un delizioso equilibrio tra sole e mare.





**«Picca capiddi viridi, testa russa e cori d'oru, li poi manciari puru,
s'accattanu a mazzi e sunnu i ...»**

(Pochi capelli verdi, testa rossa e cuore d'oro, li puoi pure mangiare, si comprano a mazzi e sono i ...)

IL RAVANELLO

CLASSIFICAZIONE

FAMIGLIA : Brassicaceae o
Cruciferae

Specie : *Raphanus sativus*

IN DIALETTO SICILIANO:
ramurazzo



UN PO' DI STORIA



Non vi è una certezza assoluta sul luogo di origine del ravanello. È un ortaggio la cui coltivazione risale addirittura al 4000 a. C. quando già faceva parte dell'alimentazione dei Babilonesi e, all'epoca della costruzione delle piramidi, quando migliaia e migliaia di schiavi frustati a dovere venivano alimentati con poche razioni di cibo. Quello che non mancava mai nella dieta dell'operaio era però il ravanello che i faraoni facevano somministrare in gran copia assieme a cipolla e aglio.

Anche i medici greci e latini ne conoscevano le virtù. Nel 500 a. C. fu poi introdotto in Cina, dove se ne svilupparono diverse varietà.

*Il nome di quest'ortaggio deriva forse dal persiano **rafe**, termine traducibile con l'espressione "rapida apparizione", che indicherebbe l'estrema brevità del ciclo vegetativo della pianta. Alcuni, invece, fanno derivare il nome dal greco **raphis** (cioè "ago") che richiama la forma affusolata di alcuni tipi di radice.*

COMPOSIZIONE CHIMICA - VALORI NUTRIZIONALI

Benefici

Le principali sostanze presenti nel ravanello sono:

- acqua
- sali minerali (sodio, ferro, sodio, potassio, calcio, fosforo, poco)
- vitamina B, molta vitamina C, vitamina PP,
- proteine in piccole quantità
- fibra alimentare,
- glucidi
- acido folico,



Il ravanello è un alimento ipocalorico, con sole **11 calorie per 100 grammi**.

Le proprietà del ravanello erano conosciute già agli antichi che lo utilizzavano come rimedio migliore per l'insonnia: è costituito, infatti, da vitamina B e zolfo che aiutano contro agitazione e ansia. Il ravanello non ha solo proprietà sedative ma anche depurative, toniche, digestive e diuretiche.

Esso viene inoltre consigliato per stimolare l'attività del fegato, come calmante per la tosse e l'asma, come coadiuvante nel funzionamento del sistema immunitario.

Non per ultimo, contiene sulforafano, sostanza che, secondo diversi studi scientifici, si è dimostrata molto efficace nel contrastare lo sviluppo delle cellule cancerose.

CURIOSITÀ



Stagionalità

Le tipologie di **ravanello** si distinguono per la forma ed il colore: troviamo quindi la varietà allungata di colore bianco e rosso (rispettivamente candela di ghiaccio e candela di fuoco) e quella sempre color rosso, ma tonda

Il **ravanello** è un ortaggio a radice commestibile, che viene raccolto nella stagione calda, a partire da **maggio** e **giugno** per la raccolta precoce e **luglio** e agosto per quella tardiva.

Lo sai che...

- ❑ In Giappone viene coltivato un tipo di ravanello chiamato Daikon che può arrivare a quattro chili di peso e ad un metro di lunghezza.
- ❑ Quando si acquistano dei ravanelli è bene prendere in considerazione le loro dimensioni e preferire quelli più piccoli in quanto quelli di maggiori dimensioni potrebbero risultare troppo "legnosi" da masticare. E' bene fare attenzione anche allo stato delle foglie; le foglie non ancora appassite stanno ad indicare la freschezza del prodotto.

Prodotto siciliano



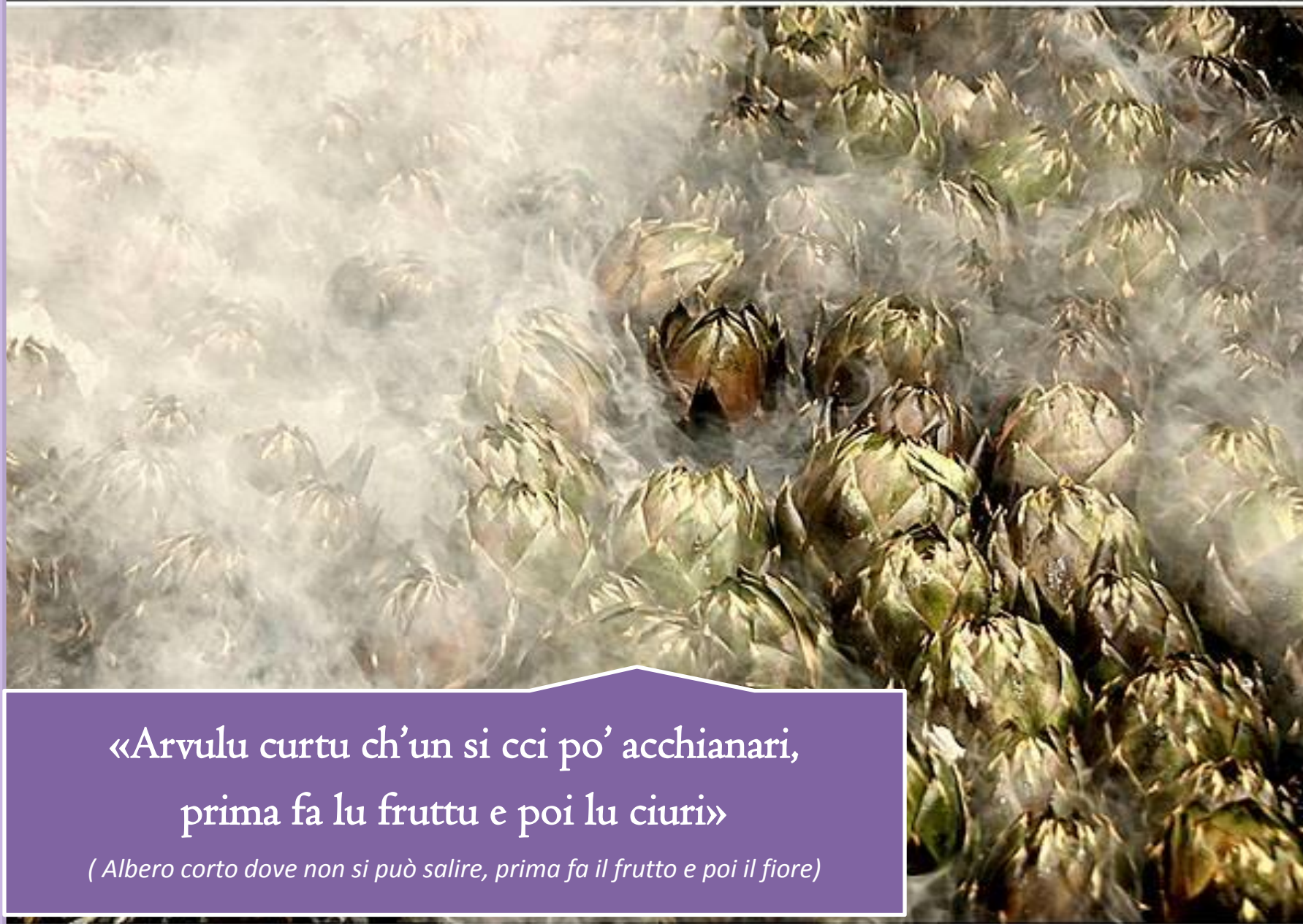
Nome scientifico:

Raphanus sativus radicula

***Sicily Giant* o gigante di Sicilia**

è una grande varietà antica
originaria della Sicilia.





«Arvulu curtu ch'un si cci po' acchianari,
prima fa lu fruttu e poi lu ciuri»

(Albero corto dove non si può salire, prima fa il frutto e poi il fiore)

IL CARCIOFO

CLASSIFICAZIONE

FAMIGLIA : Composite

Specie : *Cynara scolymus*

IN DIALETTO SICILIANO:

cacocciù la



UN PO' DI STORIA



*Il nome italiano "carciofo" deriva dall'arabo "**harsciof**". Il carciofo è un prodotto tipico dell'area del Mediterraneo: l'Italia è uno dei principali produttori insieme con la Spagna.*

Il carciofo è un ortaggio utilizzato fin dai tempi antichi per via delle sue notevoli proprietà benefiche: infatti, già al tempo dei Greci e dei Romani, il carciofo era considerato come una di quelle piante particolarmente importanti dal punto di vista medicinale tanto che gli sono stati dedicati trattati e manoscritti.

Dal quindicesimo secolo in poi, questa pianta è stata sfruttata prevalentemente per un uso alimentare.

COMPOSIZIONE CHIMICA - VALORI NUTRIZIONALI

Benefici

Le principali sostanze presenti nel carciofo sono:

- sali minerali (magnesio, ferro, fosforo e calcio, e altri minerali come rame, zinco, sodio, potassio, fosforo e manganese)
- vitamine A, B1, B2 e PP
- alcuni zuccheri(mannite e inulina)
- acido malico, acido citrico, tannini
- cinarina
- fibre



Il carciofo è un ortaggio dal basso contenuto calorico, **circa 22 calorie per 100 grammi di prodotto crudo.**

I **sali minerali** sono essenziali per la formazione dei tessuti, le reazioni enzimatiche, la coagulazione del sangue, la trasmissione degli impulsi nervosi e il metabolismo idrico generale dell'organismo.

Le **fibre solubili** svolgono un ruolo importante nella regolazione dell'assimilazione di alcuni nutrienti: infatti, permettono di assimilare meglio alcuni sali minerali come il calcio e il magnesio.

Gli **zuccheri** che vanno molto bene anche per i diabetici.

Il carciofo è fonte di **vitamine** che permettono di ridurre la permeabilità e la fragilità dei vasi capillari. La **vitamina B9** è necessaria alla produzione e al rinnovamento delle cellule.

Il segreto delle sue virtù però risiede nella **cinarina**, la sostanza aromatica che gli conferisce il caratteristico sapore amaro e molte delle sue proprietà benefiche e terapeutiche: risulta particolarmente utile sia per la corretta funzionalità del fegato che per abbassare i livelli di colesterolo e favorisce notevolmente la diuresi. Tuttavia questi benefici vengono disattivati dalla cottura!

