

Percorso 4

Occhi di fragola



Scopriamo insieme qual è il paese d'origine dei frutti più comuni. Sapevate per esempio che l'albicocca e il limone provengono dalla Cina e la pesca dalla Persia? E che il ciliegio era considerato dagli antichi un albero magico? E che la frutta e la verdura sono sempre stati soggetti amati dai pittori?

Sulla bancarella del mercato si vedono frutti di tutti i tipi. Cerchiamoli e scopriamo che...



ALBICOCCA

È originaria della fascia che va dall'Asia Occidentale fino al Giappone. I noccioli risultano velenosi perché contengono amigdalina, una sostanza tossica. Quindi NON si devono usare al posto delle mandorle negli amaretti. In grande quantità potrebbero fare male. Per la tradizione cinese è il frutto associato alla conoscenza e alla medicina.

L'albicocca è molto buona con lo yogurt, prodotto il cui consumo giornaliero è consigliato dai nutrizionisti, insieme a quello della frutta. Scegliamo frutta matura, tagliamola a pezzettini e mescoliamola allo yogurt fresco.



ARANCIA

Inizialmente era coltivata in Cina, poi si è diffusa nel Mediterraneo grazie ai marinai che piantavano gli aranci nelle città lungo le rotte delle loro navi per avere sempre una scorta di frutta fresca e combattere lo scorbuto. I portoghesi erano i principali commercianti di arance e infatti questo frutto in greco si chiama **πορτοκάλι** (pronuncia: portocáli), in rumeno "portocală" e anche in Italia a Napoli è "portuall", nel Salento "portacallu", a Bergamo "portügàl", in Piemonte "portugaj".

Il succo d'arancia, come quello del limone, ha proprietà antiossidanti. Dimostriamolo tagliando una mela a fettine. Dividiamoli su due piattini. Solo su uno spruzziamo il succo di un'arancia. Cosa osserviamo? Perché? (Risposta: la mela sul piattino senza succo si è scurita, l'altra no. Il succo dell'arancia contiene vitamina C antiossidante e impedisce all'ossigeno di attivare un particolare enzima, il polifenol-ossidasi).



CLEMENTINA

È un agrume ibrido nato dall'incrocio tra l'arancio e il mandarino e per questo è chiamato anche mandarancio. È molto apprezzato perché si sbuccia facilmente, è molto dolce e ha pochissimi semi.

Le bucce degli agrumi contengono gli "oli essenziali", sostanze... per niente oleose! Strizziamo una buccia su un foglio bianco. Su un altro versiamo un paio di gocce di olio. Dopo un po' il foglio con lo spruzzo della buccia è asciutto, l'altro no. Gli oli essenziali non sono affatto untuosi: sono molecole odorose volatili, cioè che evaporano facilmente.



CAROTA

Sebbene l'ortaggio arrivi dall'Oriente, il nome "carota" deriva dal greco "Karatòn". La parte commestibile della carota è la radice. Nel lontano Medioevo era considerata un rimedio miracoloso grazie ai suoi minerali e al beta-carotene che l'organismo trasforma nella preziosa vitamina A, utile per una pelle morbida e sana e per proteggerci dai danni dell'inquinamento.

Anche cotta, la carota conserva il beta-carotene che non viene distrutto dal calore. In più, cotta diventa molto dolce. Ma anche cruda e ben lavata, con il suo bel colore arancione, croccante, fresca, la carota è buonissima da sgranocchiare per merenda. Quando la mamma fa la torta aiutiamola a grattugiare alcune carote da mescolare all'impasto. Le fette di questo buonissimo dolce andranno a ruba!



FRAGOLA

La fragola come la conosciamo noi è originaria del Canada e fu portata in Francia nel 1500. Secondo una leggenda Cherokee le fragole furono create e messe sulla Terra nel tentativo di convincere la prima donna a tornare dal primo uomo dopo un brutto litigio. La prima donna, camminando lontano nel bosco, si trovò a un tratto circondata da queste piante con i loro fiori delicati e i frutti rossi, dolci, a forma di cuore. Mangiandoli si dimenticò della sua rabbia e desiderò tornare dal suo amato e condividere con lui un cestino di fragole.

Un'altra leggenda narra che alla morte di Adone Venere pianse tante lacrime che diventavano piccoli cuoricini rossi cadendo a terra: erano nate le fragole che anche gli antichi romani amavano molto. Per il loro intenso profumo, le chiamarono fragrans. Cerchiamo il significato della parola italiana "fragrante". Quali altre parole ne derivano?



