

Το δικό μου μουσείο

Εύα

Στ'3

Μουσείο φρούτων

Όλοι ξέρουμε πως τα φρούτα είναι η πιο υγιεινή και η πιο ωφέλιμη τροφή !Δεν ξέρουμε όμως τόσα πράγματα για αυτά, έτσι αποφάσισα να φτιάξω ένα μουσείο που θα σας κεντρίσει το ενδιαφέρον καθώς μας μιλάει για τα φρούτα και περιέχει διάφορες πληροφορίες για αυτά ! Εκτός από τις πληροφορίες έχει και διάφορες ιστορίες όπως για παράδειγμα τη φρουτοπία .Τα σαββατοκύριακα έξω από το μουσείο πολλοί ηθοποιοί παρουσιάζουν ιστορίες με θέμα τα φρούτα .Επίσης ενσαρκώνουν και την γνωστή φρουτοπία! Είναι μια υπέροχη ευκαιρία για όλους εμάς να παρακολουθήσουμε παραστάσεις και να συλλέξουμε πληροφορίες για τα φρούτα.

Φρούτα



Με τον όρο φρούτα ή σπώρες συνήθως ομαδοποιούνται καρποί δέντρων ή φυτών. Ένα φρούτο είναι μια δομή που φέρει σπόρους και που αναπτύσσεται από την ωθήκη των ανθών του φυτού, ενώ τα λαχανικά είναι όλα τα υπόλοιπα μέρη του φυτού, όπως οι ρίζες, τα φύλλα και τα στελέχη. Τα φρούτα, όπως και τα λαχανικά, που βρίσκονται στην ίδια διατροφική κατηγορία, είναι σημαντικά για την υγεία του ανθρώπου, καθώς περιέχουν πολλές βιταμίνες νερό ελάχιστα λιπαρά και ανόργανα στοιχεία (μέταλλα και ιχνοστοιχεία). Για παράδειγμα, το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, η οποία είναι απαραίτητη και αν δεν καταναλώνεται συχνά μπορεί να προκληθεί η ασθένεια σχορβούτο.

Μπανάνα



Η μπανάνα είναι τροπικό φρούτο, καρπός της μπανασιάς. Περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, Ε^[1]. Καταναλώνεται συνήθως ωμή, αν και μπορεί να φαγωθεί τηγανητή, ψητή και αποξηραμένη, σε στρογγυλές επίπεδες φέτες. Για τη διατήρησή της μπορεί μετά την ξήρανση να τριφτεί σε αλεύρι. Είναι φυτό γηγενές της τροπικής ζώνης και πιθανώς εξημερώθηκε για πρώτη φορά στην Παπούα Νέα Γουινέα^[2]. Σήμερα καλλιεργείται κυρίως στην τροπική ζώνη^[3]. Ορισμένες πρόσφατες ανακαλύψεις φυτολιθωγ μπανάνας στο Καμερούν που χρονολογούνται στην πρώτη χιλιετία π.Χ.^[4] πυροδότησαν μια διεθνή συζήτηση για την αρχαιότητα καλλιέργειας της μπανάνας στην Αφρική. Υφίσταται γλωσσολογική μαρτυρία ότι οι μπανάνες ήταν ήδη γνωστές στη Μαδαγασκάρη περίπου εκείνη την εποχή^[5]. Η πιο πρώιμη μαρτυρία καλλιέργειας μπανάνας πριν από αυτές τις πρόσφατες ανακαλύψεις θεωρείτο ο ύστερος βος αιώνας^[6]. Τούτη η μαρτυρία υπονοεί ότι οι μπανάνες καλλιεργούνταν στην Αφρική πριν φθάσουν Πολυνήσιοι έποικοι στη Μαδαγασκάρη και υποδεικνύει επίσης επαφή και εμπόριο μεταξύ Πολυνήσιων και Αφρικανών τουλάχιστον 3.000 χρόνια πριν. Άλλες ποικιλίες μπανάνας εισήχθησαν στην ανατολική ακτή της Αφρικής από Μουσουλμάνους Άραβες

Αχλάδι



Το αχλάδι είναι ο καρπός της αχλαδιάς. Υπάρχουν αρκετές ποικιλίες αχλαδιών. Στην Ελλάδα οι κυριότερες είναι η κρυστάλλια που το βάρος του κάθε αχλαδιού είναι από 100-130 γραμμάρια. Το χρώμα τους είναι κιτρινοπράσινο και η σάρκα τους λευκή.

