

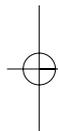
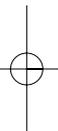


COMUNE DI RAVENNA
Area Servizi per l'Infanzia e Istruzione

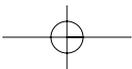
Erbe e Frutti dimenticati



Progetto di educazione alimentare
per le scuole elementari e medie
(anno scolastico 2003/2004)



In copertina:
Il Giardino Rasponi o delle erbe dimenticate



“L’uomo è ciò che mangia”

Questa frase scritta nell’800 da un grande filosofo tedesco suggerisce in maniera molto forte una perfetta identità tra l’essere ed il mangiare. Vale a dire che l’identità dell’uomo non dipende da entità astratte, ma coincide esattamente con la sua corporeità, dunque con il cibo che giorno dopo giorno viene immesso nel suo corpo per farlo vivere e funzionare.

Quel filosofo quindi, mentre proclama la supremazia della materia come unica e vera realtà, dichiara che questa materia contiene le idee, i pensieri, la cultura dell’uomo.

Il cibo è visto quindi non come semplicemente un oggetto nutritivo, bensì come una realtà ricca di valori, di simboli, di significati elaborati dagli uomini e dalle donne che lo hanno prodotto e preparato.

Insomma una realtà culturale.

Le idee sul cibo si formano nei primi anni di vita e per i bambini e le bambine avere un rapporto sereno ed equilibrato con esso significa possedere un’apertura positiva verso il mondo.

Proporre percorsi di educazione alimentare vuol dire quindi legare il concetto di nutrizione non solo alla tutela della salute, ma anche al benessere, all’agio, alla qualità della vita. Significa mettere i ragazzi di fronte ad esperienze e riflessioni sulla realtà che li circonda, sui loro stili di vita e quindi anche sugli aspetti complessi degli stili alimentari di oggi che vedono convivere cibi e sapori del passato con sempre nuovi alimenti di produzione industriale.

Ed è proprio pensando ad un’educazione alimentare che partisse da stretti collegamenti con il nostro sistema ambientale e con la conoscenza delle tradizioni peculiari del nostro territorio che ha preso corpo il progetto “Le erbe dimenticate”.

Grazie alla disponibilità di CAMST e della Banca Popolare di Ravenna crediamo di aver raggiunto un duplice obiettivo: da una parte aver accompagnato i ragazzi lungo un percorso che li ha portati a riscoprire erbe e frutti dimenticati e prestare attenzione alle tradizioni che costituiscono l’identità di una comunità e dall’altro la valorizzazione del Giardino Rasponi, prezioso patrimonio a disposizione della città che si è confermato essere davvero un ricco e straordinario luogo educativo.

Un grazie particolare ai ragazzi di Roncalceci e Castiglione di Ravenna e alle loro insegnanti per la preziosa collaborazione.

Assessore all’Infanzia e
Scuola dell’Obbligo
Susanna Tassinari

Le erbe dimenticate

Progetto di educazione alimentare per le scuole elementari e medie

Questo progetto è stato proposto per l'anno scolastico 2003/2004 dall'Area Servizi per l'Infanzia e Istruzione del Comune di Ravenna, in collaborazione con CAMST, azienda di ristorazione aggiudicataria dell'appalto del servizio di ristorazione scolastica, e si è articolato in tre fasi:

- ✦ ricerca, elaborazione, sperimentazione in classe sui prodotti dei singoli territori, erbe e frutti ormai dimenticati o poco conosciuti, riscoperta delle loro proprietà terapeutiche e del loro impiego gastronomico,
- ✦ visita delle classi al Giardino Rasponi di Ravenna,
- ✦ laboratori di cucina con i ragazzi per la realizzazione di preparazioni che prevedono l'utilizzo dei prodotti oggetto della ricerca.

Hanno aderito le classi 3^a e 4^a della scuola elementare "Martiri del Montone" di Roncalceci e la classe 2^aA della scuola media "G.Zignani" di Castiglione di Ravenna che con il loro prezioso lavoro hanno reso possibile la realizzazione di questa pubblicazione.

Il Giardino Rasponi o delle Erbe Dimenticate

*Nel centro di Ravenna un piccolo paradiso
dedicato alle erbe*

Il giardino Rasponi è un piccolo ma delizioso spazio verde nel centro storico, sorto su un'area già di proprietà della famiglia Rasponi, quindi dei conti Spalletti, ed ora della Banca Popolare di Ravenna.

Il recupero e l'apertura al pubblico sono stati resi possibili dall'intervento congiunto della Banca e del Comune di Ravenna.

Il giardino Rasponi si trova tra la Piazza Arcivescovado, il Duomo, il Battistero Neoniano da una parte e Piazza Kennedy dall'altra, nell'incrocio formato da Via Rasponi e Via Guerrini.

Si accede al giardino attraverso il settecentesco portale, progettato da Camillo Morigia. La porta e la piazzetta antistante sono state riportate all'originario splendore grazie ai lavori di ristrutturazione.

L'intero progetto di restauro che ha coinvolto il giardino e gli edifici circostanti è stato eseguito seguendo criteri strettamente conservativi per mantenere inalterato il valore storico del luogo.

La particolare posizione del Giardino Rasponi nel cuore della città, tra palazzi appartenuti a famiglie storiche della nobiltà ravennate, protetto da mura di cinta e dall'imponente portale, la forma delle aiuole che, ricalcando le linee ottocentesche, ruotano intorno alla fontana centrale in ferro battuto, sono state le premesse per creare un'oasi dedicata alle erbe.

Negli spicchi di aiuole si alternano erbe "dimenticate", recuperate nei ricettari degli speciali ed erbe note, di uso quotidiano nelle cucine mediterranee. Tra le varietà di erbe spicca la presenza di qualche albero: gli assi centrali dei vialetti sono scanditi da alberelli di Melograno, mentre il Tasso, l'Albero di Giuda e il Kaki sono stati piantati in anni passati.

Il Giardino delle Erbe Dimenticate segue il ritmo naturale delle stagioni ed il suo aspetto muta col variare delle diverse fioriture.

