

# GIORNALINO DEI GOLOSI



Notizie deliziose dalla nostra terra di Calabria

Redazione CLASSE QUINTA SCUOLA PRIMARIA  
di  
SAN NICOLA ARCELLA

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE  
Praia a Mare  
Dirigente: Dott.ssa Patrizia Granato



Disegno di  
Giovanna Esposito

## SUA MAESTÀ IL CEDRO

di Daniel Sisinno



Uno dei frutti simbolici della Calabria e di tutto il Mediterraneo: il *Cedro* è un agrume che cresce nella zona della Calabria nota come Riviera dei Cedri. Il frutto è sferico, con una buccia rugosa spessa che diventa gialla nella fase della maturazione e dotata di un profumo dolce e inimitabile, è usato in pasticceria ed anche per produrre profumi. Secondo la tradizione ebraica si tratta del "frutto dell'albero più bello", un frutto profumatissimo ed eterno che per tutto l'anno non lascia il suo ramo. Esattamente come le altre piante che popolavano il giardino d'Eden. Insomma il cedro è, anche, un frutto paradisiaco.



Disegno di  
Cristina Sandonato

## L'AROMATICO BERGAMOTTO

di Martina Bloise



E' un frutto grande poco più di un'arancia e poco meno di un pompelmo; coltivato prevalentemente nella fascia costiera, è molto diffuso in Calabria. Ha un colore giallo intenso più del pompelmo e meno del limone, esternamente ha la buccia liscia e sottile come un pompelmo. Si usa molto per creare profumi, grazie al suo aroma unico.



Bergamotto

Disegno di  
Martina Bloise

## LA REGINA DELLE CIPOLLE

di Giulio Biancamano



La **cipolla rossa di Tropea** è il nome dato alla cipolla rossa coltivata tra Nicotera, in provincia di Vibo Valentia, e Campora San Giovanni, nel comune di Amantea in provincia di Cosenza, lungo la fascia tirrenica della Calabria. Il sapore di questa cipolla è dolce, leggero e raffinato, una vera delizia!



## LA DOLCE...UVA

di Maria Teresa Osso



Lo **Zibibbo** è sia il nome di un vitigno a bacca bianca che del vino dolce che se ne ottiene. L' uva zibibbo è un' uva antica pregiata. Il grappolo è grosso e leggermente allungato, l'acino è grande, con buccia spessa e di colore verde giallastro; quest' uva si coltiva nella nostra meravigliosa regione: la Calabria.



## LA "NSERTA"

di Flavia Spagnuolo

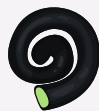


La castagna ha origine antichissime. Era definito il "pane dei poveri" infatti, in passato era un alimento principale dei contadini. La Castagna si trova in tutta la Calabria, dal Pollino all'Aspromonte. Diverse sono le varietà di castagne, quella più diffusa è la castagna "Nserta". Ha una forma rotondeggiante di colore marrone scuro e con delle piccole striature. Tanti sono i modi per consumare le castagne, infatti si possono mangiare: fresche o secche, crude, bollite e arrostite e si possono fare dolci e marmellate.

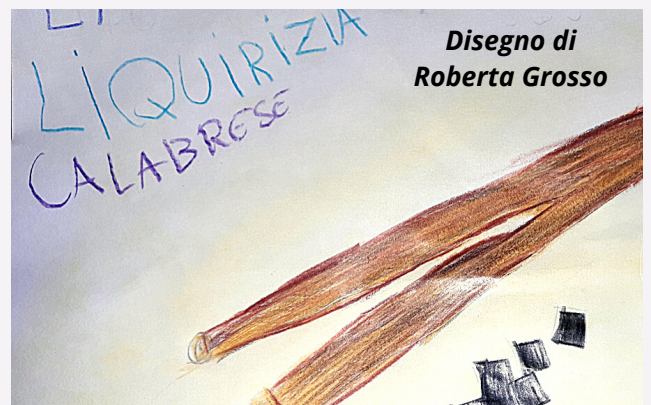


## UN SAPORE DOLCEAMARO

di Dorina Grosso



La liquorizia calabrese (o liquerizia) ha il suo particolare sapore dolceamaro delle sue radici, è frutto di uno straordinario mix di condizioni climatiche e biologiche del terreno in cui cresce spontaneamente, soprattutto nel litorale ionico.



## OH MIA DOLCE...CLEMANTINA!

di Cristian D'Isa



La clementina è un agrume nato probabilmente per caso dall'incrocio tra un arancio amaro (da cui ha preso la mancanza di semi) e un mandarino (da cui ha preso la dolcezza).

Per questo motivo è noto anche come mandarancio.

La clementina viene consumata prevalentemente come frutto fresco ed è ricca di vitamina C. In cucina, viene normalmente impiegata al naturale ma può essere utilizzata per succhi, marmellate, sorbetti o sciroppi.

Nella produzione di cosmetici la clementina è usata nella preparazione di lozioni tonificanti e maschere per la pelle.



