

Quando la frutta si trasforma...



Marmellata che passione!

*A cura degli alunni della classe VA
scuola primaria Don L. Milani
Istituto comprensivo B. Sestini di Agliana*

Anno scolastico 2011-2012

L'arancio

Marmellata di arance

Famiglia Rosaceae Specie Citrus cinensis

Altezza: fino a 12 metri Forma: compatta Foglia: sempreverde

Generalità

Origine: Cina e Giappone

Foglie: ovate e lucide a margine intero o appena dentate

Rami: spinosi

Fiori: fiori candidi e profumati

Frutti: invernali, tondeggianti, profumati, zuccherini

Buccia: spessa, di colore acceso fra il giallo e il rosso

Polpa: succosa

Temperature: resiste abbastanza bene alla siccità, ma richiede irrigazioni abbondanti

Calorie del frutto: circa 34 calorie per 100 grammi di succo

Conservazione: in luogo fresco si mantengono per una settimana

Consigli: è un prezioso frutto (ricco di vitamina C), gradevole e con un ottimo insieme di sostanze nutrienti utili alla salute

Varietà

Le varietà di arancio dolce possono essere classificate in base a vari parametri:

- **epoca di maturazione:** da quelle precocissime che maturano fino a metà novembre (es. Navelina, Skaggs, Bonanza), a quelle molto tardive che maturano fino a tutto maggio e oltre (es. Valencia Late)

- **colorazione interna dei frutti:** a polpa bionda (es. Ovale, Valencia Late, Belladonna) o pigmentata (es. Moro, Tarocco, Sanguinello, Sanguinello Moscato)

- **contenuto in acidi**

Un po' di storia

I Greci non lo conoscevano e ai Romani era nota solo la varietà amara, detta **melangola**.

Il termine arancio proviene dal persiano "*Ciaranū*" (frutto dell'elefante).

L'Italia, grande produttrice di arance, non conobbe questo albero fino alla metà del Quattrocento.

I Crociati avevano importato in Europa l'arancia agra; ma si deve aspettare **Vasco de Gama**, che al rientro da uno dei suoi viaggi in Oriente, portò, tra le altre ricchezze, un albero di arance dolci, dal quale, sembra, ebbero origine tutti gli aranci europei.

E forse a testimonianza di questa origine, una qualità di arancia è chiamata appunto "*portogallo*".

In cucina

Oltre che come frutto, l'arancia è apprezzata per il **succo dissetante** e trova vari impieghi in gastronomia.

A fettine, in insalata con qualche anello di cipolla, condita con olio, sale e pepe, si accompagna benissimo all'agnello e all'anatra. Menù di **pranzi del '500** ci indicano quanto fosse usuale l'accostamento dolce-agro di carni e pesci: **spiedini di quaglie e salsicce alternate con fette d'arancia, bottarga, calamaretti, capponi, capretti serviti con succo d'arancia** erano usuali sulle tavole dei ricchi.

Modi di dire

La tipica ruvidezza della buccia ha dato origine a vari modi di dire:

- **pelle a buccia di arancia** in dermatologia
- **pareti a buccia di arancia** in edilizia

Proprietà

- E' un ottimo **rimedio per combattere l'affaticamento**.
- Contiene sali minerali, come il **calcio** e il **bromo**, che hanno effetto calmante, il **magnesio** che contribuisce a mantenere l'equilibrio del sistema nervoso e costituisce difesa contro alcune malattie come il cancro, il **fosforo** che stimola l'attività cerebrale, lo **zinco** che aumenta l'azione e l'efficacia delle vitamine, il **rame** e il **ferro** che prendono parte al processo di fabbricazione dei globuli rossi, lo **zolfo** che rafforza legamenti e tendini.
- E' utile anche in caso di disturbi **intestinali, epatici e gastrici**. Inoltre le arance, come tutti gli agrumi, sono utilissime al **sistema immunitario**.
- Essendo relativamente scarsa di zuccheri può essere consumata con una certa tranquillità anche da persone sofferenti di **diabete**.
- Non contiene **glutine**.

Curiosità

*"A Roma nel chiostro del **convento di Santa Sabina all'Aventino** è presente una **pianta di arancio dolce** che, secondo la tradizione domenicana, è stata portata e **piantata da San Domenico nel 1220 circa**. Si dice che il Santo avesse portato con sé un pollone dalla sua terra spagnola e che tale specie di frutto sia stato il primo ad essere trapiantato in Italia. Questo arancio è considerato **miracoloso** in quanto, a distanza di secoli, ha continuato a dare frutti attraverso altri alberi rinati sull'originale, una volta seccato. Pare che le cinque arance candite che Santa Caterina da Siena offrì, nel 1379, a papa Urbano VI provenissero proprio da questo arancio di Santa Sabina."*



Dal ricettario di Irene

Ingredienti:

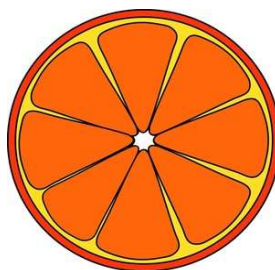
25 g di scorza di arancia (di 1-2 arance biologiche)

450 g di arance senza pellicina bianca

(circa 8 arance pulite)

25 g di pectina di frutta

500 g di zucchero



Preparazione

Lavare le arance sotto l'acqua calda, asciugare, sbucciare e tagliare a julienne 25 g di scorza.

Eliminare le parti bianche dell'arancia, estrarre la polpa dagli spicchi e tagliarla a pezzetti.

Amalgamare la pectina di frutta con 100 g di zucchero e versare il tutto nel composto. Portare a ebollizione a fuoco alto, senza mai smettere di mescolare.

Quando il composto bolle vivacemente, unire lo zucchero rimasto.

Fare di nuovo spiccare il bollore, sempre mescolando, quindi togliere la pentola dal fuoco.

Schiumare la superficie e versare la confettura nei vasetti sterilizzati riempiendoli quasi fino al bordo. Chiudere i vasetti con un coperchio a vite e lasciarli capovolti per 5 minuti.

Ricetta di Giuseppina bisnonna di Asia

Ingredienti:

3 kg di arance
2 kg di zucchero
1 limone non trattato

Preparazione

Sbucciare le arance ed eliminare i semi e la pellicina.
Mettere la polpa delle arance in una pentola, coprire con lo zucchero e la scorza grattugiata del limone, cuocere per più di un'ora mescolando spesso.



Ricetta di mamma Susanna e del cuoco Matteo V.

Ingredienti:

3 kg di arance
2 kg di zucchero
1 limone
 $\frac{1}{2}$ bicchierino di rum (non obbligatorio)

Preparazione

Ripulire la frutta dalla buccia e dai semi.
In una pentola di acciaio inserire la polpa ricavata, aggiungere lo zucchero e mescolare con pazienza. Aggiungere la scorza grattugiata del limone e girare con un mestolo di legno l'intero contenuto eliminando la schiuma che via via si forma.
Far cuocere per circa un'ora e, a piacere per chi lo desidera, aggiungere $\frac{1}{2}$ bicchierino di rum, poi spegnere il fuoco.
Lasciar raffreddare il composto ottenuto.
Una volta pronta versare la marmellata nei vasetti, chiudere ermeticamente con della carta cellophane e tapparla.



Ricetta di Paola mamma di Andrea N.

Ingredienti:

1 kg di arance
800 g di zucchero
2 litri e mezzo di acqua



Preparazione

Lavare e asciugare con un foglio di carta assorbente da cucina le arance non trattate, meglio se di quelle succose e a buccia sottile. Con un coltellino ben affilato prelevare la scorza eliminando la parte bianca. Trasferire la scorza nel bicchiere del mixer e tritarla molto finemente, poi metterla in una casseruola. Affettare le arance, unirle alle scorze tritate, versare due litri di acqua, coprire e lasciar macerare per almeno ventiquattro ore. Trascorso il tempo, trasferire la casseruola sul fuoco e unire lo zucchero. Quando inizia a bollire, abbassare la fiamma e proseguire nella cottura per circa due ore, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Verificare il punto di cottura della marmellata: se, mettendone un cucchiaino su un piatto, si rapprende rapidamente, è pronta. Togliere dal fuoco, suddividerla in vasetti di vetro sterilizzati e chiuderli. Capovolgere i vasetti per far uscire tutta l'aria e lasciare raffreddare. Consumare la marmellata dopo una settimana.

Ricetta di Andrea N.

Ingredienti:

3 kg di arance, 3 limoni, 900 g di zucchero, acqua

Preparazione

Lavare bene gli agrumi, pesarli e preparare in una casseruola una uguale quantità di acqua.

Sbucciare la frutta e togliere molto bene anche la pellicina bianca "amara".

Tagliare la polpa a fettine togliendo i semi.

Mettere la polpa e il succo nella casseruola con l'acqua e fare riposare per ventiquattro ore.

Il giorno seguente mettere a fuoco e spegnere non appena le bucce saranno diventate morbide.

Mettere lo zucchero e girare, rimettere a fuoco finchè non raggiungerà la giusta consistenza.

Invasare la marmellata bollente, capovolgere e mettere a raffreddare.



Ricetta della maestra Alda



Ingredienti:

10 arance, 2 limoni, zucchero quanto ce ne vuole

Preparazione

Per prima cosa lavate con attenzione le arance e i limoni, in modo da togliere anche la cera presente sulla buccia, dopodiché pesate la vostra frutta. Annotate il peso, che vi servirà in seguito, al momento di bollire la frutta.

Sbucciate le arance e i limoni (conservate però le bucce di 2-3 arance), tagliate la polpa a fette di piccole dimensioni e fate attenzione a togliere i semi.

Prendete le bucce che in precedenza avete conservato e levate la parte bianca, troppo amara. Tagliate quindi la buccia a fettine e mettetela nella casseruola assieme alla polpa e all'acqua (la quantità di acqua deve pesare tanto quanto pesavano le arance e i limoni interi); lasciate il tutto così per 24 ore.

Passato questo tempo, rimettetevi all'opera e fate cuocere il tutto fino a che le bucce degli agrumi diventeranno morbide.

A questo punto lasciate raffreddare e in seguito rimettete sul fuoco aggiungendo tanto zucchero quanto è il peso del composto. Mescolate senza esagerare fino a che il composto raggiungerà la consistenza tipica della marmellata: a quel punto avrete ultimato il vostro lavoro.