Le mura di cinta attutiscono i rumori della città, creando un'atmosfera ovattata e quasi magica, esaltata dai colori e dai profumi delle erbe.

Ravenna possiede un tesoro nascosto dove l'importanza ecologica di un giardino interno alla città, viene esaltata dal valore storico didattico della memoria delle erbe. Il Giardino Rasponi è completato da alcuni edifici ristrutturati che ospitano un'erboristeria, dove è possibile acquistare le erbe e degustare alcune specialità preparate con esse, ed una sala riunioni, la "Saletta del giardino", della Banca Popolare di Ravenna.

Le Erbe del Giardino Rasponi

Abrotano	Acetosa	Acetosa rossa
Achillea millefoglio	Achillea moscata	Aglio
Agrimonia	Agrifoglio	Alchechengio
Alchemilla	Alloro	Aloe vera
Altea officinalis	Ancusa	Aneto
Angelica	Anice verde	Artemisia
Asparago	Asperula	Assenzio
Balsamita	Bardana arctium lappa	Basilico
Borragine	Bosso	Bugula
Cachi	Calendola	Camomilla
Camomilla romana	Cappero	Carciofo
Cardo	Cardo mariano	Cardo santo
Carlina	Carota	Cedrina
Celidonia	Cicoria	Corbezzolo
Coriandolo	Corniolo	Cumino
Dragoncello	Echinacea	Edera
Elicriso	Enula campana	Erba cipollina
Erba di san Pietro	Erica	Farfara
Finocchio selvatico	Fragola	Fumaria
Galega	Giglio bianco	Iperico
Issopo	Lappola	Lauro ceraso
Lavanda bianca	Lavanda officinale	Lavanda rosa



Lavanda papillon	Levistico	Lontana
Luppolo	Maggiorana	Malva
Malva regina	Marrubio	Melissa
Melograno	Menta d'acqua	Menta rossa
Menta piperita	Menta pulegium	Mirto
Nasturzio	Nepetella	Origano
Passiflora	Pepe d'acqua	Pepe selvatico
Peperoncino	Piantaggine	Pimpinella
Plantago psillium	Piretro	Pomodoro
Porcellana	Prezzemolo	Pungitopo
Rabarbaro	Rafano	Ribes rosso
Ribes nero	Ricino	Rosa rugosa
Rosa gallica	Rosmarino	Rucola
Ruta	Salvia officinalis	Salvia sclarea
Salvia microfoglia	Santolina	Santoreggia
Santoreggia montana	Serpillo timo	Stramonio
Tanacetone	Tarassaco	Tasso
Tiglio	Timo aureo	Topinambur
Valeriana bianca	Valeriana rossa	Verbascio
Verbena officinalis	Viola mammola	Vitis vinifera
Zafferano	Zenzero	

“ *I frutti del mio giardino*

*Mela, albicocca, pera,
si mantengono fino a sera:
fico, pesca, banana,
non seguite la melagrana:
ho trovato un cavolfiore
che profuma come un fiore;
fragola, arancia, limone,
assomigliano a un melone;
ho trovato una pera
che profuma come la cera;
insalata e patata
siete buone come una frittata.*

“ *Frutta e verdure*

*Caco arancione
smettita di fare il barone!
Il cavolfiore ha un fiore
con un buon odore.
La cipollina
si travesti da gallina
e incontrò un mirtillo
travestito da grillo.*

“ *Erbe e frutti*

*Maggiorana
sei verde come una rana.
Alloro
sei prezioso come l'oro.
Menta sei profumata
come la marmellata.
Uva spina
vai in giro sulla stradina.*

*Filastrocche inventate dai
ragazzi delle classi 3[^] e 4[^]
della scuola elementare
“Martiri del Montone” di
Roncalceci*

Aglio

Nome scientifico: allium sativum

Famiglia: gigliacee



In Italia crescono spontaneamente diverse varietà di aglio, in tutto il mondo ne esistono più di trecento. Pianta perenne la cui radice bulbosa, è formata da più spicchi ricoperti da membrane di consistenza cartacea è ampiamente utilizzata in cucina. Il periodo migliore per la raccolta è verso la metà del mese di luglio, dopo di che l'aglio deve essere lasciato seccare in ambiente asciutto e aerato per circa dieci giorni, così si conserverà per diversi mesi.

Proprietà: è presente in molte ricette della cucina mediterranea.

E' ricco di vitamine, zolfo, ferro, iodio; *è un potente battericida, ha azione antisettica, espettorante, ipotensiva, quindi utile per chi soffre di ipertensione; favorisce la circolazione e depura il sangue.*

E' sempre stato considerato un potente vermifugo.

Sotterrando bulbi d'aglio in vicinanza ai cespugli di rose, si terran-

no lontani gli afidi, infatti l'aglio contiene una sostanza che agisce come potente insetticida, e tutto ciò senza che il profumo dei fiori ne venga modificato o danneggiato. *Curiosità:* era già conosciuto 5000 anni fa dai Sumeri; fu molto amato e apprezzato dagli antichi Egizi presso i quali era addirittura usato come merce di scambio nell'acquisto degli schiavi. Presso Greci e Romani era cibo abituale degli atleti e dei soldati, in quanto si pensava che sviluppasse forza e aggressività. Durante il Medioevo, epoca di superstizioni, furono attribuite all'aglio grandi virtù di protezione dal malocchio, dal morso dei vampiri e dagli spiriti maligni in genere.

**rielaborazione dai lavori della classe 2^a A scuola media Zignani di Castiglione

Alloro

Nome scientifico: laurus nobilis

Famiglia: lauraceae

Pianta spontanea delle regioni mediterranee, sempreverde, perenne, coltivata ovunque anche come pianta ornamentale.

Le dimensioni del fusto possono variare notevolmente; le foglie sono spesse, di forma ovale e colore verde scuro brillante sulla superficie superiore, emanano un forte odore speziato. Il momento migliore per la raccolta è nei mesi di luglio e agosto.