MANDARINO

Assieme al cedro e al pomelo, è uno dei tre agrumi dall'incrocio dei quali sono poi derivati tutti gli altri. È molto importante perché tra i tre "nonni" degli agrumi è l'unico a essere dolce! Mandarino è anche la lingua parlata nel nord della Cina e mandarini erano i funzionari dell'impero cinese.

Il pomelo, conosciuto in Asia da ben 4.000 anni, è arrivato sulle nostre tavole! Vuoi sapere com'è fatto? Cercalo al supermercato. Lo troverai facilmente perché è il più grande tra gli agrumi. Può pesare anche alcuni chili. Non a caso il suo nome è Citrus Maxima o Citrus Grandis.



MELA

È forse il frutto più presente nella mitologia e nelle fiabe di tutto il mondo: tre sono le mele d'oro che usa Melanione per conquistare la mano di Atalanta; e sempre una mela, ma avvelenata, è l'arma che sceglie la matrigna per liberarsi di Biancaneve.

Se Biancaneve avesse lavato bene la mela prima di morderla non sarebbe rimasta vittima della matrigna e avrebbe gustato con piacere il buonissimo frutto. Proviamo a immaginare come sarebbe continuata la fiaba in questo caso. Leggiamo insieme racconti di mele. Per esempio la tradizionale fiaba trentina *Melina e il Principe* oppure *La ragazza Mela* di Italo Calvino.



PERA

Per gli antichi cinesi la pera rappresentava l'immortalità, probabilmente perché l'albero vive molto a lungo. La legna del pero è molto utilizzata per la costruzione degli strumenti chiamati legni, come il flauto e il clarinetto.

Le pere non sono tutte uguali. Andiamo al mercato, al supermercato, dal fruttivendolo e annotiamo i nomi dei vari tipi di pera. Scattiamo una foto e in classe confrontiamole. Quali le somiglianze? E le differenze? In biblioteca cerchiamo i territori di origine di ciascuna varietà.



POMODORO

Giunto dall'America Latina sulle caravelle spagnole, fu all'inizio utilizzato in Europa come pianta ornamentale. Il pomodoro è una bacca che ospita un prezioso concentrato di sostanze benefiche tra cui la vitamina A amica della pelle e della vista, la vitamina B utile al ricambio cellulare e la vitamina C capace di un'importante azione antinfettiva.

Arriva dall'America, ma oggi possiamo considerare il pomodoro il re della cucina mediterranea. La sua polpa si usa per condire la pasta, si mette sulla pizza, nel sugo dello spezzatino. Crudo colora l'insalata mista o accompagna la mozzarella. Centrifugato diventa un'ottima bevanda ed è usato perfino per fare un rosso e gustoso gelato! Prendiamo la macchina fotografica e cerchiamo il pomodoro nelle varie pietanze. Scattiamo, incolliamo ogni foto su cartoncini e scriviamo le varie ricette. Rileghiamo e regaliamo alla mamma!



UVA

È il frutto di Dioniso, divinità greca della vegetazione e del vino, e grappoli succosi sono spesso usati per rappresentare la chioma di Bacco, dio romano. È anche protagonista della famosa fiaba di Esopo "la volpe e l'uva". In Spagna si pensa porti fortuna mangiare 12 chicchi d'uva, uno per rintocco, allo scoccare della mezzanotte che segna l'inizio del nuovo anno.

Molto amata dagli artisti, l'uva, con i pampini e i tralci della vite, è protagonista di molte opere d'arte. Cerchiamo immagini di ceramiche della Grecia antica, di lastre di sarcofaghi, di rilievi nei portali delle chiese dal X al XIV secolo, di dipinti degli artisti più celebri dal 1500 in poi. Perché tanta uva nell'arte? (*simbolo propiziatorio di abbondanza, simbolo religioso, luce e ombre in Caravaggio...*).



...e ancora

> Il gioco

• **GIOCHIAMO IN GIARDINO.** Appuntiamo sul petto il disegno di un frutto. I bambini camminano liberamente fino a quando il capogioco nomina una stagione. I "frutti" corrispondenti corrono fino al cestino, un cerchio disegnato sul pavimento, e vi saltano dentro.

