

Våre vanligste frukter 2

Tekst/illustrasjoner:

Ariane Schjelderup

Filosofiske spørsmål:

Ariane Schjelderup

Sist oppdatert: 6. mai 2004

På denne siden presenterer vi en rekke frukter som det etterhvert har blitt vanlig å importere til Norge. Bruk gjerne denne informasjonen i forbindelse med klasseromsaktiviteten «Lær om de forskjellige fruktene» – eller bruk den som utgangspunkt for din egen presentasjon i klassen.

Ananas

Ananasen kommer opprinnelig fra Syd-Amerika, men nå dyrkes den i de fleste tropiske land. Mange steder i Asia er det ganske vanlig å bruke ananas i matlagingen. Ananas veier som regel rundt ett kilo, men den kan komme opp i en vekt på hele 5 kg!

Appelsin

Appelsinen kommer opprinnelig fra Kina – og navnet betyr egentlig «kinesisk eple». Til Skandinavia kom den første gang på slutten av 1600-tallet, men da som prydevekst og ikke som modne frukter.

De appelsinene vi kjøper i butikken idag kommer gjerne fra Israel, Spania eller Marokko. De beste appelsinene får vi om vinteren, for da er det en god høstetid for dem. Derfor passer det godt å spise appelsiner til jul og når vi f.eks. er ute og går på ski.

De fleste appelsiner er oransje, men det finnes også blodappelsiner med mørkerødt fruktkjøtt.

Aprikos

Aprikosen stammer fra Tyrkia og Mongolia, men ble innført til Italia i det første århundre e.Kr. Aprikoser fra Egypt ble tidligere tørket og eksportert til store deler av Europa, så aprikosen ble tidlig kjent også her. Kong Henrik VIII introduserte aprikostreet i England i 1542, og det ble etter dette vanlig i engelske haver.

Idag importerer vi aprikos fra Syd-Europa, men det går an å dyrke den også her i Norge, da i mildere strøk. Aprikosen lukter veldig godt, og ifølge den romerske forfatteren Plinius, var den «den eneste plommen som anbefaler seg selv bare ved lukten».

Tips

– du kan få ditt eget appelsin-, klementin-, eller sitrontre hvis du sår frø i en potte med jord. Legg frøet noen få centimeter ned i jorden. Sett potten på et lunt sted og sørg for passelig med vann.

– det går også an å få en fin stueplante av ananasens bladkvast. Skjær den av (og spis selve ananasen), og sett den først i litt vann slik at den får utviklet røtter. Så kan du plante den i en potte med jord.

Ord og uttrykk om frukt

«ferskenhud» Betyr: myk hud

«Vredens druer» Uttrykket stammer opprinnelig fra Bibelen (Åp. 14.19) hvor det står at Guds engel høstet alle druene på jorden og kastet dem i Guds vredes vinpresse.

«Presse sitronen» Betyr: å få mest mulig ut av noe.

Ordet aprikos kommer fra spansk og arabisk, og betyr «tidlig moden fersken».

Banan

Banan vokser egentlig ikke på trær, men på en tropisk kjempeurt. Den kom opprinnelig fra Sydøst-Asia, men er senere blitt utbredt både i Afrika, Amerika og Australia.

Det finnes mange forskjellige typer bananer, i forskjellig størrelse og farge (gule, grønne og mørkebrune) – og noen typer brukes bare til matlaging. Bananene vokser i klaser som danner bananstokker. En slik stokk kan veie mellom 15 og 50 kilo, og inneholde opptil 300 bananer. De bananene vi kjøper her i Norge er plukket mens de fremdeles var grønne, og modnes i spesielle bananmodnerier etter at de er kommet hit.

Daddel

Daddelen vokser på palmer i store klaser som kan være fra 10 cm til en meter lange. Den vokser over store områder fra Afrika og helt til Syd-Spania, i Vest-Asia og i India. Daddelpalmen er ikke ferdig utvokst før den er 30 år gammel, men da får den til gjengjeld masse frukt hvert år – helt til den blir 100 år!

Her i Norge får vi bare kjøpt tørkede dadler, først og fremst til jul. Ellers kan du få kjøpt forskjellige buskformede daddelararter til å ha som stueplante. Men disse vokser det ingen frukter på.

Ordet daddel kommer fra det greske ordet for finger, og har fått navnet pga. den avlange formen.

Visste du at...

- druer inneholder mye jern, så hvis du mangler jern, kan det hjelpe å spise rosiner?
- en stor appelsin eller en halv grapefrukt er nok til å dekke dagsbehovet av C-vitamin for et menneske?
- bananer ikke tåler å ligge i kjøleskap? Da blir de fort mørke og stygge.
- melonkjøtt er bra for huden, og kan brukes både for å rense den og tilføre den fuktighet? Det kan også brukes som førstehjelp mot solbrenthet – smør på!

Druer

Druen vokser på vinranker, dvs. tynne trestammer som må støtte seg på andre trær e.l. Den stammer antageligvis fra Middelhavsområdet og Mellom-Europa, og vi vet at man dyrket druer allerede for 4-6000 år siden.

Idag dyrker man druer over hele verden – til og med i Norge. Det finnes flere hundre forskjellige druesorter, med forskjellig størrelse, farge og smak. Størsteparten brukes til vinproduksjon, og noen tørkes til rosiner eller korinter. Korintene lages av spesielt små, sorte og stengløse druer.

Fersken

Man regner med at ferskentreet stammer fra Kina hvor det har vært dyrket i uminnelige tider, og med mange forskjellige sorter. Men grekerne og romerne innførte og dyrket den allerede i begynnelsen av vår tidsregning. Det går an å dyrke fersken i lune hjørner her i Norge, men fersken som vokser her får ikke så søt smak.