Proprietà: ampiamente usato in cucina nel "mazzo di odori" per stufati, selvaggina, arrosti e salse, stimola la digestione. *L'alloro è ricco di oli essenziali utilizzati per lenire i dolori reumatici e le infiammazioni causate da distorsioni; stimola la diuresi, è un buon espettorante ed antipiretico. L'infuso è



efficace contro l'inappetenza e i dolori di stomaco.*

Curiosità: noto fin dai tempi antichi, è sempre stato utilizzato come simbolo di pace e di vittoria. Presso gli antichi Greci era consacrato ad Apollo, dio della musica e della poesia, signore di Delfi, nonché ad Asclepio, dio della medicina. Per diversi secoli questa pianta fu usata per curare molte malattie tra cui anche la peste.

Qualche foglia nei pacchi di farina tiene lontani gli insetti nocivi

* * rielaborazione dai lavori della classe 2^A A scuola media Zignani di Castiglione

Basilico

Nome scientifico: ocimum basilicum

Famiglia: laminacee



Pianta perenne nelle regioni sub tropicali, di cui è originaria, fu importata dai Romani, e proprio per la sua origine tropicale non si naturalizza mai ma è sempre coltivata annualmente. Cresce in cespugli, ha fusto eretto e ramificato verso l'alto. Le foglie sono di colore verde brillante, alcune varietà tendono invece al rosso scuro; sono profumate e fragranti; si raccolgono da maggio a ottobre e affinché la riproduzione delle stesse continui è necessario recidere le infiorescenze man mano che si formano. Possono essere conservate in freezer previa pennellatura con olio di oliva su entrambi i lati, oppure in vasi di vetro in olio di oliva e sale.

Proprietà: *indispensabile nei piatti della cucina mediterranea, si sposa molto bene con pomodori, zucchini e aglio per la preparazione di salse e condimenti, è ampiamente usato nelle zuppe e passati di verdura. In forma di decotto ha un'a-

zione stimolante sui processi digestivi per i suoi effetti antinfiammatori e antispasmodici. E' utile per contrastare stanchezza, emicrania, ansia, alitosi.*

Curiosità: fin dall'antichità la pianta del basilico è stata considerata la regina delle erbe: il suo nome deriva dal greco *basilikòs* che significa *regale*. Piantine di basilico vengono usate per adornare gli altari delle chiese ortodosse, si narra infatti che esse fossero presenti numerose intorno al sepolcro di Cristo.

Le popolazioni dell'America Centrale lo considerano un potente talismano per attirare il denaro o la persona amata e ne portano sempre con sé alcune foglie.

*rielaborazione dai lavori della classe 2^a A scuola media Zignani di Castiglione

Borragine

Nome scientifico: borago officinalis

Famiglia: borraginacee



“La pianta ha fusto spesso, ramificato, ricoperto da peli setosi; le foglie sono dure e rugose” e rappresentano la parte della pianta che ha maggiori proprietà, sono commestibili e possono essere consumate crude, finché sono giovani, o cotte. “I fiori sono blu, un poco penduli, formati da cinque petali saldati e disposti a stella, con un cono centrale appuntito di colore porpora-nerastro”; compaiono da maggio a settembre. Alla famiglia delle borraginacee appartengono anche i nontiscordardime.

Probabilmente originaria della Spagna e del Marocco, è diffusa in tutta Europa allo stato spontaneo.

Proprietà: sia le foglie che i fiori sono ricchi di potassio, vitamina C, calcio; hanno effetti depurativi ed emollienti.

La medicina popolare considera la borragine, in forma di infuso, un

ottimo tonico per il sistema nervoso, capace di curare gli stati depressivi.

In cucina le foglioline fresche possono essere mescolate alle insalate oppure cotte con un po' di olio extravergine di oliva e aglio. In pasticceria i fiori vengono canditi e usati come decorazioni nelle torte.

Curiosità: secondo alcune fonti il suo nome deriva dal celtico *borrach*, che significa coraggio; i Greci la associarono all'idea di forza e audacia.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 3^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

Camomilla

*Nome scientifico: matricaria
chamomilla*
Famiglia: composite



La pianta “ha il fusto glabro, eretto, molto ramificato; le foglie sono verdi, divise in sottili lacinie piatte; i fiori sono bianchi con il centro giallo, in capolini pedunculati, tubolari al centro e ligule in periferia; l’odore è aromatico e penetrante”.

Cresce quasi ovunque.

I fiori vanno raccolti sul finire dell’estate ed essiccati per la conservazione.

Proprietà: da sempre viene usata come decotto per la sua azione schiarente sui capelli chiari, per l’azione decongestionante sulla pelle e sugli occhi irritati e arrossati.

L’infuso di camomilla ha azione rilassante e leggermente sedativa, per questo è molto utilizzato anche per i bambini in presenza di dolori addominali; il suo sapore risulta generalmente gradevole.

Curiosità: la camomilla che cresce accanto ad altre piante ne favorisce lo sviluppo e la ripresa vegetativa.

“...” *descrizioni tratte dai lavori delle classi 3^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci*

Cardo Mariano

Nome scientifico: silybum marianum

Famiglia: composite



Pianta tipica delle regioni mediterranee, è ampiamente diffusa nei terreni incolti.

E' una pianta robusta con foglie dentellate ai margini e munite di spine gialle, quelle basali sono grandi e lobate, quelle superiori hanno invece una forma lanceolata e abbracciano il fusto.

I fiori compaiono da aprile a luglio e si presentano come capolini color porpora di forma tondeggiante circondati da brattee spinose con lunghi aculei.

La pianta è utilizzata a scopo alimentare fin dai tempi antichi: se ne utilizzano le foglie giovani in insalata, mentre le radici si cuociono in acqua; il sapore è amarognolo e abbastanza simile al carciofo.

La pianta intera tritata è usata nell'alimentazione del bestiame.

Proprietà: tra le diverse varietà di

cardi, il cardo mariano spicca per le sue molte proprietà officinali e salutari, per la sua azione diuretica, tonica, ipertensiva e fluidificante della bile.