CURIOSITÀ



Stagionalità

Sul mercato esistono diverse qualità di carciofo, tondeggianti o allungati, con spine o senza, in diverse tonalità di verde e con sfumature violacee. Le varietà di carciofo coltivate nel mondo sono circa 90.

Nelle **varietà autunnali** di carciofo rientrano tutte quelle specie la cui coltivazione avviene principalmente verso la zona costiera delle regioni italiane meridionali: la produzione dei carciofi avviene nel corso della stagione invernale, dal momento che comincia nel mese di ottobre o novembre, mentre termina con l'arrivo della primavera.

Nelle **varietà primaverili**, le piante di carciofo vengono coltivate nelle zone costiere delle regioni italiane centro-settentrionali: in questo caso, la produzione, di solito, coincide con il periodo compreso tra febbraio (o marzo) e maggio (o giugno).

Lo sai che...

- ❑ Il carciofo è un **ortaggio** del quale spesso si consuma solo il cosiddetto “cuore”, oppure la parte più tenera delle foglie, mentre sono proprio le foglie più dure a contenere la maggior quantità di principi attivi benefici per il nostro organismo.
- ❑ Volete sapere come fare per riconoscere la freschezza di un carciofo? Semplice. Afferrateli con indice e pollice e premete; se il carciofo è duro e compatto è fresco se tende ad appiattirsi invece non lo è. Un carciofo fresco deve avere le punte ancora ben chiuse e se il gambo ha ancora delle foglie attaccate, queste non devono essere appassite, ma al contrario ben fresche.

Prodotto siciliano

Nome comune: ***Violetto di Sicilia***

Il carciofo Violetto cambia denominazione in Sicilia assumendo, di volta in volta, il nome del comprensorio agricolo nel quale viene coltivato. Esistono, pertanto, tanti Violetti quante sono le principali aree di produzione di questa varietà di carciofo. Avremo, pertanto, il Violetto Catanese o Ramacchese, il Violetto Gagliardo, il Violetto Niscemese, il Violetto Siracusano o Carciofo di Lentini o Carciofo violetto del Val di Noto o Liscio di Sicilia.

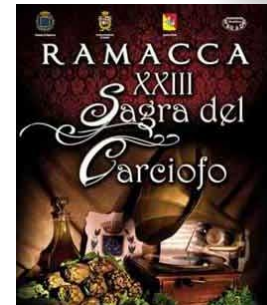


Sagre

Il carciofo di Sicilia è il "principe" degli ortaggi, promosso ed esaltato con sagre, degustazioni e folklore.



Sagra del Carciofo di Ramacca



Sagra del Carciofo di Niscemi

Sagra del Carciofo di Cerda





«Ci sunnu tanti frati dintra un
paru di canzi»

(Ci sono tanti fratelli in un paio di calzonni)

IL MANDARINO

CLASSIFICAZIONE

FAMIGLIA : *Rutaceae*

Specie : *Citrus Reticulata*,
Citrus nobilis

IN DIALETTO SICILIANO:
mannarinu



UN PO' DI STORIA



Il mandarino proviene dalle zone tropicali dell'Asia, Cina e Indocina. Interessante l'etimologia del nome. Oggi il nome mandarino è utilizzato sia per identificare l'albero che il frutto. Si pensa che il nome è dovuto al colore dei vestiti che usavano i Mandarini, governanti dell'antica Cina. Tutti sapevano che in Cina le massime autorità erano appunto i "mandarini", perciò sembrò giusto dare lo stesso nome a questi nuovi frutti altrettanto nobili ed altrettanto... pallidi in confronto delle arance loro sorelle. L'appellativo scherzoso ed irriverente non tardò a diventare la denominazione ufficiale.

La sua coltivazione fu introdotto in Europa nel XIX secolo.

COMPOSIZIONE CHIMICA - VALORI NUTRIZIONALI

Benefici - Consigli

Le principali sostanze presenti nel mandarino sono:

- acqua
- grassi
- fibre
- zuccheri
- proteine
- sali minerali: potassio, bromo, selenio, calcio, sodio, fosforo, magnesio, zinco e manganese
- acido folico
- vitamina C, vitamine del gruppo B, la vitamina J, E, P e la vitamina A.



Per ogni 100 gr. di mandarini si ha un apporto calorico pari a **71 Kcalorie**

Il mandarino contiene **fibre** solubili che hanno la proprietà, se presenti in abbondanza nella nostra dieta, di abbassare i livelli di colesterolo.

Il mandarino costituisce un'ottima fonte di **vitamine** e **sali minerali** da cui il nostro organismo può sicuramente trarre benefici per la propria salute. Il **bromo** ha proprietà sedative e calmanti nei confronti del sistema nervoso.

Il mandarino contiene grandi quantità di **vitamina C** che contribuisce a rinforzare le difese immunitarie naturali dell'organismo; mentre la **vitamina P** ha proprietà utili a contrastare la ritenzione idrica e favorisce la diuresi.

Ha, inoltre, proprietà lassative, mineralizzanti, toniche e leggermente sedative.. Essendo molto ricco di **zuccheri**, è un frutto abbastanza calorico, e, quindi, sconsigliato a chi soffre di diabete, inoltre, considerato anche il suo basso potere saziante, è consigliabile stare attenti a non eccederne nel consumo nel caso in cui si stiano seguendo diete ipocaloriche.



CURIOSITÀ

Stagionalità

I frutti del mandarino hanno forma sferica, leggermente appiattita alla sommità. La buccia, di un arancione molto intenso, è rugosa al tatto. La polpa è divisa in spicchi ed è molto succosa.

Il mandarino, originario della Cina, è un frutto tipicamente autunnale le proprietà del mandarino sono simili a quelle dell'arancia e si differenzia principalmente da questa per le dimensioni e per la polpa più dolce.

Esistono molte varietà di mandarino e la loro raccolta avviene nei mesi compresi da **dicembre** a **marzo**; in Italia la varietà più coltivata è quella del mandarino comune che viene anche chiamata col nome **Avana** o "**mandarino comune**".

Lo sai che...

- ❑ La “dose” giusta per una persona è rappresentata da due frutti.
- ❑ La buccia di mandarino, grazie al suo aroma caratteristico dovuto al limonene, è usata per aromatizzare liquori, profumi e sciroppi; il liquore siciliano *Mannarinu di Sicilia* ne è un esempio.
- ❑ Un bagno caldo fatto con gocce di olio essenziale di mandarino ha proprietà rilassanti per i muscoli.
- ❑ Dall'incrocio del mandarino con altri agrumi si ottengono frutti ibridi; la clementina si ottiene incrociando il mandarino con l'arancia amara mentre il mandarino incrociato con il pompelmo dà origine al mapo.

PRODOTTO SICILIANO



Mandarino tardivo di Ciaculli: dono prezioso della nostra Sicilia

Il "**Mandarino Tardivo di Ciaculli**", detto anche « **marzuddu** » o “marzolino”, è un frutto che a differenza delle altre varietà di mandarino, matura a **marzo**. Deve il suo nome alla borgata in cui è stato scoperto (contrada Ciaculli, all’interno del parco agricolo di Palermo) negli anni ’50 e dove viene ancora coltivato e al periodo di maturazione, posteriore rispetto alle varietà più comuni. Non si tratta di un incrocio bensì di una **mutazione spontanea del mandarino Avana**.

La cultivar presenta un frutto con buccia di medio spessore, con la presenza di semi e con un’epoca di maturazione tardiva che si concentra nei mesi da febbraio ad aprile, in relazione al diverso andamento climatico. A maturazione il peso medio dei frutti, dalla forma tondeggianti schiacciata ai poli, va da 75 a 90 grammi. Forte aroma, contenuto zuccherino, buccia sottile, presenza del seme, ricchezza di succo e di vitamine B1 e B2 caratterizzano questo frutto rendendolo unico ed inconfondibile.



Fa parte dei Presidi Slow Food siciliani.





«Ci tagliu la testa, ci tagliu la cuda e
viu nesciri na bedda signura»

*(Le taglio la testa, le taglio la coda e vien fuori una bella
signora)*

IL FICODINDIA

CLASSIFICAZIONE

FAMIGLIA : *Cactaceae*

Specie : *Opuntia Ficus Indica*

IN DIALETTO SICILIANO:
ficudinnia



UN PO' DI STORIA



Pianta originaria delle zone calde e aride del Messico, dove sono stati rinvenuti alcuni reperti fossili (semi di ficodindia) databili nel settimo millennio prima dell'era cristiana, è americana D.O.T., in quanto già da tempo se ne faceva uso nelle popolazioni indigene ed in epoche precolombiane. Resta ancora raffigurata nella bandiera messicana, e in sculture Azteche, Maia e Incas. Gli Aztechi lo chiamavano nopalli e lo consideravano una pianta sacra. Sembra che il nome fico d'india sia nato grazie a Cristoforo Colombo che credeva di aver gettato le ancore nelle Indie. La pianta è stata introdotta in Europa dai colonizzatori spagnoli nel XV secolo, si è ambientata molto bene nelle regioni meridionali, soprattutto in Sicilia che grazie al clima e alla natura del suolo, ha trovato l'ambiente più idoneo alla sua coltivazione e dove riesce a produrre frutti di alta qualità e pregio.

COMPOSIZIONE CHIMICA - VALORI NUTRIZIONALI

Benefici - Consigli

Le principali sostanze presenti nel ficodindia sono:

- acqua
- fibre
- zuccheri
- proteine
- grassi
- sali minerali: potassio, magnesio, calcio, fosforo, sodio, rame, selenio e ferro
- vitamina C, vitamine del gruppo B e la vitamina A.



Per ogni **100 grammi** di parte edibile si ha un apporto calorico pari a **41 calorie**. Contiene poche calorie e viene consigliato nelle diete alimentari come integratore nella dieta mediterranea.

Il ficodindia è un frutto ricco di proprietà terapeutiche e medicinali, tanto da essere battezzato in diversi Paesi del mondo come "il frutto della salute".

Il fico d'india, grazie al buon contenuto di **fibre solubili** e non, aiuta a dimagrire; le fibre sono utili per favorire il transito degli alimenti nel tratto intestinale, rigenerano la flora intestinale.

Grazie alla buona quantità di **minerali** come il ferro, il fosforo ed il calcio viene utilizzato come coadiuvante nella cura dell'osteoporosi.

Al frutto del ficodindia sono attribuite diverse azioni terapeutiche, tra queste un'azione depurativa facilitando la diuresi e l'espulsione dei calcoli renali.