Ordet «fersken» er en forkortelse for det latinske navnet som betyr «persisk eple».

Fiken

Fikentrær har vokst i middelhavslandene i tusenvis av år, men de kommer opprinnelig fra Sentral-Asia. Her i Norge spiser vi mest tørket fiken – og da særlig til jul. Men fersk fiken er veldig godt, så hvis du ser det i butikken, er det absolutt verdt å prøve et par.

Granateple

Granateple ble dyrket allerede i førhistorisk tid. Det ble regnet som en hellig frukt som symboliserte fruktbarhet i bl.a. Egypt og Palestina.

Granateplet er på størrelse med en appelsin, den har brunrødt, læraktig skall, og mange små fruktkjerner som ser ut som røde edelstener. De er derfor veldig fine å pynte maten med, f.eks. salat eller dessert. Av saften til granateplet kan vi lage et rødt farvestoff som heter *grenadin*. Grenadin brukes til å sette farve på bl.a. drinker.

Grapefrukt

Det sies at grapefrukten er en krysning mellom appelsin og sitron. Den er iallefall større og surere enn en appelsin. Det finnes grapefrukter med gult fruktkjøtt og «blodgrapefrukt» med rosa fruktkjøtt. Grapefrukt er ganske godt med sukker på.

Ordet *grapefrukt* kommer fra engelsk og betyr «druefrukt». Grapefrukten har fått dette navnet fordi den vokser i klaser akkurat som druer.

Kiwi

Kiwi kommer opprinnelig fra Kina, hvor den vokser på trær. Den er i slekt med stikkelsbær, og smaker nesten likt. Friskt og godt. I likhet med stikkelsbærene har kiwi litt loddent skall. Det er brunt, mens fruktkjøttet har en klar grønn farge. Kiwi inneholder veldig mye C-vitamin, og er derfor fin å spise hvis du er redd for å bli forkjølet.

Klementin

Også klementinen kommer fra Kina, i likhet med appelsin og sitron, men dyrkes nå bl.a. i middelhavslandene. Tidligere importerte vi mest *mandariner*, som ligner på klementiner men er litt større og har mange stener. Derfor importerer vi nå mest klementiner – for de er nesten stenfrie.

Mango

Mangoen stammer fra India, men de mangoene vi importerer idag dyrkes først og fremst i Afrika. Skallet er en blanding av rødt gult og grønt, men fruktkjøttet er oransje. Det har ganske mye smak, og egner seg derfor godt i f.eks. fruktsalat.

Melon

De fleste melonene har blitt dyrket i Europa siden det syttende århundre, da de første melonsortene ble hentet fra Amerika. Det finnes mange typer meloner, delt i to hovedgrupper: suktermeloner og vannmeloner. De fleste vannmelonene har rødt fruktkjøtt, men de finnes også med gult. Vannmeloner kan bli store og tunge, og veie mange kilo! De suktermelonene vi finner i butikken er bl.a. honningmelon, nettmelon, ogenmelon og cantaloupemelon. Melonene har mye vitamin B og C, og er i slekt med agurker, gresskar og squash.

Nektarin

Nektarinen er egentlig en slags fersken. Det hender faktisk at det vokser frukter med glatt skinn – akkurat som nektariner – på ferskentrær. Nektarinen kommer fra Kina, slik fersken også gjør, og har vært kjent i mer enn 2000 år. Men mens ferskenen har loddent skinn, har altså nektarinen glatt skinn, og er litt mindre enn en fersken. Nektariner har gjerne også mer smak.

Ordet nektarin stammer fra ordet «nektar» som betyr gudedrikk eller drikk som smaker spesielt søtt og godt – og er også navnet på den saften vi finner inne i blomster.

Papaya

Papayaen vokser i alle tropiske land, og kan veie opptil 10 kg. Den kan stekes og brukes som grønnsak når den er grønn og umoden, men er søt og aromatisk når den er gul og moden. Papaya smaker spesielt godt hvis du presser litt lime over den før du spiser, og er rik på A- og E-vitamin.

Sharon

Sharon kommer fra Israel, og kalles også *persimon* eller *kaki*. Den ligner på en oransje tomat, og når den er moden får den brune flekker. Flekkene kommer av at fruktsukkeret skilles ut og blir mørkt på farve, og smaker bare godt.

Sitron/lime

Sitronen kommer fra Kina. Den er rik på sitronsyre, og har en avlang form – mens de andre sitrusfruktene stort sett er runde. Lime er i slekt med sitron, men den har grønt skall, er mindre, og har mildere smak.

Ideer til filosofiske samtaler

1. Å måle sunnhet

Frukt er sunt, og hvis vi spiser mye frukt blir vi sunne. Men er det nødvendigvis slik at vi er usunne om vi ikke spiser frukt? Eller er det slik at vi kan måle hvor sunne vi er ved f.eks. å undersøke hvor mye frukt vi spiser? Er det andre ting vi kan måle for å finne ut om vi er sunne og friske?

Kan vi egentlig måle om vi er sunne ved å se på hvordan vi lever, eller er det heller slik at vi rett og slett er sunne dersom vi føler oss sunne?

2. Frukt i matlagingen

Mange steder i verden er det vanlig å bruke frukt i matlagingen. I Iran er det f.eks. vanlig å ha rosiner i risen, og det finnes banansorter som bare spises stekt. Er det litt underlig? Hvorfor er det i tilfelle det? Er det andre spiselige ting som det hadde vært rart å bruke når vi skal lage mat?

Hender det at vi bruker frukt i matlagingen også her i Norge?

Se også de filosofiske spørsmålene under klasseromsaktiviteten «Lær om de forskjellige fruktene».