Curiosità: la leggenda vuole che le macchie bianche presenti vicino alle nervature delle foglie, derivino dalle gocce di latte cadute dal seno della Madonna durante la fuga per sottrarre Gesù alla persecuzione di Erode.

Dal nome cardo deriva il verbo cardare: i lanaioli dell'antica Roma si erano infatti accorti che i capolini del cardo, così spinosi, erano molto adatti a cardare, cioè a districare, a pettinare la lana.

- Illustrazione realizzata dalla classe 2^ A scuola media Zignani di Castiglione -

Cedrina

Nome scientifico: lippia citriodora o aloisia triphilla

Famiglia: verbenacee



Pianta perenne, originaria della America Meridionale e importata in Europa dagli Spagnoli nel XII secolo, è apprezzata per le sue foglie che hanno un delizioso profumo di agrumi.

Le foglie si sviluppano a tre a tre lungo il fusto e sono lunghe e lanceolate con una profonda nervatura centrale, ruvide al tatto.

Possono essere raccolte in ogni periodo dell'anno, ma il momento in cui sviluppano aroma più intenso è all'inizio della fioritura, verso fine estate, quando in cima agli steli fioriscono spighe composte da piccolissimi fiori bianchi o violetti.

Proprietà: con le foglie fresche o essiccate si prepara una tisana dalle proprietà calmanti, tonifi-

canti e digestive; anche il the aromatizzato con foglie di cedrina e menta è molto gradevole.

Le foglie fresche di cedrina possono essere anche utilizzate nella preparazione del liquore limoncello, oltre che essere l'ingrediente primo dell'omonimo liquore tradizionale comunemente chiamato Cedrina o Liquore di Erba Luigia. Si può aggiungere l'infuso di cedrina all'acqua del bagno per conferire ad esso una gradevole profumazione; impacchi freddi applicati per una decina di minuti hanno effetto lenitivo e decongestionante soprattutto per gli occhi irritati.

Corbezzolo

Nome scientifico: arbustus unedo

“E’ un arbusto alto un paio di metri. La corteccia dei rami è rosso scuro. Le foglie sono sempreverdi, lucenti, ovali, o a forma di lancia. I fiori hanno la corolla piuttosto piccola, cerosa e lucida, bianco-crema, e sono riuniti in grappoli.

I frutti sono sfere perfettamente tonde e irte di piccoli tubercoli con un diametro di circa due centimetri. Prima i frutti sono giallini, poi arancio, infine vivacemente rossi. A maturazione raggiunta hanno un sapore dolcissimo”.

E’ una pianta molto diffusa nelle regioni meridionali: in Italia si spinge fino al nord lungo le zone soleggiate della valle dell’Adige.

Il corbezzolo è molto decorativo soprattutto per i frutti coloratissimi e sempre presenti, spesso contemporanei ai fiori.

Proprietà: il corbezzolo è ricco di tannino (sostanza diffusa in legni, foglie e frutti, usata in medicina



come astringente); i frutti si usano per preparare bevande gradevoli e diuretiche nonché marmellate e canditi. Il miele di corbezzolo è molto apprezzato e ben si sposa con formaggi stagionati e leggermente piccanti.

Curiosità : il nome fu attribuito dai Romani: nelle Georgiche, Virgilio chiama questo alberello *arbustus*, Plinio lo denomina *unedo* da *unum edo*, cioè ne mangio uno solo, probabilmente per il sapore asprigno del frutto non ancora maturo.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 3^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

- Illustrazione realizzata dalla classe 2^a A scuola media Zignani di Castiglione

Erba Cipollina

Nome scientifico: allium schoenoprasum

Famiglia: gigliacee



E' una pianta perenne, rustica, bulbosa. Forma dei cespi molto folti, alti fino ad una trentina di centimetri. Sembra che il suo paese di origine sia la Cina.

Essendo molto apprezzata in cucina, viene solitamente coltivata anche in vaso, in posizioni di sole o mezz'ombra e in terreno umido.

E' caratterizzata da steli sottili e cilindrici. In estate fiorisce con fiori piccoli e sferici color malva o bianco-rosato.

Perché gli steli siano più aromatici si devono però recidere i fiori appena sbocciano, questa pratica

consente anche di non esaurire la pianta che così si rigenera in poche settimane.

Proprietà: oltre che essere di per sé stessa molto apprezzata, qualche foglia di erba cipollina tritata può sostituire anche la cipolla cruda nelle insalate per chi ha problemi di digestione nei confronti di questo ortaggio: in tal caso la digestione è facilitata e non ci saranno problemi di alito.

Ginepro

Nome scientifico: juniperus communis

Famiglia: cupressacee



“La pianta si presenta come arbusto o alberello, di forma piramidale, con il tronco dalla corteccia rugosa e grigiastro.

Le foglie sono lunghe, aghiformi, quasi sempre lineari e molto strette, a gruppi di tre. Il loro colore è glauco e biancastro.

I fiori sono raccolti in piccole infiorescenze cilindriche” solo dai fiori femminili si sviluppano le bacche.

“I frutti sono piccoli coni simili ad una bacca di colore blu-nerastro, ricoperti da una patina opaca che hanno in cima una fessura a forma di stella. Hanno sapore dolciastro”. Restano sulla pianta da due a tre anni; il periodo della raccolta è fra settembre e ottobre: le bacche devono poi essere fatte seccare all’ombra.

Vive preferibilmente in luoghi incolti sia marittimi che montani, è comunque tipico dell’area mediterranea.

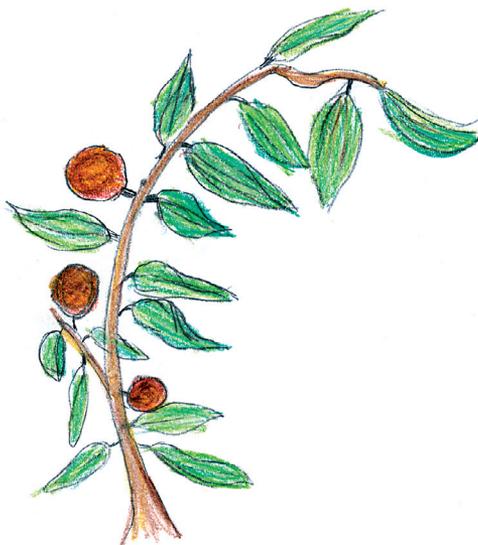
Proprietà: le bacche del ginepro si utilizzano in cucina per aromatizzare arrostiti, stufati, selvaggina; inoltre il distillato rappresenta la base del gin. Se ne ricava anche un olio balsamico con proprietà disinfettanti e digestive. Il suo legno profumato viene impiegato per costruire botticelle in cui aromatizzare l’aceto.