Mostra, poi, un effetto benefico negli individui con alto tasso di colesterolo nel sangue e nei diabetici attenuandone l'ipoglicemia.



CURIOSITÀ

Stagionalità

Anche se non sembra il fico d'india è una pianta con tanto di permesso di soggiorno e passaporto in regola. L'Italia è il primo produttore mondiale di ficodindia in coltura specializzata e la Sicilia detiene il primato per le regioni italiane. La raccolta dei primi frutti è effettuata ad **agosto** e quella dei tardivi o "bastardoni" o "scuzzulati" può protrarsi fino a tutto **novembre**.

Il suo frutto ha una colorazione che va dal verde al rosso sanguigno variandone così anche il colore della sua polpa dando origine a tre varietà:

- la Bianca, chiamata **MUSCAREDDA**
- la Gialla, chiamata **SULFARINA**
- la Rossa, chiamata **SANGUIGNA**

Lo sai che...

- ❑ Questa pianta rivoluzionò tutti i canoni vegetativi conosciuti all'epoca: infatti ha un tronco che non è tale, foglie che non sono foglie, spine che invece sono foglie, ed è praticamente eterno. La sua vocazione è quella di conquistare spazi aridi, la potenza delle sue radici stritola le rocce vulcaniche, per questo diventa frangivento in lunghe muraglie, ma anche guarda-confine dei campi, proprio per le sue spine e per quel suo crescere a segmenti imprevedibili, capaci di occludere lo spazio.
- ❑ I fichidindia non perfettamente maturi vengono chiamati col nome "burduni" che significa bastardi; questo termine deriva dalla parola latina "burdo" che significa mulo, un animale non puro.
- ❑ Il succo che si ottiene dalle sue foglie (dette cladoidi o pale) viene impiegato per i disturbi epatici e come idratante ed emolliente per la pelle.
- ❑ Per quanto riguarda la conservazione i fichidindia possono stare in frigorifero anche per 2 mesi dopo la raccolta, anche se è sempre preferibile consumarli freschi.

Prodotto siciliano

E' difficile immaginare qualcosa di più tipicamente siciliano di un ficodindia, i filari spinosi che orlano i campi sono per molti una sorte d'icona della Sicilia, ma è anche il frutto che troviamo nella descrizione del paesaggio isolano utilizzato dal Verga, dal Pirandello, dal Vittorini e.... non solo. La forma così strana e artistica della pianta fu fonte d'ispirazione di uno dei più grandi artisti del barocco il grande Bernini, infatti nella fontana "Dei Fiumi" a Roma troviamo pale e frutti di ficodindia.

Il frutto raccolto ad agosto, chiamato dialettalmente "**Austanu**" "Agostano", è riconoscibile per le minori dimensioni; il frutto raccolto ad ottobre, chiamato dialettalmente "**Bastarduni**" "Bastardone" è invece di maggiore dimensioni.



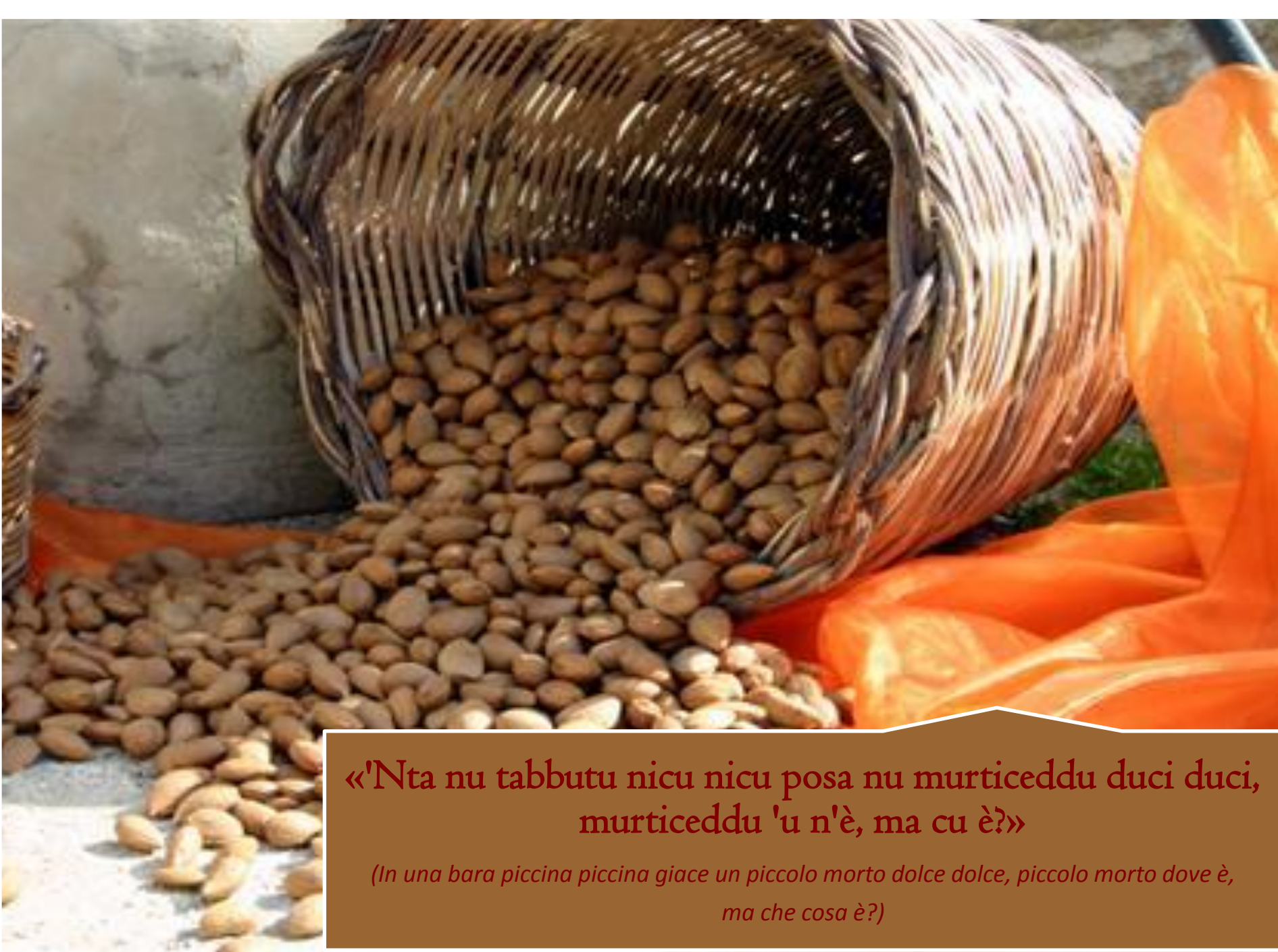
Sagre



Sagra del ficodindia, in ottobre, a **Roccapalumba** (Palermo) o meglio "**l'Opuntia Ficus Indica Fest**"

A **Militello Val di Catania** (Catania) dall'11 al 13 Ottobre si svolge la **Sagra Della mostarda e del fico d'India**.





«'Nta nu tabbutu nicu nicu posa nu murticeddu duci duci,
murticeddu 'u n'è, ma cu è?»

*(In una bara piccina piccina giace un piccolo morto dolce dolce, piccolo morto dove è,
ma che cosa è?)*

LA MANDORLA

CLASSIFICAZIONE

FAMIGLIA : *Rosaceae*

Specie : *Prunus dulcis*

Prunus amygdalus

IN DIALETTO SICILIANO:

mènnula



UN PO' DI STORIA



Della mandorla se ne trova traccia sin dal 5000 a .C. che ne decantavano le sue magnifiche qualità nutritive. Come abbiamo detto il mandorlo è una pianta originaria delle zone asiatiche comprendenti Russia, Cina e Giappone, ed è stato importato nel nostro Paese, in Sicilia precisamente, grazie ai commerci dei fenici nel Mediterraneo e poi di lì si estese nella Magna Grecia dove nelle colonie si diffuse l'uso della mandorla nella cucina. In America si diffuse solo successivamente ai viaggi di Cristoforo Colombo.

Queste piante, ovviamente selvatiche, sono state addomesticate ed i frutti, che originariamente contenevano l'amigdalina (che si trasforma nel mortale acido cianidrico), furono resi commestibili grazie alle straordinarie capacità degli agricoltori.

I primi esempi di mandorli domestici appaiono già nella prima parte dell'Età del Bronzo (dal 3000 al 2000 a.C.), dato che possiamo riferire con una certa sicurezza in quanto alcuni frutti, ritrovati nella tomba del faraone Tutankamon, risulterebbero essere proprio delle mandorle, molto probabilmente importate dall'oriente.

L'espansione del mandorlo nel bacino del mediterraneo, comunque, è ancora incerta o, meglio, viene contesa tra due popolazioni: Greci e Fenici. Quello che, per certo, si può dire è che, prima fra tutti, ad ospitare sul suo territorio questa meravigliosa pianta, fu la Sicilia.



La leggenda del Mandorlo



Racconta un'antica leggenda, tramandata oralmente da generazione in generazione, che il mandorlo nacque dall'amore struggente tra Fillide e Acamante.

Fillide, principessa Tracia, incontrò il giovane Acamante, un eroe greco figlio di Teseo e di Fedra, in una breve sosta nel suo regno durante la navigazione verso Troia: è in questa occasione che i due si innamorarono perdutamente. Acamante però dovette seguire gli Achei nella guerra di Troia che durò dieci anni. Quando i superstiti rientrarono nelle loro città e Fillide non vide tornare il suo Acamante, pensò che il suo amato fosse morto in battaglia e ne morì per la disperazione.

La dea Atena mossa a pietà per la fine tragica della giovane principessa volle trasformare il suo corpo in uno stupendo albero di Mandorlo. Intanto Acamante non era morto ma era solo stato trattenuto da un'avaria della sua nave, e quando giunse e seppe della morte di Fillide si recò nel luogo dove sorgeva l'albero e colmo di amore e dolore lo abbracciò. Fillide riconoscendo il suo amore per ricambiare quel dolce abbraccio fece spuntare dai nudi rami bianchi e piccoli fiori. Questo abbraccio continua ogni anno, quando i fiori del mandorlo annunciano la primavera. Uno spettacolo anticipato intorno ai templi di Agrigento, dove gli alberi germogliano a febbraio coprendo la valle di un suggestivo manto di petali bianchi.