Non rimane altro che spegnere il fuoco e trasferire la marmellata dalla casseruola ai vasetti di vetro, che per l'occasione avrete lavato con acqua calda.

Dopo aver ripulito i bordi dei vasetti applicate i coperchi e chiudete bene (non deve passare aria).

Ora lasciate raffreddare: la vostra marmellata di arance è pronta.

Dal ricettario di Matilde

Ingredienti:

1 kg di arance
200 g di mele
600 g di zucchero



Preparazione

Prelevate la scorza delle arance (solo la parte colorata) e tagliatela a filetti: ripulite la polpa dalla pellicina bianca ed eliminate i semi, poi tagliatela a pezzi.

Raccogliete in una casseruola le arance, lo zucchero, le mele sbucciate e tagliate a cubetti e portate a ebollizione. Dopo 5 minuti passate la frutta al passaverdura, quindi rimettete al fuoco aggiungendo anche le scorze di arancia. Continuate la cottura per un quarto d'ora schiumando. Quando la marmellata diventa densa come il miele e di un bel colore aranciato, togliete dal fuoco e invasate. La marmellata è pronta!

Ricetta di Claudia mamma di Silvia

Ingredienti:

10 arance naturali
zucchero (metà peso di quello delle arance pulite e pronte alla cottura)

Preparazione

Lavare bene in acqua e bicarbonato le arance.

Ricavare da 4-5 arance, con un coltellino, delle sottilissime scorzette e metterle a bollire per 5 minuti, scolarle e metterle da parte.

Sbucciare le arance al vivo, togliendo anche i semi e tagliarle a pezzettini.

Pesare la polpa ottenuta, metterla in una pentola e aggiungere la metà del suo peso di zucchero.

Portare ad ebollizione e frullarla con una veloce ma brevissima passata con il frullatore ad immersione, unire le scorzette e far cuocere per altri 10-15 minuti (prova piattino vedi pag.47).

Invasare in vasetti pulitissimi, chiudere con coperchi nuovi e metterli in una pentola piena di acqua calda (il livello deve superare di 5 cm. i vasi).

Far bollire i vasetti per 20 minuti, spegnere il fuoco e lasciar raffreddare. I vasi entreranno in sottovuoto.

Metterli in dispensa: la marmellata è pronta da gustare anche quando la stagione delle arance è terminata!

Profumatissima!!!!



Il banana

Famiglia Musaceae Specie Musa acuminata

Altezza: 9 metri Pianta: sempreverde, perenne

Marmellata di banana

Generalità

Origine: paesi tropicali

Fiori: infiorescenze pendule composte di numerosi fiori asimmetrici bianco-giallognoli

Frutti: capsule verdi di grandezza variabile riunite in caschi

Foglie: lunghe fino a 2,7 m e larghe 60 cm, caratterizzate da nervature parallele

Fusto: è un pseudofusto che cresce fino a 6-7 metri da un bulbo-tubero

Esposizione: in pieno sole o leggermente ombreggiata

Temperature: non inferiore ai 10°

Calorie del frutto: una banana media pesa 2 etti e ha 130 Kcal

Conservazione: raccolte acerbe vengono fatte maturare in magazzini riscaldati mediante un gas, l'etilene

La popolarità della banana

Grazie alle sue proprietà e benefici, è indiscussa e universale.

La banana è tra i cibi più consumati del pianeta, subito dopo i cereali. L'apporto energetico della banana, una volta consumata, è immediato; non a caso è considerata una dei carburanti maggiormente efficienti per il nostro organismo, grazie agli zuccheri, agli amidi e alle fibre.

Il risultato è un'energia costante e nessuna sensazione di buco allo stomaco per molte ore. La banana è molto indicata anche 40-50 minuti dopo l'attività fisica per ridare vigore ai muscoli.

Utilizzi

Oltre ai frutti, nella cucina del Bengala e del Kerala (in India) si usano i fiori del banano, crudi o cotti. Negli stessi paesi e anche in Birmania si usa pure il cuore tenero del tronco del banano.

Un altro modo per consumare il frutto è l'essiccazione.

Le banane essiccate hanno un colore marrone scuro e un sapore tipico e intenso.

Tuttavia, al contrario di altri frutti, le banane sono state usate solo recentemente per preparare succhi e spremute. Malgrado l'85% di contenuto d'acqua, è stato storicamente difficile estrarre il succo dal frutto perché, quando viene pressata, una banana diventa semplicemente polpa.

Con le banane si preparano anche squisite marmellate.

Le foglie di banana grandi, flessibili e impermeabili, sono come ombrelli e sono usate per avvolgere cibi.

La superficie interna della buccia di banana, infine, può essere strofinata sull'irritazione provocata dall'edera del Canada per alleviarne i sintomi.

Inoltre, la pelle della banana veniva utilizzata come medicinale per il trattamento della psoriasi. È possibile inoltre utilizzare la buccia di banana come lucido per scarpe ecologico.



Banane in... pillole!



- Le banane contengono un tipo di aminoacido che viene trasformato dal nostro corpo in serotonina che è in grado di svolgere un'azione rilassante e rendere l'umore più sereno.
- Sono molto utili in caso di anemia in quanto, contenendo molto ferro, stimolano la produzione di emoglobina nel nostro sangue.
- La grande quantità di potassio presente nelle banane fa di loro un perfetto alimento per chi ha problemi di pressione alta; a quanto pare il regolare consumo di banane può ridurre fino al 40% il rischio di infarto.
- Il potassio contribuisce a normalizzare il battito del cuore e regola l'afflusso di ossigeno al cervello.
- Le banane vengono anche utilizzate nelle diete per curare disordini intestinali; infatti, data la loro morbida conformazione, vengono fortemente consigliate a chi ha problemi allo stomaco.
- E' l'unico frutto che è in grado di neutralizzare l'acidità e ridurre l'irritazione delle pareti dello stomaco.
- E' molto facile reintegrare la quantità di potassio nel nostro organismo consumando semplicemente banane.



RICETTA DI DEBORA MAMMA DI COSTANZA

Ingredienti:

700 kg di zucchero
succo di limone
1 kg di banane



Preparazione

Mettere in un pentolino un decilitro di acqua, versare lo zucchero e farlo cuocere per circa 5 minuti. Nel frattempo preparare la polpa di banane (sbucciare, tagliare a pezzettini e spruzzare con il limone spremuto affinché non anneriscano). Con un cucchiaio di legno schiacciate le banane fino ad ottenere un composto omogeneo.

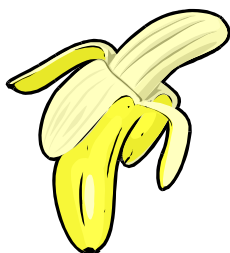
Versare il composto di banane nella casseruola dove bolle l'acqua con lo zucchero, riportare ad ebollizione e fare bollire il tutto per 45 min. circa. Invasare ancora calda.



Ricetta di Mariella mamma di Greta

Ingredienti:

6 banane perfettamente mature
50 g di miele
20 g di burro
2 albumi
un pizzico di vanillina
vino bianco secco



Preparazione

Mettere in una casseruola di metallo porcellanato la polpa delle banane tritata con il burro, la vanillina e qualche cucchiaino di vino bianco; cuocere a fuoco moderato e a recipiente coperto fino ad avere una poltiglia densa. Unire, fuori dal fuoco, il miele e farlo sciogliere a recipiente coperto.

Versare il composto in una terrina, farlo raffreddare e completare con gli albumi montati a neve ben ferma.

Ricetta di Costanza zia di Andrea S.

Ingredienti:

1 kg di polpa di banane, 700 gr di zucchero, succo di limone

Preparazione

Per prima cosa preparate i vasetti di vetro. Bolliteli in acqua insieme ai coperchi per qualche minuto e riponeteli a sgocciolare su di un panno asciutto. Mantenete l'acqua calda perchè dopo dovrete sterilizzare anche i vasetti pieni.

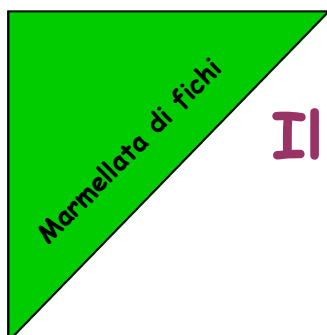
Procedete poi in questo modo: mettete in un pentolino un dl circa di acqua, versateci lo zucchero, portate ad ebollizione e fate bollire per 5 minuti circa.

Nel frattempo preparate la polpa di banane (oppure se preferite fatelo prima con più calma): sbucciatele, tagliatele a pezzettini e spruzzatele con il limone spremuto affinchè non anneriscano; con un cucchiaino di legno schiacciatele fino ad ottenere un composto omogeneo.

Versate la purea di banane nella casseruola dove sta bollendo l'acqua con lo zucchero, riportate ad ebollizione e fate bollire il tutto per 45 minuti circa e, comunque, accertatevi che la marmellata abbia raggiunto la giusta densità. Durante la cottura mescolate in continuazione.

Quando la confettura avrà raggiunto la giusta consistenza versatela subito ancora calda nei vasetti, spolverizzate la superficie con un po' di zucchero e chiudete ermeticamente. Riportate a bollire l'acqua con la quale avete sterilizzato in precedenza i vasetti vuoti, immergetevi le confetture e fate bollire per altri 10 minuti circa.

Lasciate riposare i vasetti in dispensa per almeno 15 giorni prima di servire la marmellata.



Il fico



Famiglia Moraceae

Specie Ficus carica

Altezza: fino a 8 metri

Forma: espansa

Foglie: decidue

Generalità

Origine: Asia occidentale

Tronco: robusto con corteccia liscia grigiastra

Rami: molto contorti

Foglie: foglie tri-pentalobate, rugose

Fiori: gemme a fiore che, schiudendosi, danno origine a una infiorescenza

Frutti: fioroni o fichi primaticci (si formano in autunno, maturano nella tarda primavera dell'anno successivo e presentano fiori femminili sterili); fichi veri (si formano in primavera, maturano a fine estate dello stesso anno e portano fiori femminili fertili o sterili a seconda della varietà)

Terreno: teme i ristagni idrici e ama i terreni freschi, profondi e ben dotati di sostanza organica

Temperature: molto resistente alla siccità, non resiste a -10°C

Calorie del frutto: 74 kcal per 100 g, ma attenzione, perchè le calorie di un fico secco salgono a 227 kcalorie per 100 g

Conservazione: solo per breve tempo in frigorifero ad una temperatura di $4-5^{\circ}\text{C}$

Fico e proprietà terapeutiche

Il **lattice** che sgorga dai tagli della buccia del fico contiene amilasi e proteasi e viene applicato per uso esterno per eliminare calli, verruche e macchie della pelle proprio per la sua azione caustica.