Οι περίφημες κοντούλες, με μέτριου μεγέθους καρπό 60-90 γραμμαρίων. Ελαφρύ πράσινου χρώματος εξωτερικά, με θαυμάσιο άρωμα και γεύση. Δεν βρίσκονται εύκολα στις αγορές και η τιμή τους είναι λίγο τσουχτερή. Είναι ευαίσθητες στη μεταφορά τους.

Τα βουτυράτα, με χρώμα κιτρινωπό εξωτερικά, αρκετά μεγάλα αχλάδια 120-160 γραμμάρια βάρους. Η σάρκα τους είναι μαλακή και η γεύση τους γλυκιά ελαφρώς βουτυράτη.

Τα αχλάδια μαζεύονται πριν ωριμάσουν καλά αλλά σε τέτοιο στάδιο ώστε στη συνέχεια η ωρίμανση να γίνει χωρίς να αλλοιωθεί η γεύση και το χρώμα τους.

Τρώγονται νωπά, γίνονται κομπόστες, χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική, γίνονται μαρμελάδες. Περιέχουν βιταμίνη C, ασβέστιο, νιασίνη, βιταμίνη Β6, φώσφορο και κάλιο.

Η Ιταλία έχει τη μεγαλύτερη παραγωγή στον κόσμο. Ακολουθούν η Γαλλία, η Ιαπωνία και η Κίνα. Η Ελλάδα έχει την 6η θέση στην Ευρώπη με 140.000 τόνους ετησίως.

Μήλο



Το μήλο είναι [φρούτα|φρούτο]], καρπός του δέντρου μηλιά (επιστ.: *Μηλέα η ήμερος*, λατ. *Malus domestica*) της οικογένειας των Ροδοειδών. Είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα και ευρύτατα καλλιεργούμενα φρούτα. Το δέντρο είναι φυλλοβόλο και φτάνει τα 5-12 μέτρα ύψος με φύλλα που έχουν ελλειψοειδές σχήμα και μυτερή άκρη. Ανθίζει την άνοιξη με άσπρα άνθη (ελαφρά ροζ στην αρχή), 2.5-3.5 cm σε διάμετρο, με πέντε πέταλα. Τα φρούτα ωριμάζουν το φθινόπωρο και συνήθως έχουν διάμετρο 5-9 cm (και σπάνια μέχρι και 15 cm). Η μηλιά ήταν γνωστή από τους προϊστορικούς χρόνους, τόσο σε άγρια όσο και σε καλλιεργούμενη μορφή. Η καταγωγή της τοποθετείται στην περιοχή νότια του Καυκάσου. Το δέντρο καλλιεργείται από την αρχαιότητα στην Ασία και στην Ευρώπη. Η καλλιεργούμενη μηλιά αναφέρεται από το Θεόφραστο τον 3ο αι. π.Χ. Το γένος *malus*, εκτός της κοινής μηλιάς, συμπεριλαμβάνει και άλλα είδη, μεταξύ των οποίων και τα ακόλουθα: *Malus baccata* (Μ. η ραγοφόρος), *Malus fusca* (Μ.η φαιά), *Malus orientalis* (Μ. η ανατολική), *Malus prunifolia* (Μ. η προυμνόφυλλος), *Malus pumila* (Μ. η νανοφυής), *Malus sylvestris* (Μηλέα η δασική), *Malus spectabilis* (Μ. η έκλαμπρος). Με την ανακάλυψη του νέου κόσμου και την εγκατάσταση αποίκων πολλές ευρωπαϊκές ποικιλίες μεταφέρθηκαν στην Αμερική

Φράουλα



Η Φράουλα είναι αγγειόσπερμο, δικότυλο λαχανικό που ανήκει στην οικογένεια των Ροσίδων (Rosaceae) με 15 περίπου είδη ιθαγενή των βόρειων εύκρατων περιοχών. Κατά πάσα πιθανότητα η καταγωγή της είναι από τη Χιλή.

Ιδιαίτερα γνωστή στην Ελλάδα είναι η ευρωπαϊκή φράουλα που βρίσκεται και αυτοφυής σε λοφώδεις, δασώδεις και ημιδασώδεις περιοχές. Ο καρπός της άγριας αυτής φράουλας είναι μικρός, εξαιρετικά γλυκός και νόστιμος. Οι σύγχρονες καλλιέργειες οδήγησαν στο να δημιουργηθεί μία ποικιλία με μεγάλους καρπούς γνωστή με την ονομασία Φράουλα Ανανάσα.