COMPOSIZIONE CHIMICA - VALORI NUTRIZIONALI

Benefici - Consigli

Le principali sostanze presenti nella mandorla sono:

- acqua
- fibre
- zuccheri
- proteine
- grassi
- sali minerali: potassio, calcio fosforo, sodio e ferro
- Vitamine B2, vitamina C, vitamina E e vitamina A.
- tiamina, riboflavina, niacina



Ogni 100 gr. di mandorla si ha un apporto calorico pari a **603 Kcalorie**.

Le mandorle sono semi ad altissimo valore energetico, in quanto ricchi di **grassi insaturi** che ne costituiscono oltre il 50%, interessanti sotto il profilo della protezione cardiovascolare.

La mandorla è infatti ricca di principi nutritivi grazie al caratteristico mix di **vitamine A, B, E**, emulsina, **sali minerali, amidi, potassio, ferro, fosforo e calcio**.

Con il loro contenuto di **fibre**, le mandorle aiutano a regolarizzare il transito intestinale e provocano un rapido effetto saziante. Le mandorle sono ottime anche per stabilizzare i livelli di glicemia nel sangue dato che diminuisce la risposta all'insulina dopo i pasti ricchi di carboidrati.

Una manciata di mandorle è sufficiente a fornire fino al 90% della razione giornaliera raccomandata di **Omega-3**.

La mandorla, oltre a presentare proprietà emollienti e purgative, può contribuire a contenere la depressione e il suo consumo, abbinato a cibi acidi, rafforza il sistema immunitario.

Nelle mandorle è presente anche una piccola quantità di **laetrile**, considerata una sostanza antitumorale.

Nelle mandorle amare l'uso alimentare è ridotto per la presenza dell'**amigdalina**, un glucoside che scomponendosi origina una delle sostanze più velenose in natura, l'acido cianidrico, in grado di bloccare il flusso dell'ossigeno alle cellule e portare a morte gli organismi animali, uomo compreso, in tempi brevissimi.

CURIOSITÀ



Stagionalità

Il periodo della di fioritura del mandorlo si aggira da **gennaio** a **marzo** mentre il periodo di raccolta delle mandorle è da **luglio** ad **agosto**.

Il frutto del mandorlo è in realtà una drupa. Essa si presenta di forma ovoidale e ha la superficie esterna verde e carnosa (il mallo). Comunemente tale superficie è coperta da una fine peluria. Il guscio legnoso della mandorla presenta evidenti pori. All'interno sono contenuti uno o due semi (ciò che chiamiamo appunto mandorla). Questo seme è rivestito da una pellicola fibrosa che può presentarsi liscia oppure rugosa. Il colore della cuticola può andare dal marrone all'ocra.

Alla specie *Amygdalus communis* appartengono tre sottospecie di interesse frutticolo: **sativa** (con seme dolce ed endocarpo duro; comprende la maggior parte delle specie coltivate), **amara** (ha seme amaro per la presenza di amigdalina) e **fragilis** (con seme dolce ed endocarpo fragile).

Lo sai che...

- ❑ Di questo frutto nulla veniva perduto: la legna della potatura serviva ad alimentare i forni per la cottura del pane, con il mallo esterno si lavorava un tipo di sapone molle chiamato "*scibina*", il guscio veniva utilizzato per alimentare i bracieri in casa.
- ❑ Le *mandorle* acquistate con la pellicola marrone possono facilmente essere sbucciate ponendole in acqua calda per pochi minuti.
- ❑ L'olio di mandorle dolci può essere tranquillamente usato in sostituzione della classica saponetta; elimina le impurità e non altera il normale equilibrio della pelle, oltre ad essere un'ottima sostanza idratante.
- ❑ Sono molte le implicazioni simboliche della mandorla tra le quali la più diffusa è quella dell'iconografia tradizionale medievale. La mandorla circonda spesso il Cristo o la Vergine Maria a significare che la natura divina è contenuta all'interno di quella umana. Quest'iconografia è frequente anche nella pittura rinascimentale.

Prodotto siciliano

In Sicilia si coltiva oltre la metà di tutta la mandorla prodotta in Italia (55 %, 21 mila ettari). Soprattutto nelle province di Agrigento (29 % del totale), Caltanissetta (21 %), Siracusa (19 %) ed Enna (18 %).

Se la **festa dei mandorli ad Agrigento** è la più conosciuta non bisogna dimenticare, in Sicilia, la bellezza delle coltivazioni delle campagne di **Noto**, nel siracusano. Da questa zona provengono i frutti più profumati, quelli più ricchi di proteine e di essenze e tra tutte le varietà una particolare menzione merita la **Pizzuta di Avola**, la più elegante tra tutte le mandorle, impareggiabile per forma e gusto. Piattissima, ovoidale e regolare è perfetta per la confetteria più fine ma anche per la preparazione dei dolci siciliani.



Sagre



SAGRA DEL MANDORLO IN FIORE

La Sagra del Mandorlo in Fiore nasce nel 1934 a Naro da un'idea del Conte Dott. Alfonso Gaetani: lo scopo era quello di esaltare la primavera agrigentina fornendo uno strumento per il lancio e la commercializzazione di alcuni prodotti tipici siciliani.

La **città di Agrigento** adottò molto volentieri questa festa che offriva la possibilità di esaltare le bellezze naturali ed architettoniche che essa stessa possedeva e possiede. Ogni anno, da più di 60 anni, nel mese di febbraio, la Valle dei Templi, ricoperta da un meraviglioso manto fiorito di alberi di mandorli, è scenario di questa suggestiva e unica manifestazione, che raccoglie la partecipazione di diversi **gruppi folkloristici** provenienti da varie parti del mondo uniti, in nome della pace, per festeggiare l'arrivo anticipato della primavera, danzando insieme sulle note delle loro melodie tradizionali. La manifestazione, si apre con l'*accensione del tripode dell'amicizia* innanzi al tempio della Concordia e si conclude con l'esibizione dei gruppi nella valle e l'attribuzione dell'ambito tempio d'oro, trofeo raffigurante il tempio di Castore e Polluce. Il Festival si articola in una serie di esibizioni dei gruppi folk per le vie cittadine, fiaccolata serale del folklore, musica Folk e degustazioni tipiche siciliane.



«Russi, russetti nt'a un canistreddu, vaju pi pigliarini una e ni veni un munzeddu»

(Rosse, rossastre dentro un canestro vado per prenderne una e ne prendo un mucchio)

LA CILIEGIA

CLASSIFICAZIONE

FAMIGLIA : *Rosaceae*

Specie : *Prunus avium*

IN DIALETTO SICILIANO:
cirasa



UN PO' DI STORIA



*La ciliegia è il frutto del ciliegio (*Prunus avium*), una pianta presente nel bacino del Mediterraneo da circa tremila anni. Le prime notizie della sua diffusione si hanno in Egitto, nel settimo secolo a. C. In seguito il ciliegio si è diffuso in Grecia (terzo secolo a. C.) e in Italia. Nel 1882 semi di *Prunus avium* furono ritrovati nella cultura terramare del nord Italia (1500-1100 a. C.) e in alcuni villaggi archeologici di palafitte vicino alla riva sud del Lago di Garda. Pare lecito ammettere che il *Prunus Avium* (Ciliegio dolce o Ciliegio di monte) e il *Prunus Cerasus* (Ciliegio acido) siano specie oriunde di zone comprese fra il Mar Caspio e l'Anatolia.*

COMPOSIZIONE CHIMICA - VALORI NUTRIZIONALI

Benefici - Consigli

Le principali sostanze presenti nella ciliegia sono:

- acqua
- fibre
- zuccheri
- proteine
- grassi
- sali minerali: potassio, ferro, calcio, fosforo, magnesio , sodio
- vitamine A, vitamina B, vitamina C e vitamina E
- flavonoidi, melatonina



Per ogni **100 grammi** di polpa si ha un apporto calorico pari a circa **63 Kcal**.

La **ciliegia fresca** ha proprietà depurative e disintossicanti, oltre a quelle diuretiche e lassative.

Mangiare molte ciliegie fa bene al cuore, alla circolazione perchè ridurrebbero di molto la percentuale di colesterolo nel nostro organismo grazie alla presenza di **sostanze antiossidanti**.

È un ottimo antidolorifico naturale. Si è scoperto che delle sostanze che conferiscono il colore rosso alle ciliegie hanno delle forti affinità con l'aspirina tanto da poter definire questo frutto: "aspirina naturale"; le stesse qualità senza gli inconvenienti classici dell'aspirina.

Si ritiene che abbia proprietà in grado di favorire il sonno grazie alla **melatonina** presente in buona quantità.

La presenza dei **flavonoidi**, sostanze molto utili nella lotta ai "pericolosi" radicali liberi (determinano l'invecchiamento delle cellule del nostro organismo), in combinazione con le **vitamine A e C**, stimola la produzione di collagene, apportando così innumerevoli benefici alla nostra pelle.

Da evidenziare la presenza del **levulosio**, uno zucchero, non ha controindicazioni per i diabetici che quindi possono approfittare dell'occasione per mangiare.

Si consiglia di non bere acqua dopo aver mangiato molte ciliegie, questo perché la ciliegia è un frutto già ricco di acqua di per se; aggiungerne altra subito dopo potrebbe arrecare qualche "problemone", anche digestivo.

CURIOSITÀ



Stagionalità

La produzione italiana è una delle maggiori a livello mondiale, con moltissime varietà diverse, fra le quali ricordiamo :

Ciliegia Bigarreau: è la più precoce come maturazione e solitamente la si trova in vendita già dalla prima metà di **maggio** fino a **giugno**.

Ciliegia Durone: è un tipo di ciliegia molto pregiato, a detta di molti il migliore; presenta una polpa dura e compatta dal gusto particolarmente dolce e gustosa, colore scuro e grosse dimensioni. Matura a fine **giugno**.

Ciliegia Ferrovia: sono molto diffuse in Puglia e sono caratterizzate da una polpa molto succose; anche loro maturano in **giugno**.

Ciliegia Marca: anche queste ciliegie, come i duroni, hanno una polpa molto compatta ma il loro colore è rosso giallognolo; per le loro caratteristiche vengono spesso utilizzate per la preparazione di conserve (ciliegie sotto spirito e scioppate) e maturano **giugno a luglio**.

Ciliegia Anella: ottime ciliegie dal colore rosso acceso e dalla polpa croccante sono disponibili da fine **maggio**.

Lo sai che...