I **semi del fico** vengono utilizzati nei casi di stitichezza in quanto stimolano la peristalsi intestinale.

Il **frutto** ha poi moltissime applicazioni nel mondo della cosmesi.

Ha inoltre:

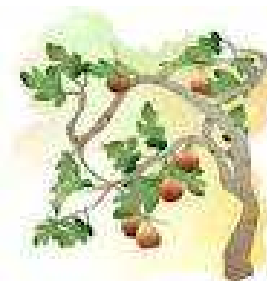
- **proprietà lassative**: i semi, le mucillagini, le sostanze zuccherine contenute nel cosiddetto frutto, fresco o secco, esercitano delicate proprietà lassative utili, per esempio, ai bambini;
- **proprietà digestive**: nel fico sono contenuti enzimi digestivi che facilitano l'assimilazione dei cibi: manganese, calcio, bromo e vitamine A, B1, B2, PP, C;
- **proprietà nutritive**: essendo ricco di potassio, ferro e calcio, il fico è indicato per le ossa e i denti, per mantenere efficiente la vista e proteggere la pelle;
- **proprietà antinfiammatorie**: viene usato come impacco sugli ascessi e i gonfiori infiammati, contro i foruncoli e possiede la dote di curare infiammazioni urinarie e polmonari, stati febbrili, gastriti e coliti.

Miti e leggende

- Plutarco narra, riguardo alle origini di Roma, che la cesta con Romolo e Remo, destinati a morire come frutto illegittimo della vestale Rea Silva, non fu trascinata dalla corrente del Tevere che era straripato, ma si arenò miracolosamente in un'insenatura fangosa, sotto un fico selvatico dove vennero nutriti dalla lupa. La pianta, divenuta sacra in quanto riferita a Marte, padre dei gemelli, era diligentemente curata dai sacerdoti del dio che provvedevano alla sostituzione della pianta ogni volta che questa moriva.
- Il titano Sykèus, (da syke, fico), per sottrarsi a Zeus che lo stava inseguendo, si sarebbe rifugiato presso la madre Gea, la terra. Questa avrebbe poi fatto sorgere dal suo grembo l'albero che ricorda il nome di suo figlio. Nell'antichità era proibito esportare fichi considerati un prodotto di prima necessità e, se frutto di alberi sacri, veniva reputato un sacrilegio.

Proverbi

- "A furia di toccarli, diventano morbidi anche i fichi acerbi"
- " Non m'importa un fico secco "
- "Serbare la pancia per i fichi"
- "Qui riprendo dattero per fico"
- "Fare le nozze con i fichi secchi"
- "Chi vuole ingannare il suo vicino, ponga l'ulivo grosso e il fico piccolino"
- "In settembre l'uva matura e il fico pende"
- "Sei dolce come un fico"
- "Non vali un fico secco"
- "Se piove i primi di maggio, noci e fichi faranno buon viaggio"
- "Anno ficaio, scarso granaio"



Curiosità



Specie sacra per gli induisti e i buddisti poiché è simbolo della conoscenza e della verità.

Il fico è stato uno dei primi alberi coltivati dall'uomo.

Il frutto, se mangiato, giova al sangue e al pensiero, alla parola e all'amicizia.

A Roma il fico ha una valenza positiva, probabilmente per la sua funzione di fecondatore. I suoi rami sono, infatti, strumento di fertilizzazione secondo un procedimento ancora in uso in alcune zone del Mediterraneo.

Gli Egizi consideravano il sicomoro l'albero della vita, insieme con la palma e il ficus religiosa, dei cui frutti si nutrivano sia gli dei sia i beati.

Nell'Antico Testamento il fico, insieme con la vite, è simbolo non soltanto di fertilità, ma anche di vita gioiosa nel regno messianico.

Un'antica ricetta di erboterapia consiglia di rimanere tutti i giorni, nella luna crescente di primavera, con la testa sotto le foglie del fico, per ricevere chiarezza nella mente e forza nel corpo.

Nella magia verde le coppie sterili ricorrevano regolarmente alle foglie di fico. A luna crescente staccavano due foglie da un albero e ne mettevano una sotto il cuscino della moglie e una sotto quello del marito perché si pensava che avessero il potere magico di far arrivare dei figli.

Se un bambino o un adulto è balbuziente bisogna portarlo sotto un albero di fico perché ha il potere di sciogliere la lingua e facilitare la favella.

Dal ricettario di Maria Rita mamma di Marcello

Ingredienti:

1 kg di fichi
500 g di zucchero
cannella



Preparazione

Sbucciare i fichi e tagliarli a pezzetti. In una casseruola preparare lo sciroppo mescolando acqua e zucchero.

Porre sul fuoco, portare al bollore, aggiungere i fichi, un pizzico di cannella e cuocere a fuoco moderato mescolando di tanto in tanto fino a quando la marmellata si è addensata.

Distribuirli ancora calda nei barattoli di vetro, lasciarla raffreddare completamente prima di chiudere ermeticamente.

Ricetta di Alberto nonno di Irene

Ingredienti:

1 kg fichi
2 hg zucchero

Preparazione

Prendere una scala e cogliere i fichi dall'albero, poi sbucciarli.

Metterli in una pentola, farli cuocere per un' ora, poi aggiungere lo zucchero.

Cuocerli un'altra volta per 30 minuti girando spesso.

Mettere il composto nel passatutto e passarlo, poi riempire i barattoli. Metterli ben chiusi a bollire in una pentola per 30 minuti.

Ricetta di Meri nonna di Vanessa

Ingredienti:

mezzo Kg di fichi
300 g di zucchero
1 mela
100 g di noci sgusciate



Preparazione

Spellare e tagliare a pezzi i due terzi dei fichi, del restante tenere la buccia e tagliare a pezzi. Sbucciare e tagliare la mela.

Mettere tutta la frutta in una pentola insieme allo zucchero e cuocere mescolando ogni tanto finché non bolle e non ha raggiunto la giusta consistenza.

Aggiungere le noci sgusciate e tritate e mettere nei vasetti.

Ricetta di Nicolò Cecchini

Ingredienti:

1 kg di fichi maturi,
600 g di zucchero

Preparazione

Lavare i fichi. Con un coltellino togliere i piccioli e tagliarli a pezzi facendoli cadere direttamente nella pentola. Unire lo zucchero.

Mettere sul fuoco e mescolare spesso cuocendo su fiamma moderata per 5 minuti circa, finché lo zucchero si è sciolto e i fichi cominciano a cedere al fuoco.

Aumentare la fiamma e cuocere a forte ebollizione mescolando qualche volta e schiumando finché il vapore che sale dalla pentola diventa meno denso e le bolle che vengono in superficie sono più fitte.

Ridurre la fiamma e cuocere a calore più dolce, mescolando spesso, finché la marmellata ha raggiunto la giusta consistenza.

RICETTA DI ALESSANDRA MAMMA DI GIUDITTA

Ingredienti:

1½ kg di fichi
1 kg di zucchero
1 limone (buccia e succo)

Preparazione

Scegliete fichi ben maturi, lavateli e tagliateli a metà. Togliete la scorza gialla al limone e tritatela non troppo fine. Versate i fichi, lo zucchero e la buccia di limone nella pentola destinata alla marmellata.

Mettete sul fuoco e portate ad ebollizione su fiamma dolce.

Dopo 10 minuti schiumate con l'apposito arnese e lasciate bollire lentamente il composto almeno per un'ora, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno ed aggiungendo il succo del limone che avete precedentemente sbucciato.

A cottura ultimata, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Quando la marmellata sarà tiepida, mettetela nei vasi e quando diventerà fredda chiudete ermeticamente.



Ricetta di Tina nonna di Lorenzo

Ingredienti:

1 Kg di fichi
500 g di zucchero
100 g di mandorle tritate grossolanamente
50 g di pinoli

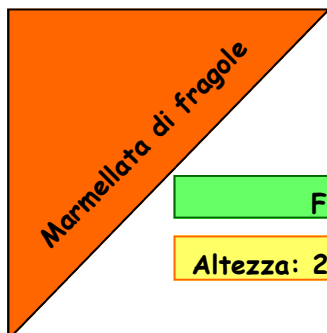
Procedimento

Lavare i fichi, spezzettarli e metterli in pentola insieme allo zucchero.

Cuocere il tutto per un'ora, un'ora e mezzo fino a che non rassoda.

Passarla con il passaverdure e aggiungere le mandorle e i pinoli, ricuocere l'insieme per 30 minuti, invasare e bollire i vasetti a bagnomaria per 40 minuti.





FRAGOLA

Famiglia Rosaceae Specie Fragaria

Altezza: 20-25 cm Forma: piramidale Foglie: decidue



Generalità

La **fragola** è l'omonimo frutto di una pianta perenne di origine europea (zone alpine), asiatica e dell'America del nord e del sud. E' un frutto caratterizzato da un ottimo profumo e un sapore dolce.

La fragola possiede un fusto cilindrico da cui si sviluppano: la **rosetta** delle foglie, i **fusti** che portano i fiori e i **rami** erbacei striscianti sul terreno, sui nodi dei quali vi sono le foglie e le radici che daranno poi origine a nuove piante.

Le **foglie** hanno un lungo picciolo peloso e sono divise a loro volta in tre foglioline con il margine seghettato e i **fiori** sono formati da 5 **petali bianchi**.

La fragola, in realtà, è un **falso frutto**: costituisce un ricettacolo carnoso contenente i veri frutti, cioè i semi di color giallo-bruno posizionati sulla superficie che, a loro volta, racchiudono un seme unico.