Η φράουλα είναι πολυετής, έρπον κυρίως αλλά και αναρριχώμενο πωώδες φυτό με τριχωτά σύνθετα φύλλα που αποτελούνται από 3 φυλλάρια που τα περιθώρια τους είναι πριονωτά. Τα άνθη της είναι λευκά, μονογενή ή και ερμαφρόδιτα και φύονται σε μικρές ταξιανθίες που ξεκινούν από τις μασχάλες των φύλλων. Όσο ο χρόνος περνάει οι ρίζες του φυτού γίνονται ξυλώδεις και αναπτύσσονται παραφυάδες που ριζώνουν αναπτύσσοντας νέα φυτά. Ο καρπός της φράουλας είναι σύνθετος και αποτελείται από μια ανθοδόχη που έχει στην επιφάνεια της πολλά μικρά σπόρια. Η καλλιέργεια της φράουλας είναι αρκετά εύκολη ακόμα και για τους πιο αρχάριους.

Κεράσι



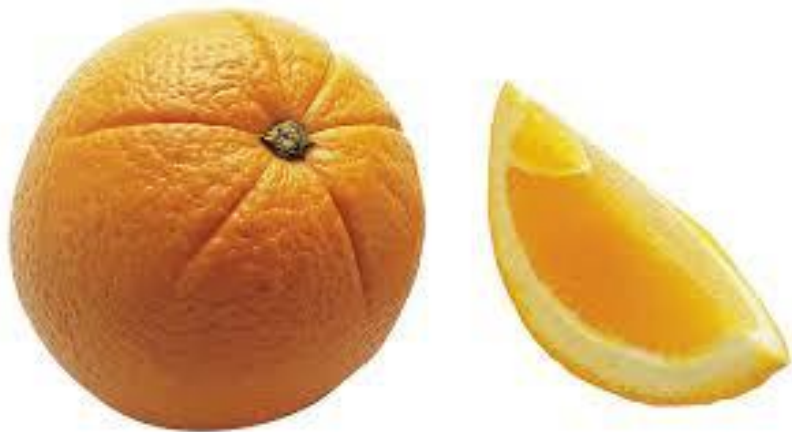
Κεράσια ονομάζονται οι καρποί του δένδρου της κερασιάς. Έχουν σχήμα σφαιρικό και ο φλοιός τους είναι λείος και γυαλιστερός. Είναι μικρά σε μέγεθος και το χρώμα τους ποικίλλει ανάλογα με την ποικιλία. Υπάρχουν δύο τύποι κερασιών και εκατοντάδες ποικιλίες: το γλυκό κεράσι - γνωστό και ως *Prunus avium* στους βοτανολόγους – και το ξινό κεράσι, γνωστό ως βύσσινο (επιστημονική ονομασία *Prunus cerasus*). Από τις γλυκές ποικιλίες ιδιαίτερες προτιμήσεις συγκεντρώνει αυτή με τους μεγάλους, βαθυκόκκινους και χυμώδεις καρπούς. Όσο για τον τόπο καταγωγής του φρούτου, κανείς δεν ξέρει να πει με σιγουριά ωστόσο, οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι προερχόταν από τη Μικρά Ασία και πιο συγκεκριμένα από την πόλη της Κερασούντας (εξ ου και το όνομα) κοντά στον Εύξεινο Πόντο. Ο Ρωμαίος στρατηγός Λούκουλος τα ανακάλυψε και τα έφερε στην Ιταλία. Τα κεράσια είναι γλυκά, όξινα και στυφά και έχουν θερμαντική δράση στον οργανισμό. Στην Ελλάδα παράγονται στον Κολινδρό Πιερίας, στην Έδεσσα, στα Γρεβενά, στη Βόρεια Χίο και σε αρκετές άλλες περιοχές της, βόρειας κυρίως, Ελλάδας