Curiosità: sia i Greci che i Romani lo consideravano simbolo di fertilità e come tale veniva bruciato durante le cerimonie propiziatriche. Nel Medioevo si appendevano rametti a protezione delle stalle e sulle porte delle case per allontanare le streghe.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 3^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

Giuggiolo

Nome scientifico: zizyphus jujuba



“E’ un alberello con rami intricati e spinosi. Le foglie sono ovali e allungate oppure lanceolate, lunghe, consistenti e lucide. I fiori sono piccoli e giallastri riuniti in gruppi di tre o cinque. I frutti assomigliano alle olive e sono prima verdi, poi gialli, infine, rosso scuro”. Raccolti ben maturi, a settembre, sono morbidi e molto dolci. Raccolti prematuramente sono aciduli e croccanti.

Il giuggiolo è originario dell’Asia Centrale e della Cina Meridionale, ma ormai da tempo si è naturalizzato nelle zone mediterranee.

Proprietà: le giuggiole vengono consumate prevalentemente fresche e possiedono un effetto lassativo, diuretico, ed emolliente; sec-

cate in forno, vengono utilizzate per preparare pozioni anticatarrali e lenitive nei confronti delle irritazioni intestinali e bronchiali.

Curiosità: il noto proverbio *andare in brodo di giuggiole*, facendo riferimento al buon contenuto zuccherino delle giuggiole, viene usato per indicare una sensazione di grande dolcezza, gongolare di gioia.

“...” *descrizioni tratte dai lavori delle classi 3^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci*

- *Illustrazione realizzata dalla classe 2^a A scuola media Zignani di Castiglione*

Malva

Nome scientifico: malva species

Famiglia: malvacee



“E’ una pianta erbacea. La radice è lunga, carnosa e biancastra; il fusto è strisciante o eretto fino ad un metro, ramificato e pelosetto”. A seconda della varietà, le foglie possono essere rotondegianti o frastagliate, o arricciate.

“I fiori sono a cinque petali, smarginati e di colore lilla venati di rosa”. Tale colore è tanto particolare da aver dato il nome ad una sfumatura del rosa: il color malva, mauve alla francese.

E’ diffusa ovunque. Giugno e luglio sono i mesi migliori per la raccolta delle foglie, che possono essere cucinate e condite con olio e limone: oltre ad avere un gradevolissimo sapore, hanno proprietà emollienti.

Proprietà: la parola malva deriva

dal latino *mollire* che significa molle, emolliente, infatti ha la capacità di agire sulle mucose interne: è consigliata in caso di laringiti e gastriti. Il decotto di foglie di malva, applicato sul viso, ha effetto rilassante.

Curiosità: i Romani la consideravano una prelibatezza, era un cibo a buon mercato, ma lo consumavano tutte le più alte personalità.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 5[^] e 4[^] della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

Melissa

Nome scientifico: melissa officinalis

Famiglia: labiate



“La pianta è un’erbacea perenne: il fusto è eretto e a ciuffi. Le foglie sono dotate di gambo, sono grandi e ovali, dentate, poco pelose nella parte superiore e senza peluria in quella inferiore, con nervature in rilievo”. Emanano un delicato profumo di limone che attira le api.

“I fiori sono bianchi o rosei e sono raggruppati”.

Cresce spontanea nei luoghi ombrosi di tutta l’Europa meridionale.

Proprietà: in cucina le foglie fresche si usano per aromatizzare insalate, pesce, formaggi freschi, macedonie.

L’infuso di melissa è ottimo per tonificare la pelle del viso; il decotto aggiunto all’acqua del bagno ha proprietà tonificanti su tutto l’organismo; una tisana di melissa bevuta ogni mattina dona vigore e allontana la malinconia.

Curiosità: l’origine della parola è *mel* da cui derivano termini come

miele e idromele, parole che indicano la dolcezza e la sacralità attribuita a questa pianta: il miele simboleggia la sapienza e l’immortalità, l’idromele era la bevanda che scorreva a fiumi nel mondo dell’aldilà. In greco il suo nome indica anche l’ape.

Nell’antica Grecia era sacra ad Artemide; le donne di grande virtù venivano chiamate *melissa*, come le sacerdotesse dei misteri di Efeso e di Eleusi, nei cui riti segreti veniva usato il miele per lavare le mani e la bocca degli iniziati per purificare azioni e parole.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 3^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

Melograno

Nome scientifico: punica granatum

“E’ un arbusto abbastanza grande e spinoso. Le foglie sono piccole, di forma ovale, lucide e di un colore verde brillante. I fiori sono singoli e di colore rosso vivo. I frutti sono tondeggianti ricoperti da una buccia pergamenata, spessa, di colore giallastro con sfumature rosate”. Contengono numerosi semi, somiglianti ai chicchi di mais ma di colore rosso con una polpa acidula e molto succosa.

E’ una pianta rustica, originaria dell’Asia occidentale.

Proprietà: i semi si possono utilizzare per preparare bevande fresche e dissetanti, le granatine, e gustose salse da abbinare alle carni. Le sue proprietà medicinali furono apprezzate fin dall’antichità per gli effetti astringenti o lassativi a seconda della maturazione del frutto, come vermifugo e lenitivo della tosse.

Curiosità: la mitologia vuole che il dio degli Inferi, Plutone, offerisse



alla bella Persefone alcuni chicchi di melagrana per legare a sé la giovane e trattenerla nel proprio regno almeno durante l’inverno.