UN PO' DI STORIA

La **progenitrice** della fragola si trova ancora oggi nei boschi di bassa montagna, nelle radure e nei luoghi erbosi fino a 1800 m di altezza nella sua forma spontanea, la **fragolina di bosco**, una pianta di piccole dimensioni con frutti molto piccoli e molto profumati. Originaria dell'Europa e della Siberia, è sicuramente la più ricercata.

La fragola che siamo abituati a mangiare ha origini molto antiche : la prima varietà coltivata risale agli **inizi del Settecento** in Francia. In quel periodo infatti, **Frézier**, un ufficiale del genio francese, fu mandato in **Cile** e, al suo ritorno, portò con sé la **specie indigena** della fragola da cui derivano tutte le varietà coltivate oggi.

Un giardiniere del **Re Sole**, che utilizzava la fragolina di bosco per scopi ornamentali, fu l'iniziatore della selezione della fragola a scopo alimentare: la **necessità** di ottenere **frutti più grandi e meno delicati** ha portato poi alla selezione di molte varietà che oggi vengono coltivate molto spesso in serra.



QUALCHE CONSIGLIO

Quando acquistate le fragole dovete controllare che siano sode e di colore rosso uniforme, senza macchie, ammaccature o parti ammuffite.

Nel caso presentino delle parti bianche o verde chiaro, significa che le fragole sono ancora acerbe, mentre se sono rosso scuro, vuol dire che sono molto mature e che sono da consumare nell'immediato.

Inoltre dovete anche fare attenzione al picciolo, che deve essere ancora attaccato al frutto.

CURIOSITA'

I Romani erano grandi estimatori delle fragole e, a causa del loro intenso profumo, le chiamarono *fragrans*.

Da fonti storiche sappiamo che esse venivano degustate soprattutto durante le festività che venivano celebrate in onore del dio Adone; la leggenda infatti narra che, alla sua morte, Venere pianse copiose lacrime che, quando arrivarono a terra, si materializzarono in piccoli cuoricini rossi : erano nate le fragole!

PROPRIETA'

Le fragole sono **ricche di vitamina C** che, come è risaputo, rafforzano le difese naturali dell'organismo, ma contengono anche vitamine A, B1, B2, acidi organici, mucillagine e zucchero (fruttosio e saccarosio, ben tollerati dalle persone affette dal diabete).

Le fragole hanno **qualità toniche, lassative e dietetiche** poiché il frutto contiene in abbondanza elementi nutritivi vitali e poche calorie. Inoltre svolgono una **benefica azione** in caso di **gota, reumatismi e sciatiche** e sono **diuretiche** grazie alla presenza del potassio.

Sono ottime contro le **scottature solari** se applicate schiacciate sulla pelle e lasciate agire per qualche ora.

Le foglie contengono **tannini** e sono antidiarroiche, antiemorragiche, cicatrizzanti e astringenti cutanei, mentre il fusto ha

qualità **astringenti, calmanti e depurative**.

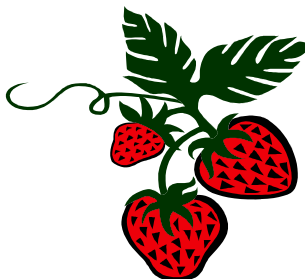
Ma attenzione: in soggetti predisposti possono essere causa di **allergie** o scatenare delle **forti orticarie**.



Dal ricettario di Maria Rita mamma di Marcello

Ingredienti:

1 kg di fragole
zucchero



Preparazione

Lavare le fragole, togliere il picciolo e stenderle ad asciugare su un telo da cucina.

Pesarle, raccoglierle in una casseruola dal fondo pesante, aggiungere pari peso di zucchero, porre sul fuoco a fiamma media e mescolare.

Quando il composto comincia a bollire alzare gradatamente la fiamma e continuare a cuocere per 20-25 minuti, sempre mescolando.

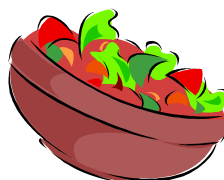
Distribuire la marmellata nei barattoli di vetro quando è ancora calda, lasciarla raffreddare completamente e poi chiudere i vasi.



Marmellata della maestra Alda

Ingredienti:

1 Kg di fragole
500 g di zucchero



Preparazione

Pulire e lavare bene le fragole; spezzettarle e metterle in pentola a cuocere per circa 1 ora.

Versare lo zucchero e aggiungere la scorza grattugiata di un limone.

Dopo 30/40 minuti spezzettare il composto con il frullatore a immersione e, dopo altri 10 minuti di cottura, invasare in barattoli sterilizzati.

Ricetta di Sandra mamma di Edoardo

Ingredienti:

1 kg di fragole, 1 kg di zucchero



Preparazione

Tagliare le fragole a piccoli tocchettini, poi metterle a cuocere per un'ora con lo zucchero; il passo successivo è la cottura a fuoco moderato per circa un'ora, un' ora e mezza fino al raggiungimento di un completo addensamento.

Poi, appena raffreddata, versare il tutto in vasetti di vetro.

Buon appetito!!!

Ricetta di Alberto nonno di Irene

Ingredienti:

1 Kg di fragole
3 hg di zucchero



Preparazione

Prendere le fragole, pulirle bene e levare i piccioli presenti.
Far cuocere le fragole per 30 minuti.
Passata circa mezz'ora prendere 3 hg di zucchero, aggiungerli e far cuocere il composto per altri 30 minuti.
Girare bene. Mettere la marmellata nei vasetti e farli ribollire nell'acqua per 30 minuti.
A quel punto la marmellata è pronta !

Marmellata dal ricettario di Matilde

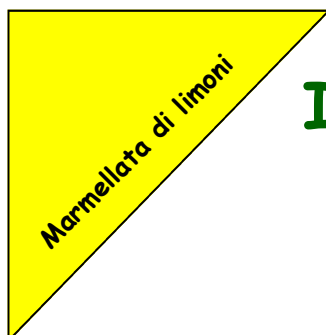
Ingredienti:

250 g di fragole
200 g di zucchero
1 cucchiaino di succo di limone



Preparazione

Mondare e tagliare grossolanamente le fragole, mescolare con lo zucchero e lasciare riposare per 12 ore coperte da un canovaccio. Spremere attraverso un setaccio, aggiungere alla purea il succo di limone e cuocere per 20 minuti. Versare la marmellata caldissima nei vasetti sterilizzati, chiudere ermeticamente, capovolgere e lasciare raffreddare prima di riporre in dispensa.



Il limone



Famiglia Rutaceae

Specie Citrus limon

Altezza: fino a 6 m Forma: aperta Foglia: sempreverde

Generalità

Origine: India ed Indocina

Foglie: alterne, rossastre da giovani e poi verde scuro sopra e più chiare sotto, generalmente ellittiche

Fiori: dolcemente profumati, possono essere solitari o in coppie, il bordo dei petali è violetto; in condizioni climatiche favorevoli sono prodotti praticamente tutto l'anno

Frutti: ovali oppure oblunghi, con apici appuntiti

Buccia: normalmente è gialla, ma ci sono varietà variegata di verde o di bianco

Polpa: è divisa in otto-dieci spicchi, generalmente è molto aspra e succosa

Terreno: cresce bene anche in terreni poveri

Irrigazione: in periodi prolungati di siccità è necessaria l'irrigazione

Temperature: è piuttosto sensibile al freddo e si defoglia completamente con temperature di -4/-5°C

Calorie del frutto: uno spicchio di limone contiene 17 calorie

Conservazione: fuori dal frigo anche se, tenuti in frigo, rimangono succosi e mantengono più a lungo la carica di vitamina C.

Utilizzi

- Il limone è un frutto tra i più utili in cucina
- Dalla buccia si estraggono **essenze** e dai **semi** si estrae l'olio
- Secondo una ricerca giapponese, le persone che lavorano al computer compiono il 54% in meno di errori se l'ambiente in cui operano profuma di limone
- E' un valido aiuto per acne, anemia, unghie fragili, foruncoli, geloni, calli, herpes, pelle grassa, punture di insetti, verruche, ulcerazioni del cavo orale
- E' ottimo per la concentrazione, per la memoria e come stimolante per il sistema nervoso e per contrastare stati psico-depressivi
- Si può usare per schiarire i capelli biondi.

Curiosità

Più succo dal limone: per ottenere più succo, prima di tagliarlo massaggiarlo, cioè fallo ruotare sotto al palmo della mano aperta imprimendo una leggera pressione, quindi taglialo in due e spremilo. Ammorbidendosi il limone rilascerà più succo.

La grattugia sempre pulita: quando si usa la grattugia per grattare la buccia di limone, si fa fatica per recuperarla tutta e si lascia parecchia buccia tra i buchini della grattugia.

Per non avere questo problema basta mettere un pezzo di carta forno sulla grattugia e poi, tenendo grattugia e carta con una mano, iniziare a grattugiare il limone.

Succo di limone fresco: spremi un po' di limoni, versa il succo negli stampini per il ghiaccio, metti in freezer e l'avrai pronto ad ogni occorrenza.

Scegliere il limone: più è giallo e più contiene vitamina C; quelli rotondi sono più succosi di quelli oblungi

Celiachia: non contiene glutine.

Proprietà e valori nutrizionali

- E' ricco di **vitamina C**: un solo limone contiene il 35% della vitamina C di cui il nostro corpo ha bisogno quotidianamente. Contiene anche una buona quantità di potassio.
- E' **antiemorragico, disinfettante**, tende a far diminuire il glucosio nel sangue.
- E' utile contro la **dissenteria** e congestione epatica.
- Era ritenuto indispensabile nella cura dello **scorbuto** tanto che i marinai non mancavano di approvvigionarsi di limoni prima di ogni viaggio impegnativo.



Cenni storici

Fu introdotto in Europa dagli Arabi circa 1000 anni fa. Si riteneva che gli antichi Romani non conoscessero questo frutto, ma nel 1951, nel corso di scavi effettuati a Pompei, venne alla luce una casa, denominata la "Casa del frutteto", sulle cui pareti vi erano magnifici dipinti di piante tra le quali il limone.



I rimedi della nonna

Rimedi per la salute e la bellezza



Cistite: bere la mattina a digiuno e la sera prima di andare a letto un bicchiere d'acqua calda con il succo di limone e 2 cucchiaini di miele (per 15 giorni).

Duroni: massaggiare la pianta dei piedi mattina e sera con un batuffolo di cotone imbevuto con succo di limone.