Καρπούζι



Το καρπούζι ή "υδροπέπων" (επιστ.: *Κίτρολλος ο εριώδης, Citrullus lanatus*) είναι ένα φρούτο το οποίο προέρχεται από τη νότια Αφρική. Οι ποικιλίες που καταναλώνονται σήμερα μπορούν να φτάσουν σε βάρος αρκετά κιλά. Το καρπούζι είναι λείο εξωτερικά με χρώμα αποχρώσεις του πράσινου και ενίοτε με εναλλασσόμενες σκούρες και ανοικτές πράσινες ρίγες. Ο φλοιός του είναι αρκετά σκληρός, με πάχος περίπου ένα εκατοστό και άσπρο χρώμα στο εσωτερικό. Το κύριο μέρος του καρπουζιού στο εσωτερικό είναι μαλακό, κόκκινο, περιέχει μεγάλο αριθμό μαύρων σπόρων (ή και άσπρων) και περιέχει μεγάλες ποσότητες νερού.

Πορτοκάλι



Το πορτοκάλι έχει γλυκιά ή γλυκόξινη γεύση και είναι λιγότερο ή περισσότερο αρωματικό ανάλογα με την ποικιλία και την ποιότητα. Κάποια ελαφριά πικρή γεύση που παρατηρείται μερικές φορές οφείλεται σε ποσότητα αιθέριου ελαίου που έχει εισχωρήσει στη σάρκα. Το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C. Περιέχει επίσης σάκχαρα, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνη A. Είναι ωφέλιμο για τη διατροφή του ανθρώπου και η θρεπτική του αξία είναι μεγάλη. Καταναλώνεται νωπό ως φρούτο ή χρησιμοποιείται στην παραγωγή χυμών, φρέσκων ή συσκευασμένων. Οι καρποί που συλλέγονται όταν είναι άγουροι, μικροί και πράσινοι χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική.

Το αιθέριο έλαιο της φλούδας, των ανθών και των φύλλων χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία αλλά και στη ζαχαροπλαστική. Από τη φλούδα επίσης παρασκευάζεται γλυκό κουταλιού.

ΑΚΤΙΝΪΔΙΟ



Το ακτινίδιο είναι θάμνος με άνθη χρώματος κόκκινου ή λευκού. Τα φύλλα του έχουν ωοειδές σχήμα και στο κάτω μέρος τους έχουν χνούδι. Ο καρπός του είναι ράγα και είναι εδώδιμος, με γλυκόξινη γεύση. Το εξωτερικό του μέρος είναι χρώματος καφέ και το εσωτερικό είναι χυμώδες, με πράσινο χρώμα και μικρά σποράκια, χρώματος μαύρου. Ο καρπός του ακτινιδίου είναι πλούσιος σε κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, φυτικές ίνες και ιχνοστοιχεία. Επίσης, διαθέτει περισσότερη βιταμίνη C σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο φρούτο. Η ύπαρξη πολλών βιταμινών καθιστά το ακτινίδιο ως το καλύτερο μέσο για την άμυνα κατά των μικροβίων. Επίσης, απομακρύνει τον κίνδυνο θρομβώσεων στο κυκλοφορικό σύστημα και διασφαλίζει τη σωστή πέψη και την εύρυθμη λειτουργία του εντέρου. Τέλος, συντελεί στη βελτίωση της όρασης, λόγω του αντιοξειδωτικού λουτεΐνη που περιέχει.

Λεμόνι



Το λεμόνι είναι ο καρπός του υβριδικού δέντρου που ονομάζεται λεμονιά (επιστ. *Κιτρέα* ή *λεμονέα*, *Citrus × limon*) και ανήκει στην οικογένεια των Ρουτιδών (*Rutaceae*) (= εσπεριδοειδών (*Hesperidaceae*)). Ο καρπός αυτός χρησιμοποιείται κυρίως για τον χυμό του, παρόλο που χρησιμοποιούνται επίσης το πιο σαρκώδες μέρος του καρπού και ο φλοιός του, ιδιαίτερα στη μαγειρική. Ο χυμός του λεμονιού περιέχει περίπου 5% κιτρικό οξύ, το οποίο δίνει στα λεμόνια τη χαρακτηριστική ξινή τους γεύση και pH από 2 μέχρι 3. Αυτή η οξύτητα καθιστά το λεμόνι φθινό και εύκολα διαθέσιμο υλικό για χρήση σε εκπαιδευτικά πειράματα χημείας.