• Si gioca più volentieri se ci si costruiscono i materiali per giocare. Realizziamo un tabellone di gioco simile al gioco dell'oca sui vantaggi della frutta e verdura di stagione. Nelle caselle si disegnano i frutti. Se si capita in una casella con la scritta km0 si pesca una carta con una domanda a cui si deve rispondere per proseguire.

Alcuni esempi:

Scegliere frutta di stagione riduce le emissioni di CO₂? (*Sì perché si limita l'uso dei mezzi di trasporto*)

La frutta di stagione è più ricca di vitamine? (*Sì perché i tempi raccolta/consumo sono più brevi*)

Il melone è un frutto invernale? (*No, è un frutto estivo*).

> La lingua

- **FIABE AMICHE DELL'ORTO?** Impariamo bene i nomi di frutti e ortaggi e cerchiamoli nelle fiabe e nelle favole. Troveremo zucche che trasportano future principesse, piante di fagioli che crescono fino alle nuvole, pere con la buccia per lo schizzinoso palato di Pinocchio e così via. Leggiamo insieme.
- I prodotti della terra, insieme a molti eventi legati all'agricoltura, sono spesso collegati a **PROVERBI O DETTI POPOLARI FAMOSI**. Si dice, infatti, *Ottobre mostaio, Novembre vinaio, Dicembre favaio* per indicare chiaramente le fasi della vendemmia o il mese dell'anno in cui si fanno le fave cotte. Cerchiamo altri detti e proverbi che hanno come protagonista la frutta e la verdura.
- La tipica ruvidezza della buccia dell'arancia ha dato origine a "pelle a buccia di arancia" o "pareti a buccia di arancia" in edilizia. Con le mele: "La grande mela" per indicare New York e il proverbio forse più famoso e utilizzato: "Una mela al giorno toglie il medico di turno" per le proprietà benefiche del frutto. Andiamo a caccia di **MODI DI DIRE E DI PROVERBI** che usano la frutta e la verdura come metafora e divertiamoci a disegnare vignette. Scriviamo il significato reale.

> La geografia

- I frutti più comuni hanno origini lontane: il ciliegio, l'albicocco e il susino appartengono tutti alla famiglia delle Rosacee, la stessa delle rose. La pianta del ciliegio è originaria dell'Asia Minore. Si è diffusa prima in Egitto, poi in Grecia e infine a Roma. L'albicocco era conosciuto in Cina già nel 3.000 a.C. I suoi frutti, oltre a essere consumati freschi, vengono commercializzati anche secchi. Infatti l'albicocca è particolarmente ricca di vitamina A, una sostanza utile sia per la vista, sia per le ossa. Disegniamo in rosso sul planisfero il viaggio fino a noi del ciliegio nell'antichità e in arancione quello dell'albicocco. Cerchiamo l'origine di altri frutti e con colori diversi segniamo anche i tragitti dei loro viaggi fino alle nostre tavole.

RITRATTI... DI STAGIONE!

Abbiamo visto come la frutta è spesso presente nelle storie e nelle leggende, come il legno di alcuni alberi sia importante per costruire strumenti musicali e ora... Vedremo come frutta (e verdura) possono essere utilizzate con un po' di fantasia anche nell'arte.

Giuseppe Arcimboldo è un pittore italiano vissuto nel 1500 noto per aver dipinto le Stagioni, un ciclo di opere raffiguranti delle teste composte da frutta e verdura, fiori, rami e foglie... tutto rigorosamente "di stagione"!



> L'arte

- Il gioco on line permette di realizzare un divertente ritratto alla maniera di Arcimboldo. Realizziamo il nostro "arcimboldo" a collage. Utilizziamo i volantini del supermercato, i cataloghi dei produttori ortofrutticoli, le vecchie riviste per cercare immagini di frutta e verdura. Ritagliamo e dividiamo per stagione, poi componiamo il nostro ritratto.
- Raccogliamo le immagini avanzate e incolliamole su cartoncini 15x15 cm. Ora scriviamo su ogni cartoncino il nome della frutta e assembliamo i cartoncini in quattro piccoli libri, uno per ogni stagione.
- Frutta e verdura sono sempre stati soggetti amati dai pittori. Ecco alcuni esempi: "Canestra di frutta" di Caravaggio, "Natura morta con piatto di ciliegie" di Paul Cezanne, "Cestino con frutta" oppure "Anguria" di Renato Guttuso. In biblioteca o in Internet cerchiamone altri. Quanti modi diversi per raffigurare la frutta! Proviamo anche noi a dipingere con originalità i prodotti della natura.