- ❑ Il nome latino "*Avium*", in italiano "uccello", sta ad indicare che la propagazione dei semi, i cosiddetti nocciolini, avviene soprattutto ad opera appunto dei volatili che ne sono molto golosi.
- ❑ I bachi che si possono trovare nelle ciliege vengono chiamati "giovannini" perché tradizionalmente si riteneva che il 24 giugno, S. Giovanni, fosse il termine ultimo per gustare questi frutti.
- ❑ L'albero essuda una resina dalle ferite nella corteccia, per mezzo della quale protegge le ferite dalle infezioni provocate dagli insetti e dai funghi. Nell'antica Roma si usava sciogliere nel vino la gomma secreta in estate dal tronco del ciliegio per calmare la tosse e risvegliare l'appetito.
- ❑ Per gli antichi Sassoni i vecchi alberi di ciliegio ospitavano divinità campestri capaci di proteggere i campi.
- ❑ Per i finlandesi il rosso delle ciliegie è il simbolo del peccato.
- ❑ Per i giapponesi il ciliegio rappresenta l'educazione, l'amabilità, le buone maniere.

Prodotto siciliano

Il territorio di **Chiusa Sclafani** (Palermo), grazie al suo particolare microclima, rappresenta uno degli areali preferiti da questa coltura. Con una produzione che si attesta sui suoi 3800 q.li circa la ciliegia costituisce, per la comunità chiusese, un prodotto di pregio. Le cultivar locali sono rappresentate dalla **moscatella**, **cappuccia** e **caddusa**.

Ciliegia dell'Etna DOP: uno dei prodotti d'eccellenza dell'agricoltura catanese. Il frutto, che arriva a riprodursi dalla costa fino a 1600 metri d'altitudine, viene prodotto in gran parte nei comuni che circondano il Vulcano. A fregiarsi del marchio Dop sono le varietà **napoleone**, **maiolina** e **mastrantoni**.



Sagre

44^a Sagra delle Ciliegie
Chiusa Sclafani
8 e 9 Giugno 2013

Programma

Sabato 8 Giugno 2013

- ◊ Ore 10.00 presso il complesso monumentale della Badia - si discorre di: "La filiera italiana e le Ciliegie di Chiusa Sclafani" - Un'opportunità di sviluppo -
- ◊ Ore 10.00 Presso La Pineta - ex asilo dei Piri - "Piazza guineana dei Monti Sicani" - 15 mt. di bontà e prelibatezza.
- ◊ Ore 21.00 Presso La Pineta - ex asilo dei Piri Spettacolo musicale.

Domenica 9 Giugno 2013

- ◊ Ore 09.00 Piazza Castello Apertura stand espositivi
- ◊ Ore 09.30 Presso il complesso monumentale della Badia degustazione della "Zabbinata".
- ◊ Ore 10.00 Piazza Castello - Sfilata di autovetture FIAT 500 CLUB ITALIA.
- ◊ Ore 10.30 Visita Guidata dei Monumenti e della Riserva Naturale della "valle dei Scioi", - tra vicoli medievali e bellezze naturalistiche -
- ◊ Ore 11.00 Passeggiata e gara a tempo delle Ferrari.
- ◊ Ore 09.30/12.00 Presso il complesso monumentale della Badia - Area Food: Degustazione Ciliegie e prodotti tipici.
- ◊ Ore 17.00 Presso l'aula consiliare verrà presentato il libro "La Scelba" di Totò Micalis.
- ◊ Ore 21.30 Spettacolo Musicale

Durante la giornata verrà consegnato il premio la "Ciliegia D'Oro" - riconoscimento ai chiusesi che si sono contraddistinti nel panorama culturale Nazionale e Internazionale.

Per Informazioni - Comune: 091.8353243; Biblioteca: 091.835.9172

Sagra delle Ciliegie a Chiusa Sclafani (Palermo)

La Ciliegia gioiello dell'Etna
23-24 Giugno 2014

XXIII edizione INFIORATA Fiori e Frutta

Come si arriva a Sant'Alfio

Piazza Duomo - Sant'Alfio (CT)

Sagra "La Ciliegia Gioiello Dell'Etna" 2014 a Sant'Alfio (Catania)





«Sugnu viridi e puru niura, cascu 'nterra e 'un mi scafazzu. Sugnu amara comu lu feli, addiventu duci comu lu meli. Lu me sucu è comu l'oru.»

(Sono verde e pure nera, cado a terra e non mi schiaccio. Sono amara come il fiele, divento dolce come il miele. Il mio succo è come l'oro.)

L' OLIVA

CLASSIFICAZIONE

FAMIGLIA : *Oleaceae*

Specie : *Olea europaea*

IN DIALETTO SICILIANO:

aliva





UN PO' DI STORIA



L'origine della coltivazione dell'ulivo, pianta simbolo del Mediterraneo, si colloca nella notte dei tempi: la sua storia e quella delle civiltà mediterranee si intrecciano da oltre 6.000 anni e ne fanno fede racconti tradizionali, testi religiosi e rinvenimenti archeologici. L'ulivo è una pianta che ama i territori dove gli inverni non sono troppo freddi, dove non cade troppa pioggia e dove il sole brilla per gran parte dell'anno. L'Asia Minore ha queste caratteristiche ed è proprio da qui che l'ulivo inizia la sua storia. Dall'Asia Minore l'ulivo venne trapiantato in tutto il bacino del Mediterraneo. Creta, grazie alla produzione e al commercio dell'olio, realizzò enormi ricchezze. Nel 1300 a.C. meta preferita dell'esportazione era l'Egitto. Fenici, Greci e Cartaginesi commerciarono olio che divenne ben presto molto importante per fini alimentari, balsamici, rituali e come combustibile per le lampade. A partire dall'800 a.C., con la colonizzazione greca dell'Italia meridionale, la coltivazione dell'ulivo viene introdotta in quella che verrà chiamata Magna Grecia. Saranno poi i Romani a diffondere in tutto il loro impero la coltivazione dell'ulivo e produzione e vendita dell'olio saranno sottoposte al controllo diretto dello Stato. Con la decadenza dell'impero e la cessazione dei tributi, l'ulivo venne però a mancare e le invasioni barbariche fecero pressoché scomparire la sua pratica culturale. Dal Medio Evo, attraverso i secoli, si sono consolidate le tradizioni delle grandi aree oleicole di oggi e l'albero di ulivo è tornato ad essere uno degli elementi più importanti del paesaggio mediterraneo. All'inizio del 1300 la Puglia divenne un enorme uliveto e piantagioni sorsero in Calabria, Abruzzo, Campania e Sicilia. Dopo una stasi attorno al 1600, dovuta alla dominazione spagnola che aumentò le tasse sulla produzione dell'olio, questa riprese a crescere nel 1700 con lo svilupparsi del libero mercato. La coltivazione dell'ulivo solo nella nostra epoca ha ricevuto nuova linfa grazie alla moderna Scienza Agronomica ed alla disponibilità di nuovi mezzi tecnici. Oggi si calcola che quasi la totalità di piante di ulivo coltivate nel mondo sono presenti nel bacino del Mediterraneo, anche se si coltivano ulivi in Sud America, Australia, Oceania, Cina.



Così nacque l'ulivo



Abbandoniamo ora la storia vera e percorriamo qualche tratto di quella mitologica. La storia dell'ulivo è profondamente legata a quella dell'umanità: nelle origini di questo prezioso albero storia e mitologia si intrecciano, fino a confondersi. Tra i tanti, il mito che raccontiamo prende vita all'epoca della fondazione della città di Atene e ha come protagonisti Pallade Atena, dea della sapienza, e Poseidone, dio del mare, che si contesero il predominio dell'Attica, una regione nell'est della Grecia. Zeus, il re degli dei, intervenendo nella disputa, stabilì che l'Attica sarebbe stata assegnata a chi avesse presentato il dono più utile per gli ateniesi. Lo scontro si tenne sull'Acropoli: Poseidone colpì la roccia con il suo tridente e ne fece sgorgare una fonte di acqua marina, offrendo agli Ateniesi il dominio sul mare e un cavallo veloce come il vento, essenza stessa della bellezza in movimento. Atena fece germogliare un ulivo accanto alla sorgente creata da Poseidone: quest'albero donava benessere, luce, abbondanza e pace a tutti gli uomini. Così, il tribunale composto da tutte le divinità olimpiche, decise che il dono migliore era stato fatto da Atena. Da allora sull'Acropoli venne coltivato un uliveto, nato da quel primo ulivo, che era ritenuto da tutti sacro e incarnava la sopravvivenza e la prosperità. Un figlio di Poseidone tentò, in seguito, di sradicare l'albero di Atena, ma non vi riuscì, anzi si ferì nel commettere il gesto sacrilego e morì.

In Sicilia, l'ulivo divenne l'immagine stessa dell'Isola. Ad esso i Greci di Sicilia tributavano grande importanza tanto che sradicare anche un solo albero comportava la pena dell'esilio! I giochi panatenaici, introdotti dagli stessi e consistenti in gare ippiche e in prove ginniche, si concludevano sempre con un premio ai vincitori costituito da una corona di fronde d'ulivo che cingeva il capo e da un'anfora colma di olio sacro.

COMPOSIZIONE CHIMICA - VALORI NUTRIZIONALI

Benefici - Consigli

Le principali sostanze presenti nell'olio di oliva sono:

- acqua
- grassi
- vitamine A, E, D
- idrocarburi
- cere
- alcoli
- steroli
- polifenoli
- pigmenti colorati



Ogni **100 grammi** di prodotto si ha un apporto calorico di **900 Kcal**.

Protagonista della piramide alimentare, l'olio extra vergine di oliva ha, sull'organismo, innumerevoli proprietà benefiche:

- Riduce la percentuale di colesterolo Ldl
- Riduce i rischi di occlusione delle arterie
- Riduce la pressione arteriosa
- Riduce il tasso di glucosio nel sangue
- Aumenta la secrezione di bile
- Aumenta l'apporto di Vitamine A, D ed E
- Facilita l'assorbimento delle altre vitamine
- Previene l'arteriosclerosi
- Previene l'infarto del miocardio

È opportuno consumarlo sì regolarmente, ma con una certa moderazione, in particolare nei casi di sovrappeso e obesità.



CURIOSITÀ

Stagionalità

L'ulivo si caratterizza per essere una pianta sempreverde, dal momento che la sua fase vegetativa continua per tutto l'anno, anche se presenta un calo fisiologico durante la stagione invernale. Da maggio alla prima metà di giugno, secondo la varietà e la regione, ha luogo la *fioritura*.