Il nome scientifico deriva dal fatto che il frutto cominciò ad essere importato durante le guerre puniche.

La melagrana simboleggia concordia e armonia e, per il cristianesimo, rappresenta *il vivere perfetto*.

Nel Rinascimento fu ampiamente usata come decorazione nelle pitture e in preziosi tessuti come damaschi e broccati.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 5^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

- Illustrazione realizzata dalla classe 2^a A scuola media Zignani di Castiglione

Menta

Nome scientifico: mentha species

Famiglia: labiate

Le varietà conosciute sono oltre seicento; è un'erba perenne e talmente vigorosa da incrociarsi spontaneamente così da creare sempre nuove varietà e da divenire quasi un'infestante.

Le foglie sono generalmente ovoidali, verdi o variegata e sempre nervate, è bene raccogliere prima della fioritura; i fiori sono piccoli, color lilla o malva, riuniti in spighe.

Proprietà: in cucina le foglie fresche si utilizzano per dar sapore alle verdure oppure nei dolci al cioccolato, per aromatizzare il the. *E' apprezzata soprattutto nella cucina romana, per la cottura di carciofi e piselli. L'infuso di menta, prevalentemente della varietà piperita, anche mescolata ad altre erbe come camomilla, tiglio, ha grandi proprietà digestive e anti-settiche ed è comunque un ottimo



diuretico, rinfrescante, dissetante, stimolante.*

Curiosità: la menta era già conosciuta ed apprezzata per le sue proprietà dalla medicina cinese ed egiziana (presso gli antichi Egizi solo i sacerdoti potevano utilizzarla) e in tutte le civiltà antiche.

La leggenda collega il nome menta alla ninfa Mintha, così bella da far innamorare Plutone, il dio degli Inferi. La moglie di questi, Proserpina, per gelosia la trasformò in pianta e Plutone, non potendo più riportarla in vita, le donò il caratteristico profumo.

* * rielaborazione dai lavori della classe 2^A A scuola media Zignani di Castiglione

Nespolo

Nome scientifico: mespilus germanica

“E’ un albero di piccolo sviluppo, con qualche ramo spinoso e peloso” ormai poco comune.

“Le foglie sono grandi, lanceolate, un po’ rugose e quasi prive di picciolo. I fiori sono solitari, di colore bianco, con cinque petali lunghi e ondulati.

I frutti sono rotondeggianti, abbastanza carnosì, di colore bruno ferruginoso, con residui floreali nella parte più alta”.

Le nespole giungono a maturazione in autunno avanzato.

Proprietà: le nespole si consumano fresche al naturale o in forma di confettura, in passato venivano anche cotte nel vino.

Dal nocciolo si ottiene una bevanda leggermente alcolica medicinale ricca di tannini (che conferiscono un effetto astringente), acidi organici e mucillagini.



Curiosità: un tempo le nespole si raccoglievano ancora acerbe e si lasciavano poi maturare lentamente in casa su strati di paglia, insieme ad altri frutti autunnali; in questo modo diventavano una scorta alimentare utile nei mesi invernali. Da questa consuetudine deriva, probabilmente, il detto: *col tempo e con la paglia maturano le nespole.*

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 3^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

- Illustrazione realizzata dalla classe 2^a A scuola media Zignani di Castiglione

Ortica

Nome scientifico: urtica dioica

Famiglia: urticacee

“La pianta ha fusto eretto, sottile, alto fino ad un metro e mezzo. Le foglie sono pelose con nervatura fortemente marcata, con i margini dentati. Le foglie e il fusto hanno i peli urticanti che sono forti e robusti nella parte basale, sottili e fragilissimi nella parte superiore, così che si spezzano al minimo urto, emettendo un liquido urticante (acido formico). I fiori sono verdastri e raccolti in spighe ascellari, le maschili erette, le femminili pendule”.

Cresce ovunque; perde il proprio potere urticante dopo circa ventiquattro ore dalla raccolta e con l'essiccazione.

Proprietà: in cucina le ortiche vengono utilizzate lessate come gli spi-



naci e così consumate o come ingrediente di ripieni di gnocchi e tortelli.

L'ortica è una delle piante medicinali più importanti ma meno apprezzate: ha un grandissimo potere depurativo, inoltre contiene ferro, per cui può avere una buona azione antianemica.

Lo shampoo all'ortica rinforza i capelli e li rende più brillanti.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 5^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

Ribes

Nome scientifico: ribes rubrum



“E’ un arboscello tendente a diventare un cespuglio, abbastanza ramificato ma non spinoso. Le foglie sono a tre o cinque lobi profondamente dentati, un po’ pelose, munite di un lungo picciolo.

I fiori sono bruno-verdastri, riuniti in grappolini penduli. Hanno la forma di una piccola coppa.

I frutti sono piccole bacche lucide e rosse, dal sapore un po’ acidulo”. Cresce bene nei climi fresco umidi dell’Europa centro settentrionale.

Proprietà: è ricchissimo di vitamina C che si conserva in modo stabile. Esistono diverse varietà di ribes, tra cui le più apprezzate sono il ribes rosso e il ribes nero.

Il primo è particolarmente adatto per la produzione di bevande dissetanti e di sciroppi; il secondo viene maggiormente utilizzato per

produrre ottime marmellate.

Nella medicina popolare i frutti venivano schiacciati e applicati sopra le scottature e le ustioni, per calmare il dolore ed impedire la formazione di piaghe.

Curiosità: il ribes rosso fu portato in Italia dalla Spagna dove veniva coltivato presso i conventi e pertanto era denominato *uva dei frati*. Dal ribes si ricava il liquore Cassis, specialità di Digione.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 3^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

- Illustrazione realizzata dalla classe 2^a A scuola media Zignani di Castiglione

Rosmarino

Nome scientifico: rosmarinus officinalis
Famiglia: labiate

“La pianta è un arbusto cespuglioso che può diventare anche più alto di due metri; il fusto è legnoso. Le foglie sono verde scuro nella pagina superiore, biancastre, cotonose in quella inferiore, lineari e strette. I fiori sono azzurri, violetti o bianchi, raccolti in grappoli”. Cresce spontaneamente in tutto il bacino mediterraneo e si coltiva anche in vaso. Ha “odore di incenso canforato, sapore aromatico”.