Mal di stomaco: bollire bucce di limone con lo zucchero.

Mal di gola, raffreddore e tosse: bere un bicchiere di acqua calda con il succo di mezzo limone e un cucchiaino di miele (favorisce anche il sonno).

Acne e punti neri: mettere direttamente il succo di limone sulla pelle e lasciare asciugare.

Lentiggini: per schiarire le lentiggini, strofinare del succo di limone leggermente salato.

Insonnia: bere, prima di coricarsi, una tazza di acqua calda con due cucchiaini di miele e il succo di un limone e un'arancia.

Rimedi per la casa

Pulire il marmo: per macchie resistenti usare acqua e succo di limone.

Pulire il rame e bronzo: strofinare con succo di limone.

Mantenere fresco un limone tagliato: immergerlo con la parte tagliata in un piattino con un po' di acqua fresca.

Spazzola indurita: immergerla in acqua, limone e sale grosso.

Deodorante: se è finito, sostituirlo con un batuffolo di cotone imbevuto di succo di limone.

Bucato candido: inserire nella lavatrice un limone tagliato a metà e privato dei semi.

Carne di pollo: il succo e la scorza grattugiata di limone rendono più tenera la carne di pollo. Prima di cucinarlo, sfregatelo bene con il succo di limone e mettete all'interno le bucce grattugiate.

Piastra del ferro da stiro: per pulirla, passarvi una fettina di limone.

Odore della canfora nell'armadio: per toglierlo passare al suo interno un panno bagnato con del succo di limone, infine lasciar prendere aria.

Odore di bruciato nell'aria: per eliminarlo, bollire alcuni spicchi di limone in un po' d'acqua.

Dal ricettario di Irene

Ingredienti :

150 ml di succo di limone appena spremuto
125 ml di succo di arancia appena spremuto
125 g di burro
50 g di amido di mais setacciato
150 ml di vino bianco
175 g di zucchero
scorza di limone



Preparazione

Spremere i limoni e le arance separatamente fino ad ottenere, rispettivamente 150 ml e 125 ml di succo.

In una casseruola far sciogliere il burro, unire l'amido di mais e mescolare.

Far cuocere finché il composto non sarà giallo chiaro.

Mentre viene amalgamato il tutto con una frusta, unire il succo di arancia, quello di limone e il vino bianco.

Fare attenzione che non si formino grumi.

Aggiungere lo zucchero e la scorza di limone e far bollire per 2 minuti. Togliere la pentola dal fuoco.

Versare la marmellata nei vasetti riempiendoli fino all'orlo e chiuderli con dei coperchi a vite.



Ricetta di Maria nonna di Asia

Ingredienti:

1 Kg di limoni
1 Kg di zucchero
200 g di acqua



Preparazione

Sbucciare i limoni eliminando la parte bianca e gialla della buccia, tagliare a fettine sottili la polpa eliminando eventuali semi e affettare a strisciole fini la buccia di 2 limoni.

Preparare la quantità di zucchero, pari al peso della polpa e delle bucce, da utilizzare per la cottura.

In un pentolino pieno di acqua bollente versare le bucce ridotte a strisciole e dopo 10 minuti scolare e ripetere l'operazione per altre 2 volte: così le bucce perderanno l'amaro che le caratterizza.

Versare in una pentola lo zucchero, i limoni, le bucce sbollentate e 200 g di acqua per 1 Kg di limoni.

Cuocere per circa 30 minuti.

Riempire i barattoli, chiuderli bene e capovolgerli per un po'.



Ricetta di Michela zia di Penelope

Ingredienti:

1 kg di limoni sbucciati

1 kg di zucchero



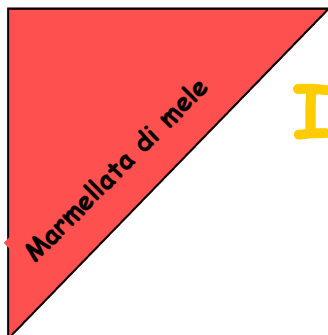
Procedimento

Lavate ripetutamente i limoni sotto l'acqua corrente, poi asciugateli. Pelateli al vivo, tagliateli a fettine sottilissime ed asportate gli eventuali semi.

Pesate le fette di limone, quindi disponetele in una larga terrina nella quale li lascerete macerare per 24 ore coperte di acqua. Trascorso questo tempo eliminate l'acqua di macerazione e trasferite gli agrumi in una grande casseruola di smalto unendo per ogni kg di frutta sbucciata circa mezzo litro di acqua. Ponete al fuoco e fate cuocere mescolando in continuazione e schiumando ripetutamente: la polpa di limone dovrà ridursi in poltiglia e l'acqua asciugarsi completamente.

In un'altra casseruola fate sciogliere lo zucchero nell'acqua (2 bicchieri e mezzo per ogni kg di zucchero), tenete la fiamma molto bassa e mescolate fino a che si sarà formato uno sciroppo da versare sui limoni.

Riprendete la cottura sempre mescolando e schiumando, quando la marmellata sarà pronta la verserete nei vasetti e la conserverete in un luogo buio e fresco.



Il melo



Famiglia Rosaceae Specie Malus domestica

Altezza: 8-10 metri Forma: espansa Foglie: decidue

Generalità

Origine: Asia centrale, poi giunse in Egitto, in Grecia e in Italia

Fusto: da grigio-marrone a marrone-rossastro

Foglie: ovate o ellittiche e con margini seghettati

Fiori: bianchi con sfumature rosa

Frutti: tondi, succosi, dolci o aciduli

Terreno: poco calcareo, ben drenato e profondo

Concimazione: letame maturo e composti organici

Irrigazione: abbondante con terreno asciutto

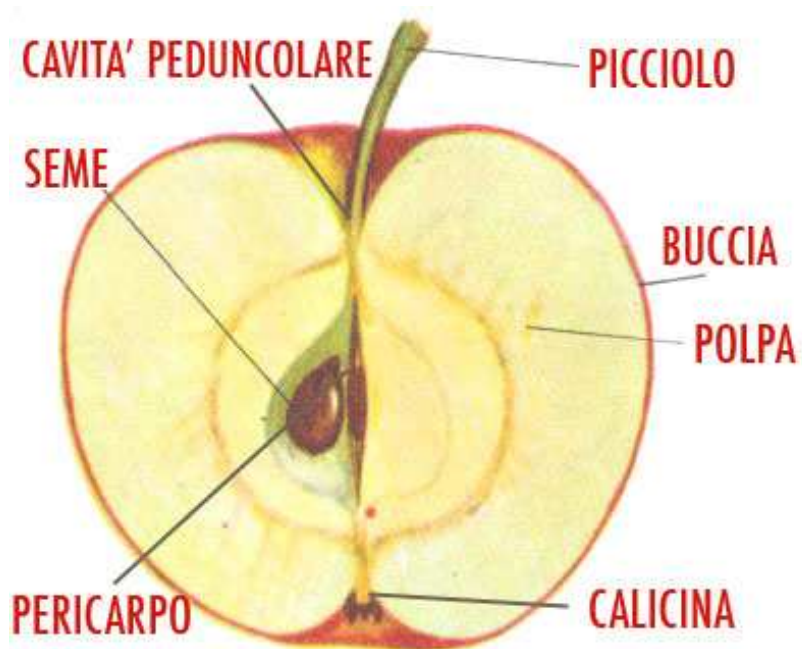
Temperature: resiste al freddo anche intenso

Calorie del frutto: una mela media pesa 2 etti e ha 110 Kcal

Conservazione: si conserva tutto l'anno

Consigli: ottima per la salute, rappresenta il primo alimento adatto all'alimentazione del neonato dopo il latte materno

Le parti della mela



Le varietà

Mela Stayman

Mela Renetta Canada

Mela Red Delicious

Mela Pinova

Mela Pink Lady

Mela Morgenduft

Mela Kanzi

Mela Jonagold

Mela Idared

Mela Granny Smith

Mela Golden Delicious

Mela Gala

Mela Fuji

Mela Elstar

Mela Braeburn

Mela Annurca

Piccole curiosità sulla mela, magico frutto vermiglio!

Simbologia

Simbolo di fecondità e dell'amore, ma soprattutto dell'immortalità.

Miti e leggende

Avallon, l'"isola delle mele", è l'isola mitica dove Artù fu curato da sua sorella Morgana, dopo la battaglia di Camlon.

In una **leggenda celtica**, il dio Lug porta in dono al gran re Cormac un ramo dell'Altro Mondo: è un ramo adorno di tre mele ed è l'insegna della regalità.

Ercole e i pomi d'oro. Una delle fatiche di Ercole consisteva nel rubare le mele d'oro (portatrici di immortalità) dal giardino delle Esperidi, protetto da un drago.

Alessandro Magno scoprì in India delle mele che prolungavano la vita dei sacerdoti fino a 400 anni.

Il "**pomo della discordia**" o mela della discordia è, secondo il mito, l'oggetto lanciato da Eris, dea della discordia, sul tavolo dove si stava svolgendo il banchetto in onore del matrimonio di Peleo e Teti. La dea, per vendicarsi del mancato invito alla festa, incise sul pomo la frase "Alla più bella", causando così una lite furibonda fra Era, Afrodite, e Atena.

Eva e la mela, frutto proibito

Secondo la tradizione fu per aver mangiato una mela che Adamo ed Eva furono cacciati dal paradiso terrestre.

La mela di Guglielmo Tell

Eroe leggendario svizzero, Tell, sarebbe vissuto tra la fine del XIII ed il XIV secolo.

Guglielmo Tell riuscì a centrare con la balestra una mela posta sulla testa del figlio per salvarsi la vita. Diede così inizio alla ribellione degli Svizzeri contro gli Asburgo.

Questa leggenda non ha comunque alcun riscontro storico.

La mela di Newton

Secondo la tradizione una mela cadde in testa a Isaac Newton, facendogli intuire la legge di gravitazione universale.

La mela di Biancaneve

Biancaneve, nella fiaba di "Biancaneve e i sette nani" dei fratelli Grimm, viene avvelenata con una mela magica preparata dalla strega che la fece cadere in un sonno profondo.

Paride e la mela d'oro

Paride diede in premio ad Afrodite una mela d'oro poiché ella era, secondo lui, la più bella dea dell'Olimpo.