Il frutto dell'ulivo, l'**oliva**, si caratterizza per essere una drupa dalla forma ovale e presenta una caratteristica particolarmente importante: infatti, da esso si estrae un olio che viene utilizzato frequentemente in commercio, l'**olio di oliva**. La raccolta, viene fatta prevalentemente a mano e precocemente, a partire dal mese di **settembre** fino a **gennaio**, differenziata in base all'altitudine.

Il patrimonio varietale è costituito in gran parte dalle cultivar: **Tonda Iblea** o Cetrale, **Moresca** o **Janculidda**, **Nocellara Etnea** o **Viridis**, ma si trovano anche la **Biancolilla**, la **Zaituna** etc.

Lo sai che...

- ❑ L'olio di oliva va conservato in bottiglie di vetro scure, **al riparo dai raggi solari**. Difatti, se l'olio viene esposto al sole, esso va incontro al progressivo impoverimento delle sue qualità, fino a irrancidire.
- ❑ Se il contenitore risulta integro e correttamente sigillato, l'olio resta inalterato per 18 mesi circa; se è aperto, invece, è opportuno consumarlo entro l'anno.
- ❑ La sensazione di pizzichio alla gola che si avverte gustando l'olio extravergine di oliva è sintomatica di un tocco di salute in più; infatti questa sensazione dipende da una sostanza antinfiammatoria, scoperta da pochissimo tempo, e chiamata **oleocantale**. Questa sostanza ha gli stessi effetti di una sostanza antidolorifica chiamata ibuprofene che pare abbia anche effetti antitumorali.
- ❑ L'olio extravergine non è un condimento ma un vero e proprio alimento, composto da tanti grassi buoni e qualitativamente importanti. Caratteristiche che ne fanno un **elisir di lunga vita**.
- ❑ L'olio di oliva, infine, è anche **uno dei più antichi e preziosi cosmetici naturali**. È dotato di **proprietà emollienti e idratanti per la pelle**, alla quale conferisce un aspetto tonico e luminoso, contrasta i fenomeni di invecchiamento cutaneo ed è il rimedio naturale perfetto per la pelle secca e desquamata.
- ❑ Si dovrebbe utilizzare con maggiore parsimonia per i piatti caldi, dato che il cibo, cuocendo assorbe molto olio con la conseguenza che anche gli alimenti poco calorici acquistano calorie durante la cottura.

Dall'oliva all'olio: visita al frantoio di San Cipirello

Il processo di produzione dell'olio si compone di 6 principali fasi:

- **Mondatura:** defogliazione ed eliminazione di eventuali corpi estranei
- **Molitura o Frangitura:** frantumazione delle olive
- **Gramolatura:** lavorazione a freddo della pasta di olive
- **Estrazione-Separazione:** centrifugazione attuata a temperatura ambiente e separazione di acqua – sansa - olio
- **Controllo:** esami chimici e test organolettici
- **Conservazione:** cisterne di acciaio a temperatura costante tra i 14° e i 18°



L'olio dieci e lode

Visita al frantoio fra sapori e valori
Partecipano i ragazzi dell'Istituto Comprensivo
"Padre Pino Puglisi"
Palermo

San Cipirello, 8 Novembre 2013
Olearia Valle Jato, C.da Pirciana

ore 10,00 Saluti
Antonino Giammalva
Sindaco di San Cipirello

Titti De Simone
Assessore Agricoltura e Attività Produttive San Cipirello

ore 10,30 inizio del viaggio

Ulivi&Olive
Introduzione al mondo dell'olio extra vergine di oliva
Leonardo Catagnano - UOS Olivicoltura

Il Gioco dell'olio
Prova a riconoscere quello buono!
Damiano Licata - UOS Olivicoltura

Un viaggio in frantoio
Visita guidata del frantoio

Pane&Olio
Colazione con pane e olio

Interverranno

Fabrizio Ferrandelli
Vicepresidente Commissione Antimafia ARS

Salvatore Gibino
Presidente Cooperativa Pio La Torre

Gabriele Crociata
Presidente Commissione Attività Produttive
Comune di San Cipirello

Assessorato Agricoltura e Attività Produttive
Comune di San Cipirello

Assessorato Agricoltura e Attività Produttive
Comune di San Cipirello

Istituto Comprensivo Statale
"PADRE PINO PUGLISI"
Palermo

Olearia VALLE JATO s.r.l.
C.da Pirciana, San Cipirello

Informazioni:
UOS Olivicoltura e colture
Mediterranee di Sciacca
Tel. 0925 86953
uos.sciacca@regione.sicilia.it

SOAT di San Cipirello
Tel. 091 8576600 -
soat.sancipirello@regione.sicilia.it

Comune di San Cipirello
Assessorato Agricoltura e Attività
Produttive
Tel. 091 8581000

L'INIZIATIVA. Visita con l'assessore De Simone e il deputato Ferrandelli



S. CIPIRELLO STUDENTI PER «L'OLIO DIECI E LODE»

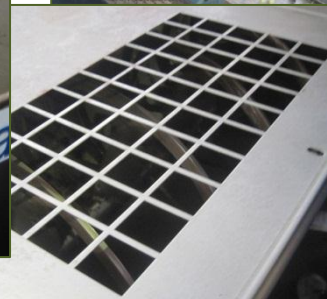
●●● «L'olio dieci e lode». È il titolo dell'iniziativa, tenutasi ieri mattina a San Cipirello nell'azienda olearia «Valle Jato», che ha visto la partecipazione degli allievi dell'Istituto comprensivo «Padre Pino Puglisi» di Palermo. La visita al frantoio «fra sapori e valori» è stata organizzata dall'assessore comunale di San Cipi-

rello all'Agricoltura, Titti De Simone, con l'assessorato regionale alle Risorse agricole. Erano presenti anche il deputato regionale Fabrizio Ferrandelli (nella foto leas con De Simone e alcuni studenti), il presidente della cooperativa «Pio La Torre», Salvatore Gibino, e il consigliere comunale Gabriele Crociata. (*LEAS*)



DAL SITO DELLA SCUOLA

8 novembre 2013



Prodotto siciliano

Fu con la dominazione araba che la coltivazione dell'ulivo si diffuse maggiormente in Sicilia. L'ulivo, nel territorio siciliano è una delle piante arboree più rappresentative, e il paesaggio agrario è caratterizzato da un'olivicoltura di tipo tradizionale e secolare, con piante che hanno più di 100 anni. La conservazione delle olive era un rito tutto siciliano: le olive venivano schiacciate, deamarizzate in acqua, quindi condite con olio, aceto ed origano e consumate fresche oppure venivano trattate a secco con sale o in salamoia e conservate per lunghi periodi.

Nel corso di pochi anni i produttori di olio d'oliva di qualità della Sicilia si sono moltiplicati, forti della denominazione **DOP** e di un lavoro intenso di valorizzazione da parte dell'Assessorato agricoltura e foreste. Le varietà di olivo ancora oggi vengono chiamate con nomi femminili alquanto vezzosi quali: **nuciddara, bianculidda, passilunara, calamignara, ogliadora, ...**

Sagre



L'evento regionale, che si svolge in novembre, è dedicato alla valorizzazione dell'olio extra vergine di oliva siciliano: i frantoi sono aperti simultaneamente alle famiglie, alle scuole e al consumatore.





«A la me signura ci tagghiai i trizzi pi rinnuvari la so viridi razza e quannu è l'ura di li so biddizzi, l'omini saggi diventanu pazzi.»

(Alla mia signora ho tagliato le trecce per rinnovare la sua verde razza e quando arriva l'ora di mostrare le sue bellezze, gli uomini saggi diventano pazzi.)

La VITE e l'UVA

CLASSIFICAZIONE

FAMIGLIA : *Vitaceae*

Specie : *Vitis vinifera*

IN DIALETTO SICILIANO:
racina



UN PO' DI STORIA



*Nel bene e nel male la civiltà mediterranea ed europea è strettamente legata a una delle sue piante più antiche, la vite, ed al suo frutto, l'uva. Dalla Preistoria ai giorni nostri la vite è divenuta senza ombra di dubbio una delle presenze vegetali più comuni e facili da incontrare nelle campagne di tutto il mondo. La coltivazione della *Vitis vinifera* può essere collocata attorno al 5000-6000 a. C. e l'Asia meridionale sembra essere stata la culla della vite; da lì essa è partita alla conquista del mondo. Nell'antico Egitto l'uva era il frutto sacro per eccellenza. Furono proprio i Greci tra, il 2000 e il 1500 a. C., a sviluppare la viticoltura e la vitivinicoltura in Europa e portarla in Italia, nel meridione; gli Etruschi appresero quest'arte e la trasmisero ai Romani che migliorarono le tecniche di coltivazione ed incrementandone la produzione e la vendita commerciale. Tra il 400 e il 900, quando ormai il fulgore dell'Impero Romano volgeva al tramonto, furono i monaci dei monasteri europei a custodire e preservare il ricco patrimonio culturale legato alla viticoltura. Durante il Rinascimento la viticoltura conobbe una nuova ed ampia fioritura. Con Cristoforo Colombo e la scoperta del Nuovo Mondo, la viticoltura venne esportata anche oltreoceano, in particolare in Messico, dove la coltivazione della vite si diffuse assai rapidamente e il vino divenne una delle bevande più consumate e apprezzate.*



COSÌ NACQUE L'ULIVO



È grazie ai Greci e ai Romani che la viticoltura raggiunge le espressioni più compiute e rigorose: lo dimostra il fatto che il vino e la vite sono spesso protagonisti dei miti e delle leggende prodotti da questa fiorente e millenaria tradizione culturale.

Qui, però, abbiamo scelto di raccontarvi la «madre di tutte le leggende»: la nascita dell'uva.

Nell'orticello di un villaggio di campagna, tanto tempo fa, cresceva una bella e rigogliosa vite, ricca di rami e di foglie ma che non produceva frutti: si limitava ad essere solo una pianta ornamentale. Questa magnifica pianta riceveva in abbondanza la luce del sole e ne traeva un grande beneficio. L'ingordigia della pianta per i caldi raggi solari la spinse a crescere sempre più, fino a diventare il fusto più alto di tutto l'orto e a coprire gli altri vegetali con la sua ombra. Questo preoccupava molto il contadino che temeva per i suoi ortaggi. Così, in un giorno grigio e nuvoloso, fu costretto a potarne i rami. La vite ne soffrì moltissimo e pianse. Quando scese la sera, un usignolo si posò delicatamente sopra un ramo della vite e cominciò a cantare per risollevarle il morale. Il canto era così dolce, che la vite cominciò a sentire una sensazione di benessere. Le sue lacrime si addolcirono e rimasero lì, sui rami, come piccole perle. La notte lentamente lasciò il suo posto alle prime luci dell'alba, e il sole cominciò ad avvolgere la vite con i suoi raggi tenui e tiepidi trasformando le sue lacrime, belle come perle, in piccoli frutti: i primi chicchi d'uva. Un venticello leggero, poi, passò vicino alla vite e fece sì che le sue piccole lacrime dolci si unissero in grossi grappoli.