Proprietà: in cucina si utilizza ampiamente per la cottura di verdure, carni, pesci: ottima pratica è quella di spennellare carne e pesce durante la cottura alla griglia con un rametto di rosmarino intinto nell’olio. Ha in genere proprietà digestive e antispastiche; fluidifica la secrezione bronchiale, calma le tossi stizzose.

Curiosità: secondo alcune fonti il nome deriva dal latino *ros marinus*:



rosa o rugiada del mare; in realtà deriva dal greco *rhops myrinos*: arbusto aromatico. Largamente utilizzata dai Greci e dai Romani come pianta medicinale, fu considerata un simbolo di fedeltà e utilizzata per intrecciare le ghirlande che portavano le spose durante la cerimonia nuziale.

Si narra che, durante la fuga in Egitto, la Madonna riparatasi all’ombra di un arbusto di rosmarino, appese il proprio mantello ai suoi rami e i fiorellini da bianchi diventarono azzurri.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 5^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

Ruola

Nome scientifico : eruca sativa

Famiglia: crucifere

Pianta erbacea annuale rustica, cresce spontanea nelle zone mediterranee, sia a livello del mare che in altitudine fino ad 800 metri.

Non presenta problemi di coltivazione, più il terreno è arido e più le foglie diventano piccanti e presentano una lamina spessa.

Le foglie sono di forma allungata e lanceolata, disposte alternativamente lungo lo stelo, quelle inferiori sono più larghe di quelle superiori. Il loro profumo è più lieve in primavera e via via si intensifica con l'avanzare delle stagioni.

Sugli steli sottili compaiono fiorellini minuscoli bianchi o giallini a quattro petali riuniti in racemi.

Proprietà: in cucina si utilizza prevalentemente cruda in insalata o aggiunta a pasta asciutta, riso, uova sode.



E' un'erba ricca di vitamina C, pertanto ha buone proprietà antiscorbutiche, favorisce la digestione, stimola l'appetito, combatte la produzione di gas intestinali.

L'infuso preparato con qualche foglia di rucola, menta e fiori di santoreggia ha un buon effetto rasserenante e tonificante, secondo alcune fonti induce un sonno tranquillo e ricco di sogni.

*** rielaborazione dai lavori della classe 2^a A scuola media Zignani di Castiglione*

Salvia

Nome scientifico: salvia officinalis

Famiglia: labiate

“La pianta è un piccolo cespuglio con il fusto ramificato. Le foglie sono grandi, oblunghe, spicciolate, verde-biancastro, persistenti e spesse. I fiori sono blu-violacei, grandi, riuniti in spighe terminali. Hanno la corolla lunga a due labbra”. E' largamente diffusa in tutto il mondo nelle zone temperate.

Proprietà: è molto apprezzata in cucina perché conferisce sapore e digeribilità soprattutto alle carni grasse. E' ideale anche per aromatizzare l'aceto e il burro; le foglie più grandi lavate e asciugate, passate in una pastella di farina, acqua, olio, sale, albume montato a neve, si possono dorare in olio bollente e gustare calde.

L'infuso favorisce la digestione e ha una azione calmante nei con-



fronti della tosse e antinfiammatoria sulla gola; abbassa la glicemia e agisce come antidepressivo.

Curiosità: il nome deriva dal latino *salvus*, che significa sano, per questo viene chiamata *erba della salute*. Sacra per i Romani, era considerata simbolo di vita e si riteneva che potesse assicurare la longevità.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 3^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

Sorbo

Nome scientifico: sorbus aucuparia



“La pianta è un arbusto, ma può diventare anche un albero. La corteccia è marrone e profondamente fessurata”.

Si adatta bene a climi diversi e a terreni diversi, cresce spontanea ed è notevolmente longeva.

“Le foglie sono pennate, composte, con margine liscio per un terzo della loro lunghezza e poi finemente dentato; lucide e verdi nella pagina superiore, più pallide e velutate in quella inferiore.

I fiori sono piccoli, bianchi, a cinque petali, riuniti in ombrelle fitte”.

I frutti assomigliano ad una piccola pera, “sono sferici, color arancio scarlatto. Hanno la buccia pic-

chiettata di lenticelle”. Maturano in autunno, e, a maturazione avvenuta, il sapore da aspro diventa dolce e gradevole e il colore passa al marrone.

Proprietà: le sorbe sono ricche di vitamina C, acidi organici e tannini. Per il loro effetto astringente, le conserve e gli sciroppi erano molto usati in passato per curare la disenteria. Anche il decotto era usato come astringente e inoltre come rimedio alle infiammazioni della gola.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 3^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

- Illustrazione realizzata dalla classe 2^a A scuola media Zignani di Castiglione

Stridoli

Gli stridoli, o strigoli, detti anche carletti o bubbolini o tagliatelle della Madonna, sono diffusi in tutta Italia sia nelle zone montane che nelle pinete marittime. Sono piante annue, spontanee, che crescono senza particolari esigenze sia nei terreni coltivati che in quelli incolti.

Un tempo comparivano frequentemente sulla tavola dei contadini, che li consumavano come verdura fresca o per preparare sughi per la pasta. Il sapore si definiva simile a quello dei piselli appena raccolti.

Il fusto eretto porta fiori a calice rigonfio che spuntano da marzo ad agosto. La raccolta avviene recidendo i giovani germogli fogliari.

Il tempo migliore per la raccolta delle foglie è la primavera, mentre le radici si raccolgono in autunno e inverno.

Proprietà: la radice degli stridoli, che si usa come cataplasma, ha proprietà rubefacenti, provoca cioè aumento temporaneo della quantità di sangue nei capillari. Le foglie si usano in cosmesi per preparati da applicarsi sul cuoio capelluto per riattivare la circolazione.

Le foglie degli stridoli si possono consumare in insalate crude, cotte, in frittate, zuppe e sughi.