Arte

Caravaggio

Nella famosa tela del Caravaggio "Canestro di frutta", compare una mela bacata, per la prima volta nella storia dell'arte.

Renè Magritte

Nel suo quadro "La grande guerra" (1964), il viso di un uomo è coperto da una mela a simboleggiare l'annullamento dell'identità delle persone compiuto dalla guerra.

Proverbi

La mela non cade lontano dall'albero.

Una mela al giorno toglie il medico di torno.

Dal ricettario di Matilde

Ingredienti:

1 kg di mele Golden
400 g di zucchero
2 stecche di cannella
1 limone

Preparazione

Sbucciare le mele, privarle del torsolo e tagliare a fettine sottilissime. Raccogliere in una casseruola con lo zucchero, il succo del limone e la cannella e cuocere a fuoco basso. Dopo alcuni minuti di bollire spegnere il fuoco, versare il composto in una ciotola, lasciare riposare al fresco, coperto con un canovaccio.

Il giorno seguente rimettere il composto nella casseruola e portare ad ebollizione: proseguire poi per 10 minuti, schiumando e mescolando continuamente. A fine cottura eliminare la cannella. Chiudere ermeticamente. Prima del consumo attendere 2 set



Ricetta della maestra Alda

Ingredienti:

3 kg di mele
2 kg di zucchero



Preparazione

Lavate le mele, togliete il picciolo, il torsolo e i semi. Mettete 1 bicchiere d'acqua in una pentola d'acciaio, aggiungete le mele tagliate a pezzetti e fate cuocere per 15 minuti. Aggiungete lo zucchero e fate cuocere per 1 ora e mezza. Alla fine della cottura mettete la marmellata ottenuta nei vasetti e chiudeteli subito ermeticamente.

Sterilizzate bene i vasetti di marmellata prima di riempirli e, una volta aperti, conservateli in frigorifero.

Potete aggiungere un bicchierino di rum per rendere la marmellata più aromatica.

Dal ricettario di Maria Rita, mamma di Marcello

Ingredienti:

2 kg di mele
1 kg e 600 g di zucchero
2 limoni



Preparazione

Sbucciare le mele, eliminare i torsoli, bagnarle con il succo dei limoni per evitare che anneriscano, grattugiarle. Raccogliere il composto in una casseruola con lo zucchero e quattro cucchiaini d'acqua, porre sul fuoco a fiamma bassa e, continuando a mescolare, cuocere per 2 ore e mezzo. Se vengono usate mele renette, sbucciarle, tagliarle a fettine, coprirle appena d'acqua e cuocere a fuoco bassissimo. Passare al mulinetto, pesare, aggiungere uguale peso di zucchero e porre di nuovo il composto sul fuoco fino a quando raggiunge la giusta consistenza. Distribuire la marmellata calda nei barattoli di vetro, lasciare raffreddare e poi chiuderli.

Ricetta di Mariarosa Mamma di Rebecca

Ingredienti:

500 gr di mele
500 gr di zucchero

Preparazione



Per prima cosa procediamo andando a sterilizzare i barattoli di vetro. Immergiamo i barattoli di vetro e i rispettivi coperchi all'interno di una pentola alta coperta d'acqua che porteremo ad ebollizione. Una volta che l'acqua bolle, spegniamo e facciamo asciugare bene a temperatura ambiente i barattoli e i loro coperchi.

A questo punto i barattoli sono pronti per essere riempiti di marmellata.

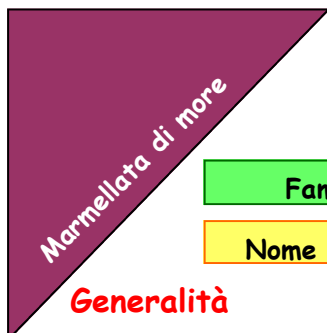
Per fare la marmellata procediamo lavando e tagliando a pezzetti le mele (personalmente evito di togliere la buccia per diversi motivi: perché conosco la provenienza del frutto e non ne posso dubitare e perché, per mio gusto personale, la buccia nella marmellata conferisce un maggior senso di genuinità).

Mettiamo la frutta in una casseruola (meglio utilizzare una pentola d'acciaio, che presenti un fondo leggermente più spesso: ciò permette di eseguire una cottura lenta e per lungo tempo.

Aggiungiamo lo zucchero e mescoliamo il tutto continuamente per evitare che il composto attacchi quando inizia a prendere calore e consistenza.

Una volta pronta, trasferire la marmellata nei barattoli precedentemente sterilizzati, chiuderli e capovolgerli fino a che non saranno completamente freddi.

Il tempo di cottura varia molto in base alle dosi, comunque si tenga conto che la marmellata deve risultare di una giusta consistenza (né troppo liquida né troppo solida). Possiamo controllare la cottura andando a posare una goccia di marmellata su un piatto: sarà pronta quando non scivola (questa è detta "prova piattino").



Il rovo

Famiglia Rosaceae Specie Fragaria vesca

Nome comune: rovo Nome scientifico: Rubus idaeus

Generalità

Il rovo cresce spontaneamente in gran parte dell'emisfero boreale.

Le foglie di rovo sono di colore verde scuro e di dimensioni medie, ciascuna costituita tipicamente da 3-5 foglioline dal bordo seghettato; la pagina superiore è liscia, mentre quella inferiore presenta una leggera peluria biancastra.

A partire dall'inizio della primavera e sino al sopraggiungere dell'estate, il rovo produce piccoli, graziosi fiori di colore bianco o rosa, ciascuno formato da cinque petali di lunghezza compresa fra 10 e 15 millimetri e riuniti in infiorescenze. Dai fiori si formano poi le more che tutti conosciamo, piccoli frutti, ciascuno formato da numerose drupe carnose che racchiudono al loro interno un semino.

Le more sono frutti molto ricchi di acqua (85%) e contengono vitamina A e C.

Dapprima sono di colore bianco-verdastro, poi rosa scuro-rosse e infine, a maturazione sopraggiunta (da luglio a settembre), diventano viola scuro-nerastre e dall'aspetto lucido. Il gusto è tendenzialmente dolce e, talvolta, presenta anche una lieve punta di acidulo.



Nomi volgari

Rovo comune, spino della Madonna, more di macchia, rovo bluastro, rovo da more, spina malesia, rovo canino.

Etimologia

"Rubus" era la denominazione romana del rovo, "fruticosus", dal latino, fa riferimento all'aspetto arbustivo.

È tendenzialmente considerata una pianta **infestante**, poiché cresce e si diffonde facilmente soprattutto nelle zone ai **margini** di campi, boschi e zone umide.

Questo è dato dall'elevata capacità **pollonifera** della pianta che produce in continuazione sempre nuovi tralci.

I requisiti per la crescita del rovo sono, inoltre, di ben poca entità: si tratta infatti di una pianta molto **rustica**, che cresce bene in zone soleggiate, su terreni profondi e dotati di buona umidità. La pianta è anche resistente alle temperature **rigide** invernali ed alle gelate tardive.

Una volta radicata, e questo gli agricoltori lo sanno bene, è praticamente **impossibile** riuscire a **rimuovere** il rovo: né il taglio, né i prodotti fitosanitari e nemmeno il fuoco riescono a dare risultati soddisfacenti.



I DETTI POPOLARI

Secondo una tradizione popolare, le more non andrebbero raccolte dopo 29 settembre, S. Michele arcangelo, perché in tale giorno il demonio, che venne sconfitto dall'angelo, ci sputa sopra.

Il sapere popolare ha spesso un fondo di verità e infatti succede che la maturazione in autunno favorisce nel frutto la concentrazione di sostanze sgradevoli.

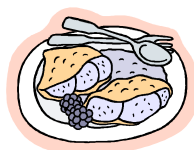
Proprietà benefiche delle more

- Le more sono frutti ricchissimi di **vitamina C** e, in misura minore, di **vitamina A**.
- Il loro contenuto calorico è di circa **50 kcal** ogni 100 grammi ed oltre al sapore piacevolmente dolce-acidulo che le rende adatte per l'uso in **cucina**, queste bacche sono utilizzate anche in **erboristeria**.
- Le more non fanno bene solo per via delle sostanze contenute nella polpa, ma anche per quelle presenti nei **semi**: questi infatti contengono buone quantità di **acidi grassi**. Data la dimensione dei semi bisogna consumare una quantità di more certamente non indifferente per avere gli effetti benefici di riduzione del **colesterolo "cattivo"** (LDL) che questi acidi grassi garantiscono.
- In **omeopatia** e nella **medicina naturale** tutte le parti del rovo (non solo il **frutto**, ma anche **germogli**, **radici**, **foglie** e **fiori**) vengono utilizzate come **rimedi** naturali soprattutto per la cura di infiammazioni del cavo orofaringeo, emorroidi e dissenteria.



Uso delle more in cucina

Le more sono frutti particolarmente **delicati** che, da freschi, non possono essere conservati a lungo. Per questo è abbastanza **difficile** trovarli all'interno dei punti vendita della grande distribuzione; i costi di questi prodotti freschi confezionati sono inoltre spesso decisamente **elevati**, a causa della raccolta dei frutti che avviene a mano.



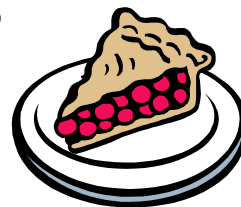
Il modo migliore di gustare le more è certamente da **fresche: sole**, oppure all'interno di una **macedonia** mista.

Appena raccolte, le more costituiscono un ottimo accompagnamento per **yogurt** e **gelato** alla crema, ma possono anche essere utilizzate per preparare gustosi **frappé**. Dalle more si può ottenere un saporito **succo**, da consumarsi come bevanda rinfrescante oppure da utilizzare per la preparazione di **cocktail**, sia alcolici che analcolici.

Le more possono anche essere utilizzate per guarnire **dolci**.

Per godere a lungo della squisitezza delle more si può decidere di utilizzarle per produrre **marmellate** o **conserve**, sia in purezza che mescolate con altri tipi di frutta. Tipicamente si possono produrre marmellate con **frutti di bosco** misti, ma da provare è anche quella di **mele** e **more** di rovo.