COMPOSIZIONE CHIMICA - VALORI NUTRIZIONALI

Benefici - Consigli

Le principali sostanze presenti nell'uva sono:

- acqua
- zuccheri
- proteine
- lipidi
- vitamine C, gruppo B, A, K
- minerali: ferro, calcio, fosforo, sodio, potassio, zinco, rame e magnesio
- acidi organici
- sostanze aromatiche
- sostanze azotate
- polifenoli



Ogni **100 grammi** di polpa fresca si ha un apporto calorico di **69 Kcal**.

L' uva, un vero concentrato di sostanze preziose che regalano benessere:

- Irrobustisce la forza muscolare, ringiovanisce la pelle e rafforza il cuore
- Ha un potere disintossicante e per questo è molto utile al fegato
- Decongestiona la milza e contribuisce a combattere l'anemia
- Contrasta il virus dell'herpes
- Aiuta chi soffre di reumatismi
- E' drenante e ha un'azione lassativa, molto indicata per chi ha un intestino pigro

Dal punto di vista nutrizionale non esistono particolari differenze tra **l'uva bianca** e quella **rossa**, entrambi hanno più o meno le stesse calorie; tuttavia, se prendiamo in considerazioni le proprietà terapeutiche, l'uva rossa è in possesso di una maggiore quantità di ferro, di sostanze flavonoidi ed antiossidanti rispetto all'uva bianca.



CURIOSITÀ

STAGIONALITÀ

L'uva è la regina della tavola dell'autunno ma, i primi grappoli sono già presenti agli inizi di **settembre**. Dopo la vendemmia e con l'arrivo dell'autunno, la vite avrà assorbito e immagazzinato una quantità sufficiente di carboidrati nel fusto e nelle foglie necessari per affrontare la fase di riposo in cui la pianta si mantiene in vita nell'attesa della primavera per riprendere il suo ciclo vegetativo.

L'uva può spaziare tra diverse tonalità di colore, dalla più chiara delle **uve bianche** alla più scura delle **uve nere**, e tra tantissime varietà; la principale distinzione è fra uva **da mensa** o **da tavola**, di cui l'Italia è il maggior produttore mondiale (coltivata soprattutto in Puglia, ma anche in Sicilia) e uva **da vino**.

Le specie di vite più importanti per la produzione di uva sono due:

- La ***vitis vinifera***, di origine europea e da cui provengono tutti i vigneti.
- La ***vitis labrusca***, di origine americana ed utilizzata soprattutto per la produzione di uva da tavola.

LO SAI CHE...

- ❑ Anche con l'uva si può produrre olio; infatti dai suoi semi si estrae l'olio di vinaccioli, ricco di grassi insaturi ed utilizzato in ambito cosmetico.
- ❑ Se l'uva fresca fornisce 61 calorie per 100 grammi, l'uva passa ne fornisce 260!
- ❑ Il vino rosso ovviamente fa bene a patto che non si superino le dosi consigliate che consistono in uno, massimo due bicchieri al giorno e preferibilmente durante i pasti.
- ❑ Per ricavare i maggiori benefici dal consumo di uva il consiglio è quello di consumarla preferibilmente al mattino per colazione o come spuntino a metà mattina o a metà pomeriggio.

Prodotto siciliano

Secondo un'antica leggenda la vite germogliò per la prima volta nella nostra Isola dalle lacrime di Dionisio assetato.

La creazione del **Mercato Unico Comunitario** nel 1970, il conseguente flusso di vini dell'Isola verso la Francia, il miglioramento delle tecniche di coltivazione con l'impiego della meccanizzazione ed una intelligente attività di riqualificazione del vino siciliano, da parte dell'Istituto Regionale della vite e del vino, ha stimolato gli entusiasmi: sono apparse nuove realtà produttive, nuove DOC e si è dato l'avvio a quello che in molti già chiamano "**miracolo siciliano**".

Tra le varietà di **uva bianca** ricordiamo: **Catarratto**, **Inzolia**, **Trebbiano**, **Grecanico**, **Chardonnay**, **Merlot**, ...

Tra le **uve nere** sono diffuse. **Nerello Mascalese**, **Nero d'Avola**, **Sangiovese**, **Merlot**, **Cabernet Sauvignon**, ...

Sagre



Il primo fine settimana di ottobre Sagra dell'uva a **Valledolmo** (Palermo)



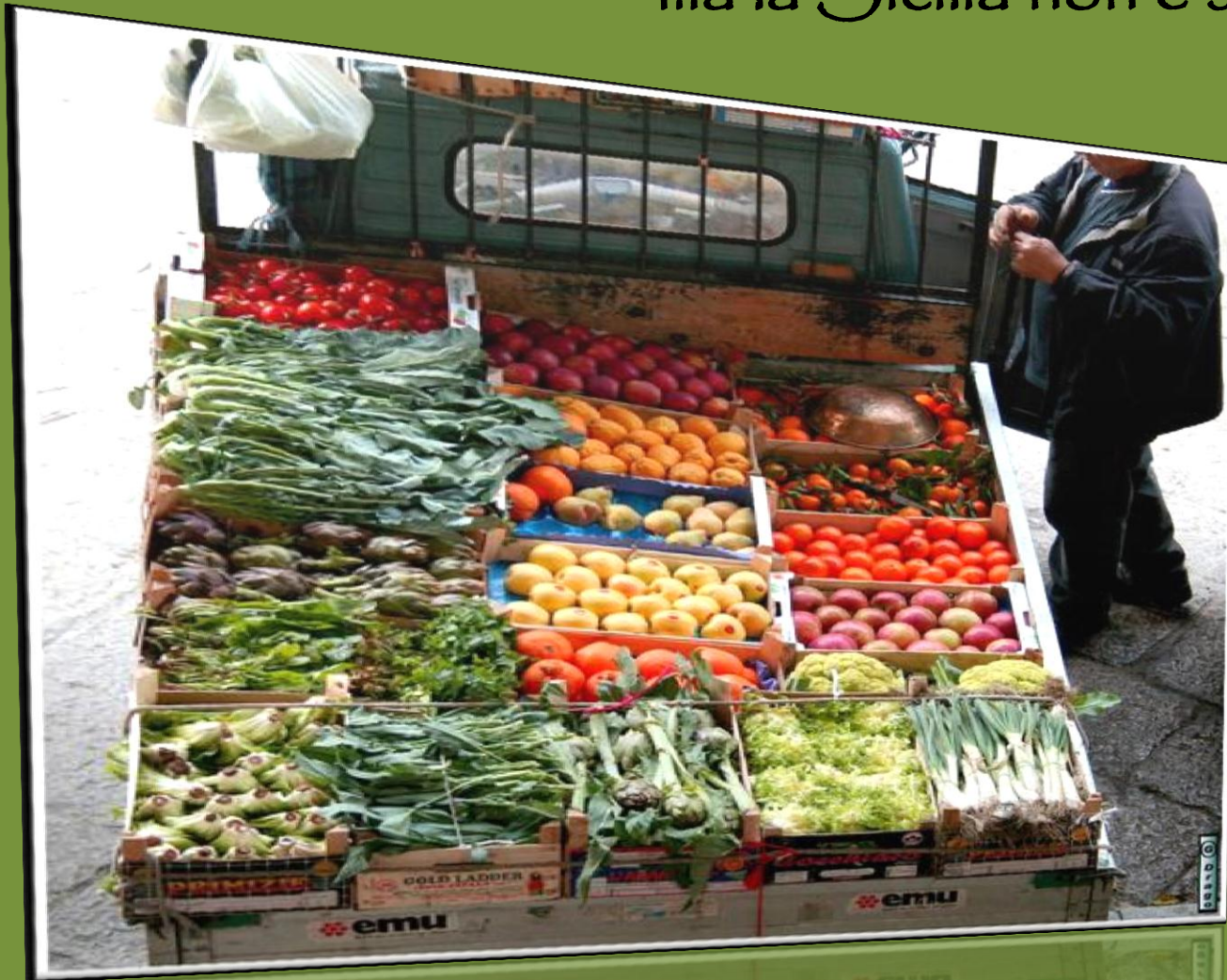
Festa dell'Uva da tavola a **Licodia Eubea** (Catania)



Sagra dell'Uva 2014 a **Roccazzo**, frazione di Chiaramonte Gulfi (Ragusa)



Questo è solo un "assaggio" delle eccellenze siciliane ...
ma la Sicilia non è solo questo!

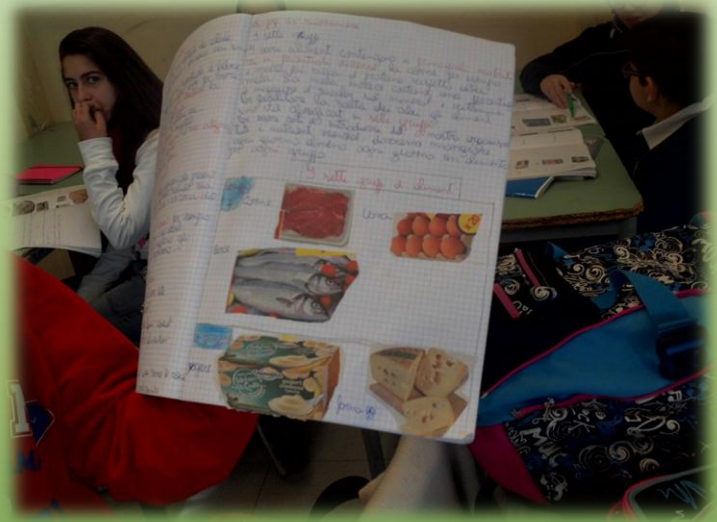


Seguono alcune delle attività organizzate in Istituto da cui abbiamo preso spunto per l'attuazione del progetto