Αβοκάντο



Το αβοκάντο είναι αειθαλές,^[1] ιθαγενές δέντρο γνωστό και με την ονομασία βουτυρόδεντρο. Ανήκει στο γένος Περσέα οικογένεια Δαφνοειδή και ανακαλύφτηκε στις τροπικές περιοχές του Μεξικού και της Κεντρικής Αμερικής, όπου από τα αρχαία χρόνια το καλλιεργούσαν οι ιθαγενείς αφού ο καρπός του ήταν συστατικό της διατροφής τους.^[2]

Στην συνέχεια διαδόθηκε και σε άλλες περιοχές, στις Η.Π.Α., Βενεζουέλα, Κολομβία, Χιλή, Κούβα και έφτασε στο Ισραήλ και την Αυστραλία. Στην Ευρώπη έφθασε μετά τον Β΄ παγκόσμιο πόλεμο όταν άρχισε η καλλιέργεια του στην Ισπανία και Πορτογαλία ενώ στην Ελλάδα έφθασε στη δεκαετία του 1960.

Ροδάκινο



Το ροδάκινο είναι ο καρπός της ροδακινιάς. Έχει σφαιρικό ή ωοειδές σχήμα , ραφή στη ράχη και χνουδωτή ή λεία φλούδα ανάλογα με τη ποικιλία σε διάφορους χρωματισμούς του κίτρινου , ρόδινου και κόκκινου αλλά και του λευκοκίτρινου (λευκόσαρκη ροδακινιά).

Η σάρκα είναι χυμώδης, αρωματική με γλυκιά και υπόξινη γεύση. Ο πυρήνας του ροδάκινου (κουκούτσι) είναι μεγάλος κόκκινος με πολλές αυλακώσεις και μένει κολλημένος στη σάρκα ή ξεκολλάει εύκολα. Υπάρχουν αρκετά είδη ροδάκινου που έχουν διαφορές στο σχήμα , στο χρώμα και στη γεύση. Έτσι έχουμε τα νεκταρίνια με τη σκληρή σάρκα, τα λευκόσαρκα ροδάκινα με τη λευκή σκληρή σάρκα και περισσότερη πικρή γεύση από ότι τα ροδάκινα, τους γιαρμάδες με τη μαλακή πολύ αρωματική σάρκα και τον πυρήνα να αφαιρείται εύκολα.

Πεπόνι



Το πεπόνι (*Cucumis melo* - Σικυός ο πέπων), Αρχ. πέπων (ο κοινός), είναι ο καρπός της πεπονιάς. Ανάλογα με την ποικιλία τα πεπόνια διαφέρουν στο σχήμα, στο μέγεθος, στο χρώμα της φλούδας και της σάρκας, στο άρωμα και στη γεύση. Έτσι έχουμε σχήμα στρογγυλό ή ωοειδές, φλούδα παχιά ή λεπτή, χρώμα κίτρινο ή πρασινωπό, επιφάνεια φλούδας λεία ή με γραμμώσεις, γεύση γλυκιά και αρωματική, σάρκα στερεή, χυμώδης, μαλακιά ή σκληρή που στο κέντρο της σχηματίζει κενό και εκεί βρίσκονται οι πολυάριθμοι σπόροι. Τα πεπόνια είναι από τα πιο διαδεδομένα καλοκαιρινά φρούτα.

Μανταρίνι



Το μανταρίνι μοιάζει με το πορτοκάλι, παρότι είναι λιγότερο πλούσιο σε μεταλλικά άλατα. Η παρουσία αλάτων βρώμιου δικαιολογεί την ηρεμιστική του δράση. Η αποξηραμένη φλούδα του φρούτου χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική. Επίσης, ο φλοιός του μανταρινιού έχει θεραπευτικές ιδιότητες, διευκολύνει την πέψη και κάνει καλό στην κοιλιά. Σύμφωνα με δύο ιαπωνικές μελέτες, οι οποίες είδαν το φως της δημοσιότητας το [2006 \[1\]](#), η κατανάλωση του φρούτου μειώνει σημαντικά την πιθανότητα να προσβληθεί κάποιος από καρκίνο του ήπατος, καρδιοπάθειες, εγκεφαλικά και διαβήτη. Το μανταρίνι και οι παραλλαγές του (κλημεντίνες, satsuma, tangor) είναι όλες πλούσιες σε καροτινοειδή. Μία μερίδα 100 γραμ. θεωρητικά αποδίδει 53 θερμίδες. Είναι πλούσια πηγή καλίου και βοηθά τη μείωση της αρτηριακής πίεσης