Non solo le more, ma anche i **germogli** del rovo sono **commestibili**. In primavera questi germogli, teneri e verdi, vengono raccolti e brevemente scottati in acqua salata; ecco così un insolito (ma ottimo) **contorno** di verdure, da condire semplicemente con un filo d'olio extravergine di oliva, limone, sale e pepe.



Tra storia e leggenda

Il "rubus fruticosus" ha origini nell'Africa meridionale e Virgilio così ne scrive:

"E' tempo di intessere canestri leggeri con virgulti di rovo"

Narra la leggenda che Satana, cacciato dai cieli, precipitò in un boschetto di rovi. Era l'11 ottobre ed ogni anno in tal giorno il maledetto esce dall'inferno e torna sulla terra per scagliare la sua maledizione contro il pungente cespuglio.

Da questo momento le more non sono buone, perdono il sapore, si coprono di ragnatele e di muffa.

Se volete quindi andare a raccogliere more, fatelo per tempo, perché non c'è gita che diverta di più, che renda più allegri e felici.

Sacro a Saturno, maltrattato dal linguaggio dei fiori che gli attribuisce l'invidia, uno dei peccati capitali, il rovo è amato dai poeti, che lo ritengono degno di adornare il regno dei cieli.



Curiosità

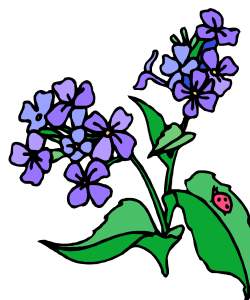
Il rovo su cui crescono le more è legato a moltissime simbologie e leggende grazie alla sua impenetrabilità e al carattere dei rami spinosi, che tendono a "catturare", quasi animandosi.

Dalle fiabe iniziatiche che leggevamo da bambini (pensiamo alla Bella Addormentata nel Bosco) fino alla simbologia cristiana (la corona di spine di Gesù), il rovo assume di volta in volta significati differenti e sempre molto potenti.

Ricetta di Serena mamma di Niccolò

Ingredienti:

1 kg di more
800 g di zucchero



Preparazione

Mettere le more in un grande recipiente, coprirle con acqua fredda e togliere tutte le impurità.

Tirare su le more con le mani, passandole in un colapasta per farle sgocciolare, versarle in una pentola e unire lo zucchero.

Mettere a fuoco e, mescolando spesso, cuocere a fiamma moderata per cinque minuti circa o comunque fino a che lo zucchero è sciolto e le more cominciano a cedere il succo.

Aumentare la fiamma e cuocere a forte ebollizione mescolando e schiumando ogni tanto fino a che il vapore che sale dalla pentola diventa meno denso e le bolle che vengono in superficie sono più fitte.

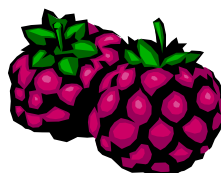
Ridurre la fiamma e cuocere a calore più dolce mescolando spesso, fino a che la confettura ha raggiunto la giusta consistenza.

Invasare e conservare come si ritiene opportuno.

Ricetta di Alberto nonno di Irene

Ingredienti:

1 Kg di more (possibilmente ben mature)
3 hg di zucchero



Preparazione

Prendere le more, lavarle bene, passandole più volte sotto l'acqua. Metterle a cuocere con un paio di cucchiaini di acqua a fuoco lento per una ventina di minuti.

Mescolare ripetutamente con un cucchiaino di legno, schiacciandole il più possibile.

Passare con il passaverdura, così da eliminare tutti i semi. Aggiungere al tutto 3 hg di zucchero.

Mettere il composto a bollire per un'ora, girando frequentemente finché la marmellata non si condensa.

Ricetta di Paola mamma di Andrea Nuti

Ingredienti:

1 Kg di more
300 g di zucchero



Preparazione

Lasciare le more a bagno per pochi istanti in acqua, quindi scolare bene e passare al setaccio.

Mescolare il passato con lo zucchero, mettere tutto al fuoco e cuocere a fiamma bassa mescolando di tanto in tanto, finché la marmellata raggiunge la giusta consistenza; poi invasare.

Dal ricettario di Matilde

Ingredienti:

2 kg di more selvatiche
400 g di zucchero
300 g di acqua
una scorza di limone



Preparazione

Lavare le more in acqua fredda, poi stenderle ad asciugare su un canovaccio. Preparare uno sciroppo facendo bollire per 3 minuti zucchero e acqua.

Versare le more nello sciroppo bollente, unire la scorza di limone grattugiata e far cuocere mescolando e schiumando.

Quando la marmellata si presenta densa e omogenea, spegnere e invararla.

Chiudere ermeticamente e lasciar raffreddare i vasi capovolti.

RICETTA DI DEBORA ZIA DI MATTEO S.

Ingredienti:

1 kg di more
600 g di zucchero
 $\frac{1}{2}$ litro d'acqua



Procedimento

Pulire e lavare accuratamente le more e metterle a cuocere in una pentola grande con l'acqua e lo zucchero.

Lasciare bollire per circa 1 ora e mezzo e comunque fino a che i frutti non si sciolgono.

Lasciare freddare e poi mettere il composto nei vasetti chiudendoli ermeticamente.

Se si prevede una lunga conservazione, dopo aver chiuso i vasetti farli bollire per $\frac{1}{2}$ ora.

Ricetta di Maria nonna di Asia

Ingredienti:

1 Kg di more
1 Kg di zucchero



Preparazione

Mettere le more a cuocere a fuoco moderato per 20 minuti mescolando di tanto in tanto con un mestolo di legno e cercando di schiacciarle il più possibile.

Aggiungere lo zucchero e, dopo la bollitura, ancora calde, passarle al passaverdura a fori medi.

Mettere a bollire per un' ora o un'ora e mezzo girando frequentemente fino a che la marmellata non si condensa.

Poi invasarla.

Ricetta di Francesco Nesi

Ingredienti:

1 Kg di more
800 g di zucchero



Preparazione

Lavare bene la frutta, mettere le more e lo zucchero insieme in un tegame tenendo il fuoco basso.

Quando inizia a bollire, mettere il fuoco bassissimo e cuocere per circa 2 ore, finché la marmellata non è consistente.

Invasarla ancora calda, chiudere e capovolgere i barattoli finché la marmellata non sarà raffreddata.

Ricetta della maestra Laura

Ingredienti:

1 Kg di more di Prunetta
3 hg di zucchero



Preparazione

Pulire bene le more da tutti i rametti e impurità senza lavarle.

Versarle in una pentola e farle cuocere fino a quando non si saranno disfatte.

Passare più volte il composto con il passatutto per eliminare tutti i semini.

Rimettere a bollire per mezz'ora circa, dopo aggiungere lo zucchero e far cuocere ancora un po' fino al raggiungimento della giusta consistenza.

Invasarla calda e chiudere i barattoli quando la marmellata si è raffreddata.



Ricetta di Alessandro babbo di Emanuele

Ingredienti:

2 kg di more di bosco, 1/2 Kg di zucchero

Preparazione

Mettere le more in un tegame dopo averle lavate; aggiungere lo zucchero e far bollire a fuoco lento girando spesso per evitare che il composto si attacchi sul fondo. Quando la marmellata ha raggiunto la giusta consistenza, togliere dal fuoco e invasare.

RICETTA DI LUCA

Ingredienti:

more 1 Kg
zucchero 800 gr
limone 1



Preparazione

Prima lavare le more e metterle in una pentola antiaderente, cuocere a fuoco basso rimastando di continuo: procedere per 15-20 minuti.

Poi passare le more con un passaverdura, rimettere nella pentola la "marmellata", aggiungere lo zucchero e il succo di un limone e seguire la cottura aggiungendo mezzo bicchiere d'acqua.

Rimestare spesso e con forza, far cuocere almeno altri 40 minuti, appena raggiunta la consistenza desiderata togliere dal fuoco e versare in barattoli di vetro sterilizzati e chiudere ermeticamente. La marmellata di more è pronta!!!

Il pero

Famiglia Rosaceae Specie Pyrus communis

Altezza: 15-18 metri Forma: a colonna larga Foglie: decidue

Marmellata di pere

Generalità

Origine: Asia Occidentale, Europa Occidentale, Nord Africa

Fiori: larghi fino a 4 cm, bianchi, con 5 petali e antere rosa scuro

Frutti: rotondi o piriformi, carnosi, dolci, da verdastri a ruggine o gialli, talvolta macchiati di rosso, lunghi fino a 10 cm

Foglie: da ovate a ellittiche lunghe fino a 10 cm e larghe 5, rotonde o cuoriformi alla base, affusolate, dentate, verde scuro e lucide