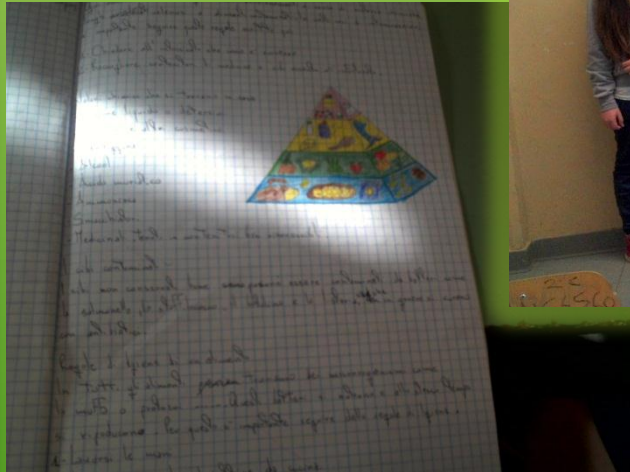
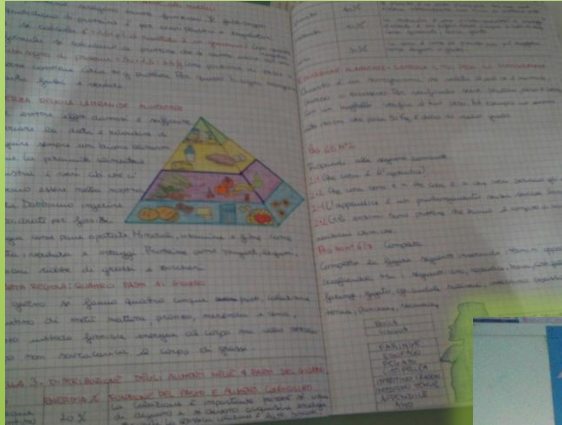
Dall' INCONTRO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE con dott.ssa S. Camerino . . .



... la classificazione degli alimenti



... la piramide alimentare



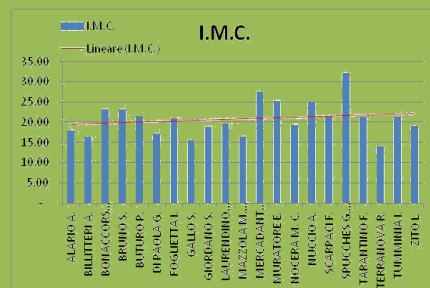
Meno di una «Canna» ... meno di un «Cantarò»

Calcolo dell'Indice di Massa Corporea (I.M.C.)

$$\text{I.M.C.} = \text{peso in Kg} / (\text{altezza in m})^2$$

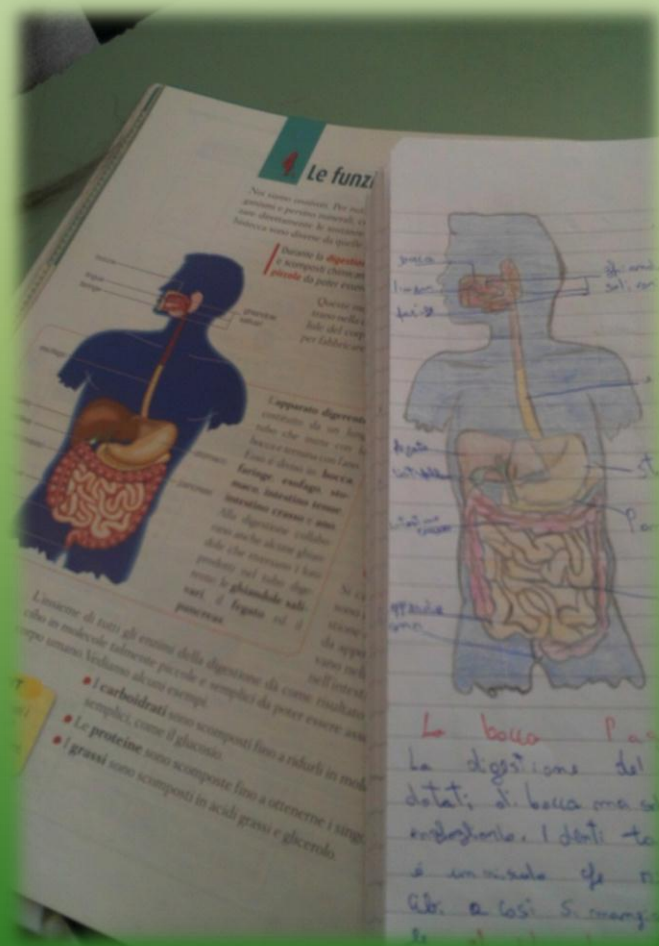
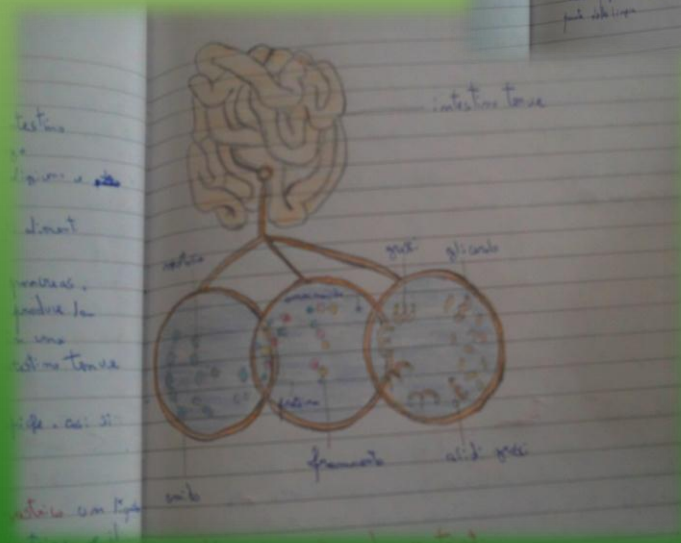
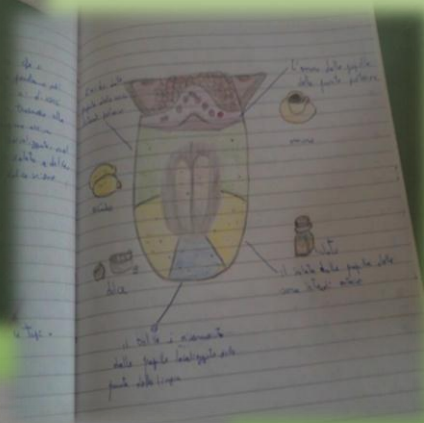
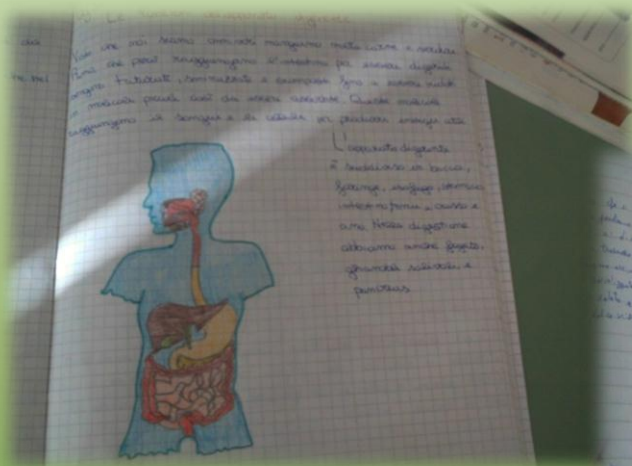


Meno di una «Canna»



... meno di un «Cantarò»

... le funzioni dell'apparato digerente

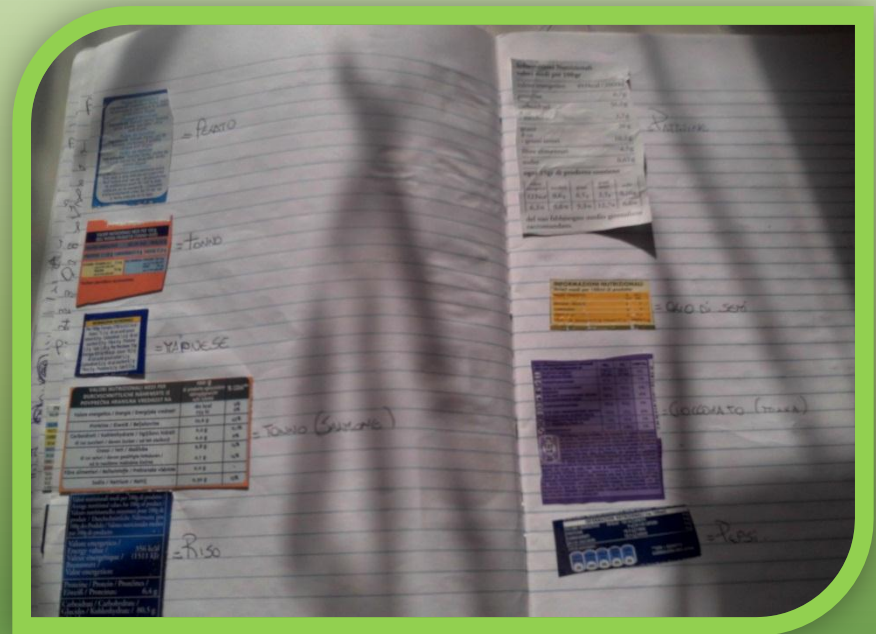


Dall' INCONTRO sulla SICUREZZA ALIMENTARE

dott.ssa L. Castelli



... i nutrienti e le etichette



ALL' ETICHETTA

E dopo qualche klik . . .



Elenco dei link in cui trovare prodotti digitali da noi realizzati on line, con l'aiuto della prof.ssa Cassaro Francesca, tramite software reperibili su internet:

<http://animoto.com/play/fofYh9GCofUR0UIBhDlsw>

video realizzato con animoto dal titolo "Copy of Alimentation et équilibre" su nuvole di parole sull'alimentazione

<http://animoto.com/play/Zm1rYpAo51Lm0hJu65BiPw>

video realizzato con animoto dal titolo "Nos clouds" sugli avatar realizzati con Voki.com

LA DOCENTE REFERENTE del Progetto:

prof.ssa Anna Tarallo

e

LA CLASSE 2^aC:

Billitteri Antonino - Bonaccorso Giuseppe - Bruno Samuel - Buturo Paola -
Gallo Salvatore - Laurendino Nunzia - Mazzola Maria Chiara - Mercadante
Noemi - Muratore Erika - Nocera Maria Concetta - Nuccio Antonino -
Scarpaci Francesco - Spucches Giuseppe Riccardo - Tarantino Francesco -
Terranova Rosario - Tumminia Ilenia - Zito Leonardo

RINGRAZIANO per l'attenzione