

Le Erbe Officinali

Un fiore, un frutto, una foglia



“Una mela al giorno toglie il medico di turno”

La mela è un ottimo alimento per sani e malati; è un alimento salutare per tutte le sostanze che contiene, facilita la digestione, fa bene all'intestino dei bambini e anche degli adulti.

Con le mele si ottiene un decotto rinfrescante e lassativo.

L'infuso di giovani foglie di pero fa fare tanta pipì e agisce ancora meglio se vi si aggiungono le bucce di mela, disseccate e polverizzate.

I fiori del pesco, di un colore rosa più o meno intenso, insieme con le foglie (di pesco)

possono essere

impiegati per preparare un infuso calmante.

Una foglia di salvia facilita la guarigione di una ferita, cura le gengive sanguinanti e, se strofinata sui denti

come se fosse uno

spazzolino, fa

diventare i denti

bianchi e dà una bocca profumata.

La gramigna è un'erbaccia, una pianta invadente contrastata da contadini e giardinieri, ma il suo decotto è molto efficace per l'intestino.

Cani e gatti, se sono indisposti, vanno a cercare la gramigna perché è curativa.



Una foglia di salvia

Osservo

Tocco

Annuso

L'ortica e la malva

Vicino a una casa abbandonata, nella radura di un bosco, sui bordi delle strade, in un prato, in un angolo di terreno non coltivato crescono tante piante selvatiche: l'ortica, la "borsa del pastore", la malva, la cicoria, il tarassaco, la piantaggine. Sono erbe preziose che possono essere utilizzate in vari modi seguendo specifici procedimenti. Sono anche "erbe della salute", usate come delle vere medicine.

L'ortica è una pianta facile da riconoscere per i suoi fastidiosi peli che irritano. È una pianta con proprietà straordinarie e si può usare in moltissimi modi: come "medicina" per i reumatismi, per curare le ferite e le irritazioni della pelle; in cucina per frittate, risotti e minestre; per la cura e la bellezza di capelli; nell'orto per allontanare i parassiti.



La malva è una pianta che si trova di frequente. È abbastanza semplice riconoscerla per le foglie lobate e per i fiori, di colore rosa lilla con le striature più scure, presenti da aprile ad ottobre. Già i romani conoscevano gli effetti benefici di questa pianta che anche oggi è usata: in cucina per frittate, nell'insalata, nei sughi per la pasta, nei liquori; per la cura e la bellezza della pelle; come "medicina" per il mal di denti e per la tosse.

Scrivi il nome delle erbe che possono essere usate in cucina per insaporire carni, sughi, pesci.

Soccorso Verde

La raccolta delle "erbe della salute":

Solamente le persone già esperte possono raccogliere nei prati e nei boschi le erbe spontanee che conoscono molto bene e che riconoscono senza difficoltà.

Alcune piante attirano con i loro fiori o profumi ma possono essere velenose.

Per evitare spiacevoli inconvenienti, è meglio prendere le erbe nei luoghi in cui vengono coltivate e imparare a riconoscerle dove crescono spontanee passeggiando nei campi e nei boschi.

Di una pianta si raccolgono una o più parti: fiori, foglie, steli, bulbi, radici, corteccia, frutti o semi.

Le parti da utilizzare vengono raccolte nelle giornate senza pioggia, senza vento, alla sera o alla mattina.

Si tagliano le erbe lasciando sempre le radici per non distruggere la pianta.

Se servono le radici, si lasciano nel terreno le più piccole che possono crescere e permettere alla pianta di continuare a vivere.

La conservazione delle "erbe della salute":



Le parti di pianta raccolte vengono strofinate con un panno umido poi essiccate al sole o al caldo, all'ombra o in un luogo ventilato. Ben asciutte vengono conservate in vasi di vetro o di terracotta ben chiusi, etichettati con il nome della pianta e la data di inizio della conservazione.

I contenitori delle sostanze di "soccorso verde" vanno collocati in luoghi al riparo dalla luce, dalla polvere, dall'umidità e anche da mani inesperte.

Incolla due o tre sostanze, "droghe", ottenute dai vegetali essiccati, con il loro nome.

Farmacie di tanto tempo fa

I vasetti di vetro o di terracotta disposti in uno scaffale fanno pensare alle farmacie di tanto tempo fa.

Gli affreschi, le illustrazioni o le visite ad antiche farmacie, a volte nei conventi, ci permettono di avere un'idea di quegli ambienti e di quanto vi accadeva.

Sui ripiani si affiancavano contenitori di diverse forme e dimensioni che conservavano e nascondevano le sostanze medicamentose.

L'aria della stanza era certamente impregnata dei profumi e degli odori forti delle erbe; chi entrava guardava quei magnifici vasi dove erano conservate e custodite sostanze misteriose e potenti.

Lo speziale, un po' farmacista e un po' droghiere, mescolava e dosava le sostanze con misurini o piccole bilance.

Intanto, uno o più giovani garzoni di bottega pestavano con i pestelli nei mortai per ricavare dalle erbe "acque e olii preziosissimi".



Un infuso anche per i più piccoli

Da maggio e per tutta l'estate fiorisce la camomilla.

I fiori essiccati vengono messi in una tazza, si versa acqua bollente, si lascia riposare per 15 minuti e poi si filtra.

L'infuso di camomilla calma, concilia il sonno, favorisce la digestione, aiuta a superare il raffreddore.

Altri infusi possono essere preparati con: ortica, alloro, basilico, lavanda, malva, menta, noce, prezzemolo, rosa canina, rosmarino, salvia, tarassaco, timo, valeriana, ...

Quando si prepara un infuso l'acqua si colora.

Spiega cosa succede parlandone con i tuoi compagni.

Un recupero veloce

Dopo un'indigestione, per tornare presto in forma, si bevono durante la giornata 1 o 2 tazze di decotto di salvia così preparato:

1



preparare 2 cucchiaini di salvia;

2



preparare 2 tazze d'acqua;

3



in un recipiente far bollire per 2 minuti acqua e salvia;

4



filtrare.

Chiedi a persone esperte ricette per infusi e decotti.