Fusto: grigio-scuro si spacca in piccole lamine

Terreno: teme la siccità e i terreni poco drenati

Concimazione: letame maturo e composti organici

Irrigazione: abbondante con terreno asciutto

Temperature: clima temperato-fresco

Calorie del frutto: una pera media pesa 2 etti e ha 70 Kcal

Conservazione: si conserva tutto l'anno

Le varietà

William

Spadona

Santa Maria

Passacrassana

Kaiser

Decana del Comizio

Decana d'Inverno

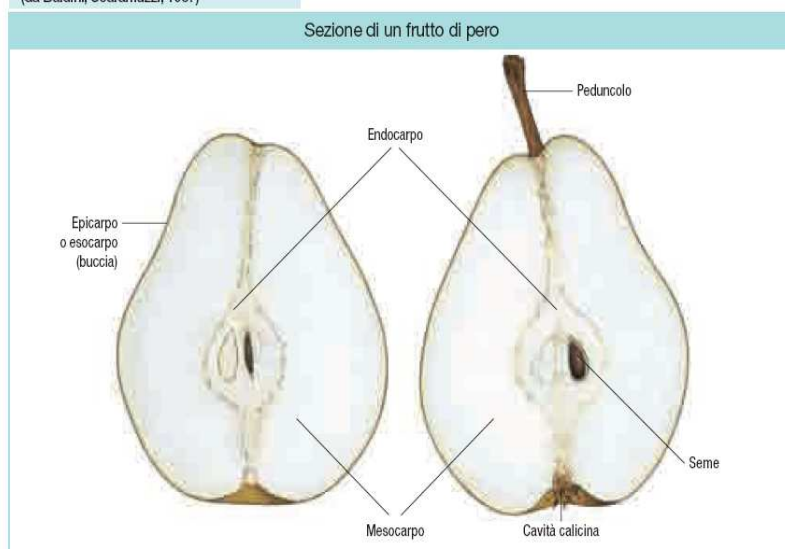
Coscia

Conference

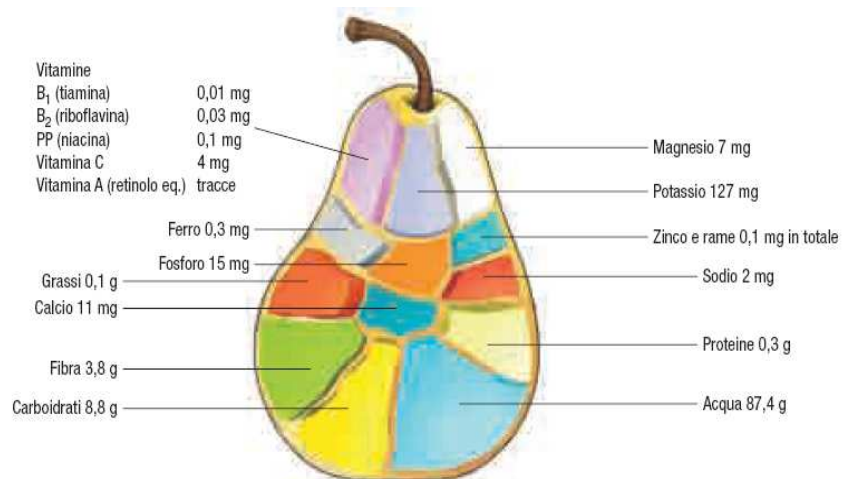
Angelys

Abate Fétel

Dentro... la pera!



Composizione chimica e valore energetico della pera fresca



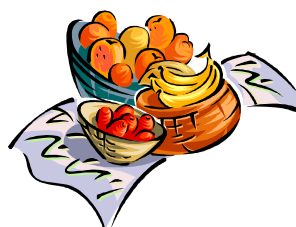
Curiosità sulla pera!

- La prima nazione produttrice di pere al mondo è la Cina con circa 7 milioni di tonnellate all'anno, la seconda è l'Italia con circa 1 milione di tonnellate l'anno. L'Emilia Romagna è la prima regione italiana in termini di quantità di pere prodotte in un anno: si stima che il 70 % della produzione nazionale arrivi da questa regione
- La pera va conservata a basse temperature mentre per il suo consumo si consiglia di tenerla prima a temperatura ambiente per 4/5 ore
- La pera è molto ricca di fibra (soprattutto nella buccia), la pectina in particolare che ha la proprietà di legarsi al colesterolo cattivo presente nel nostro organismo che viene così espulso più facilmente attraverso le feci
- La pera ha proprietà antinfiammatorie e grazie al suo alto contenuto di zuccheri (fruttosio e glucosio) può essere utilizzata per immagazzinare una buona percentuale di energia utile nei periodi di spossatezza
- La pera contiene inoltre il sorbitolo, sostanza in grado di favorire il processo digestivo e di apportare benefici ai denti
- Nei secoli addietro le pere venivano consumate mentre si passeggiava per strada; infatti venivano vendute dagli ambulanti che, una volta cotte, le ricoprivano di caramello e le infilzavano con un bastoncino così da poter essere consumate mentre si passeggiava

Ricetta di Giovanni papà di Francesco G.

Ingredienti:

1,25 kg di pere
500 g di zucchero
succo di un limone



Preparazione

Far sciogliere completamente lo zucchero in un po' di acqua, unire le pere sbucciate a pezzetti. Far bollire per un'ora circa. Invasare e conservare come siete soliti fare. La marmellata è pronta!

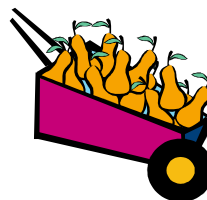
Ricetta di Paola mamma di Andrea Nuti

Ingredienti:

2 Kg di pere
300 g di zucchero di canna
il succo di 4 limoni

Preparazione

Sbucciare le pere, togliere i semi e tagliare in 4 parti. Mettere la frutta a macerare con il succo di limone per 24 ore in un luogo fresco. Mettere sul fuoco, aggiungere lo zucchero e cuocere per 30 minuti, poi invasare a caldo. Quando i barattoli saranno del tutto Raffreddati, mettere in dispensa per la conservazione.



Dal ricettario di Matilde

Ingredienti:

3 Kg di pere
2 Kg di zucchero
la scorza grattugiata di 1 arancia
mezza stecca di cannella
1 bicchiere di acqua



Preparazione

Lavate e mondate le pere, tagliatele a pezzi e raccoglietele in una casseruola con un pezzetto di cannella, la scorza d'arancia e l'acqua. Portate a ebollizione e fate cuocere per 15 minuti prima di unire lo zucchero. Proseguite la cottura per 1 ora, mescolando in continuazione e schiumando quando è necessario.

Appena la marmellata diventa un liquido denso, invasate e chiudete ermeticamente.

Lasciate raffreddare i vasetti capovolti.

Ricetta di Alberto nonno di Irene

Ingredienti:

pere, cannella, zucchero



Preparazione

Per prima cosa sbucciare le pere, poi togliere il torsolo.

Metterle a cuocere per un' ora e poi aggiungere un po' di cannella ; pesare il composto e per ogni kg di pere aggiungere 4 hg di zucchero e far ribollire per 30 minuti.

A questo punto mettere il composto nei barattoli, chiuderli molto bene e farli ribollire ancora per 30 minuti in una pentola piena d'acqua.

Poi toglierli dall' acqua e la marmellata sarà pronta!

Ricetta di Lina nonna di Vanessa

Ingredienti:

Kg di pere
300 g di zucchero



Preparazione

Lavare le pere molto bene, tagliarle togliendogli il torsolo; se la buccia è morbida, buttare il tutto nella pentola, se invece la buccia è dura rimuoverla.

Bollire per molto tempo, scolare il composto e passarlo nel passatutto.

Invasare la marmellata calda, chiuderla molto bene e rigirla.

Ricetta di Meri nonna di Vanessa

Ingredienti:

1 Kg di pere
700 g di zucchero ogni Kg di pere



Preparazione

Lavare molto bene le pere e sbucciarle, levare il torsolo.

Prendere una pentola antiaderente, pesare le pere e buttarvi il tutto; bollire per circa un'ora e mezzo.

Quando la marmellata sarà pronta invasarla finché è calda, chiudere bene i vasetti, rigirarli e poi coprire i barattoli con un telo fino a quando non saranno raffreddati.

Dal ricettario di Maria Rita mamma di Marcello

Ingredienti:

2 kg di pere
1 kg e 500 g di zucchero
1 limone



Preparazione

Sbucciare le pere, eliminare torsolo e semi, tagliare a pezzetti. Raccogliere la frutta in una pentola con lo zucchero e con il succo di limone filtrato al colino. Porre sul fuoco e cuocere a fiamma bassa per un'ora continuando a mescolare.

Distribuire la marmellata ancora calda nei barattoli di vetro, lasciare raffreddare completamente e solo a questo punto chiudere ermeticamente i contenitori. Conservarli in luogo fresco.

Ricetta di Sonia mamma di Asia

Ingredienti:

1500 g di pere
zucchero in quantità variabile da 300 a 400 g
(a seconda dei gusti)
cannella in polvere



Preparazione

Pelare le pere, tagliarle a piccoli pezzi. Metterle in una pentola di acciaio e cuocere, moderare la fiamma e far riassorbire l'acqua, ci vorrà almeno 1 ora. Passare il composto in un passaverdura usando il filtro a buchi larghi, assaggiare e aggiungere la quantità di zucchero che si desidera, dovrebbero bastare da 300 a 400 g.

Rimettere sul fuoco, aggiungere mezzo cucchiaino di cannella e far addensare a fuoco molto basso fino al punto desiderato.

Invasare la marmellata appena levata dal fuoco nei vasi, chiudere con la capsula e capovolgere per far uscire l'aria. E' pronta dopo poco tempo.

Conservazione della marmellata

Nel portare avanti questo lavoro abbiamo visto, dalle ricette che ci hanno dato le nostre mamme e i nostri nonni e da quelle cercate, che la marmellata si può conservare in molti modi:

- è possibile metterla calda nei vasi e chiudere subito la confezione
- è possibile metterla calda nei vasetti, ma chiuderli quando si è raffreddata
- è possibile metterla nei vasetti calda, chiuderli e dopo capovolgerli e far raffreddare
- è possibile metterla nei vasetti fredda
- è possibile metterla nei vasetti, farla raffreddare e dopo far bollire i vasetti coperti di acqua per un tempo che varia dai dieci ai venti minuti
- è possibile metterla nei vasetti calda, posizionare i vasetti in forno dopo averlo fatto scaldare a cinquanta gradi, spengere il forno e lasciarvi i vasetti per dodici ore

Noi abbiamo scelto di inasarla calda e chiudere i vasetti una volta che si è raffreddata.

Indipendentemente dal sistema di conservazione può succedere che, dopo del tempo, sullo strato superficiale della marmellata si formino "macchie di muffa".

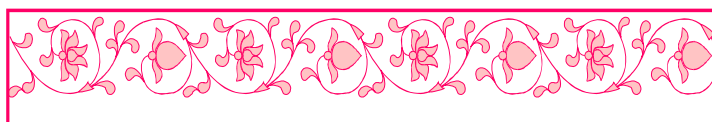
Una volta rimosse, la marmellata può essere consumata tranquillamente perché non ha perso nulla della sua genuinità.

Una volta trasformati in marmellata, alcuni tipi di frutto si conservano più a lungo altri meno, come ad esempio la banana che si consiglia di conservare in frigorifero e di consumare entro pochi giorni.



Indice per argomenti

Marmellata di arance	Pag. 3
Marmellata di banane	Pag. 13
Marmellata di fichi	Pag. 19
Marmellata di fragole	Pag. 27
Marmellata di limoni	Pag. 33
Marmellata di mele	Pag. 41
Marmellata di more	Pag. 48
Marmellata di pere	Pag. 59
Conservazione	Pag. 66



Le insegnanti ringraziano tutti coloro che hanno contribuito con i loro preziosi consigli affinché i bambini potessero realizzare questo ricettario.

Progetto
"Coltivare per crescere"