Disegno di Sofia Carrozzino



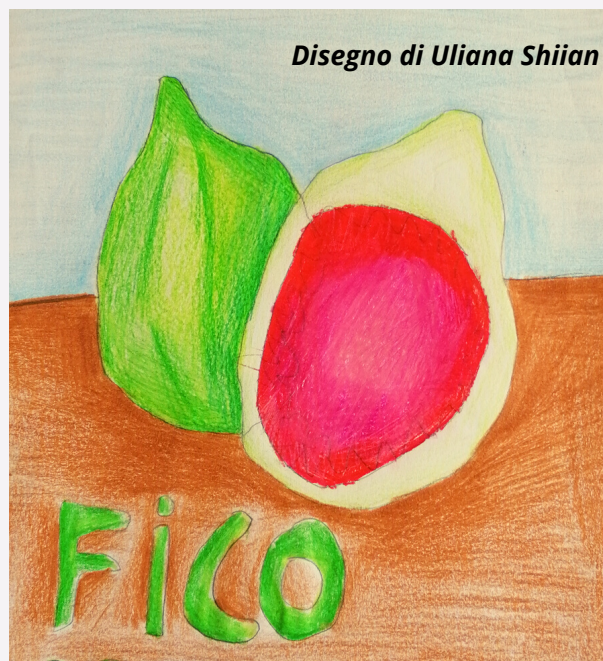
Disegno di Cristian D'Isa

## IL FICO DOTTATO

di Uliana Shiian



Il Fico Dottato, chiamato anche Ottato, è molto apprezzato secco. Questo frutto viene coltivato nella parte meridionale dell'Italia, in particolare in Calabria nella provincia di Cosenza. Il Fico Dottato è una specie protetta e ha il marchio DOP.



Disegno di Uliana Shiian

## DAL PARCO NAZIONALE DELLA SILA...ECCO LA MELA

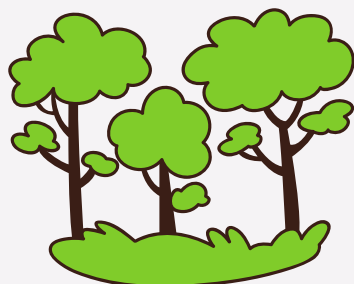
di Roberta Grosso



Nel cuore della Sila, si producono quintali di mele, tutte da coltivazione biologica, alcune sono piccole, malformate e bruttine, ma dai sapori straordinari, ricche di innumerevoli preziose virtù, riconosciute anche dalla scienza medica. La mela, infatti, è ricca di sali minerali ed è anche un'ottima fonte di vitamine.



Disegno di Roberta Grosso



## IL FUOCO DELLA CALABRIA

di Lorenzo Sassone



Il peperoncino è una specialità della Calabria. Il peperoncino è il nome comune dato dalla bacca ottenuta da alcune varietà piccanti del genere di piante CAPSICUM utilizzata principalmente come condimento.

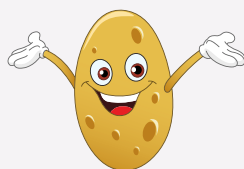
Pur provenendo dal peperone, il peperoncino, è diverso perché contiene la capsaicina un composto chimico naturale. Esistono diversi tipi di peperoncino come: HABANERO, PEPERONCINO DI SOVERATO, PEPERONCINO CILIEGIA, o il più piccante, ovvero il CAROLINA REAPER. Un peperoncino tipico calabrese è il PEPERONCINO NASO DI CANE.

Il peperoncino si usa anche in tante ricette: ripieni, in polvere o secchi.



## LA PATATA DELLA SILA

di Alex Ariete



La patata della Sila IGP è un prodotto coltivato sull'altopiano calabrese a circa 1200 m di altezza, in terreni ricchi di potassio. La patata silana ha una forma tondo-ovale, una buccia resistente e rustica ed è costituita da un'alta percentuale di sostanza secca che la rende particolarmente adatta per la frittura.



# IL NOSTRO "RAP DELLA NATURA"

Lavoro di gruppo

La natura impacchettata  
Dai sacchetti "implasticata"  
Ascolta come fare  
Se la natura vuoi salvare  
Quest'ambiente tien pulito  
Se no tu sarai punito.  
Questo mondo non inquinare,  
Dai forza ...  
Ti dovrai impegnare!



## E PER FINIRE...LA RICETTA LECCABAFFI: LA MARMELLATA DI CEDRO

di Giovanna Esposito



La marmellata di cedro è una vera delizia perché associa il gusto e il profumo unico di questo particolare agrume. Si tratta di una ricetta che utilizza pochi semplici ingredienti, come vuole la tradizione. E' ottima a colazione come base per farcire biscotti e dolci da forno.

**Ingredienti:** 450 gr. di cedro, 400 gr. di zucchero, 200 ml di acqua.

**Preparazione:** lavare i frutti di cedro e tagliargli a pezzetti molto piccoli. Mettere i cedri trituriati in una pentola con mezzo bicchiere di acqua e far bollire. Nel frattempo, in un'altra pentola, mettere a bollire 200ml di acqua con lo zucchero fino a raggiungere uno sciroppo denso da aggiungere ai cedri. Lasciar bollire ancora qualche minuto, poi mettere nei vasetti. Buon appetito!