Curiosità: caratteristica di questa pianta è di avere fiori molto profondi, il cui nettare è difficilmente raggiungibile dagli insetti, cosa questa che ne rende difficile l'impollinazione: i calabroni hanno comunque imparato a raggiungere il polline di questi fiori, forandoli alla base.

Tarassaco

Nome scientifico: *taraxacum officinalis*
Famiglia: *compositae*



“La pianta è perenne e piccola. Le foglie sono a rosetta, tutte radicali, folte, lunghe e dentellate. I fiori sono di colore giallo vivo, ligulati a forma di grande capolino su un lungo peduncolo radicale liscio e cavo”. Al termine della fioritura si trasformano in sfere lanuginose dette *soffioni*.

E' diffusissima nei campi e nei prati di tutta Italia, si propaga spontaneamente diventando addirittura un'infestante.

Proprietà: il decotto ottenuto con le radici esercita un'azione tonificante e lenitiva sulla pelle. L'infuso preparato con le radici ha una buona azione diuretica, depurativa delle vie biliari.

In cucina si utilizzano le foglie lesate nella preparazione di ripieni per ravioli, torte rustiche, polpettoni.

Curiosità: il tarassaco è noto non tanto con il suo vero nome, quanto

con molti altri appellativi quali: *soffione* per via della sfera lanosa che si forma dopo la fioritura, *dente di leone* a causa della forma dentata delle sue foglioline, *piscaietto* per le sue proprietà diuretiche, *cicoria matta* per la sua somiglianza con la pianta omonima.

Le sue funzioni benefiche sono note fin dall'antichità; il nome ufficiale proviene dal greco *tarakè*, che significa scompiglio, e *àkos*, che significa rimedio: è dunque una pianta che riporta ordine nell'organismo.

“...” descrizioni tratte dai lavori delle classi 3^a e 4^a della scuola elementare Martiri del Montone di Roncalceci

Timo

Nome scientifico: thymus species

Famiglia: labiate

È un arbusto sempreverde tipico dell'area mediterranea. Il fusto è bruno verdastro, le foglie sono molto piccole, aromatiche, il loro colore varia dal verde chiaro al verde dorato o al grigio e all'argento. I fiori hanno colore che vira dal bianco al rosa e lilla e sono raccolti in piccole spighe. Calpestandolo sviluppa un buon profumo di pino o di limone, a seconda della varietà.

Proprietà: il suo aroma è inconfondibile, in cucina le foglie di timo si usano per insaporire sia le carni che il pesce e le verdure. Stimola l'appetito e favorisce la digestione dei grassi.

Le sue proprietà digestive si esaltano preparando un infuso con un pizzico di foglie e un po' di miele. Ha proprietà antisettiche e battericide; sotto forma di impiastro si



usa come cicatrizzante sulle affezioni della pelle.

Curiosità: il suo nome deriva dal greco *thyo* che significa fare sacrifici, infatti veniva bruciato nei riti di offerta agli dei.

Greci e Latini ben conoscevano le virtù antisettiche e disinfettanti di questa erba e la impiegavano largamente per conservare i cibi e per curare malattie.

Nel Medioevo assunse grande valore simbolico e fu identificato con la forza d'animo e il coraggio. Le leggende narrano che, per il suo profumo, il fiore del timo è il preferito dalle fate; per lo stesso motivo, nella realtà, è molto amato dalle api.

“ Si sente il profumo

*In estate si sente profumo di melone,
il frutto di quella stagione.
In autunno il profumo di melagrana,
“ops”, forse è la banana.
In inverno c'è il succo di pompelmo, di arancia
e di pera,
ma manca l'uva nera.
In primavera non trovo il fico, la pesca e il
lampono,
si sente solo profumo di limone.* ”

“ Frutti e verdure strani

*Nel mio giardino
c'è il rosmarino
e c'è l'insalata
che fa una cantata.
La maggiorana
insieme alla banana
fanno una frittata
che si è tutta squagliata.
L'uva spina
e l'uva fragolina
fanno il vino
insieme al mandarino.
Poi i frutti e le verdure del mio giardino
bevono insieme un po' di vino.* ”

*Filastrocche inventate dai
ragazzi delle classi 3[^] e 4[^]
della scuola elementare “Martiri
del Montone” di Roncalceci*

Ricettario

ANTIPASTI, SALSE E ALTRO...



TORTA SALATA

Ingredienti:

pasta frolla o sfoglia
o pasta di pane gr.500
2 uova, prosciutto cotto gr.100,
fontina gr.80, panna da cucina dl.2
tarassaco, ortica e rucola per un
totale di gr.300, pangrattato, prezzemolo, sale.

Lessare, strizzare e tagliare le erbe; mescolarle con un ciuffo di prezzemolo tritato, le uova, un paio di cucchiari di pangrattato, un pizzico di sale, la panna, la fontina ed il prosciutto cotto tagliati a dadini. Stendere in una teglia rivestita con carta-forno due terzi della pasta, versarvi il composto e ricoprire con la pasta rimanente che dovrà essere bucherellata con una forchetta. Cuocere per circa 30 minuti in forno a 180 gradi.



CROSTINI ALL'AGLIO

Ingredienti:

una baguette, burro gr.100,
4 o 5 spicchi di **aglio**

Tagliare il pane a fette e tostarlo per pochi minuti in forno. Tritare finemente l'aglio e mescolarlo energicamente al burro (si può sostituire anche con un formaggio come il caprino) fino ad ottenere una crema morbida e spumosa che spalmerete sulle fette di pane decorando a piacere con qualche fogliolina di **menta** o con un rametto di **ribes**.





PIZZETTE VEGETARIANE

Ingredienti per 4 persone:

pasta sfoglia o pasta di pane gr.250,
olio di oliva extravergine,
sale, un misto di **prezzemolo,**
timo, basilico, rosmarino.

Stendere la pasta per ottenere una sfoglia sottile e ricavarne dei dischetti del diametro di 5-6 centimetri. Tritare le erbe, mescolarle con un po' di olio e sale e distribuirle sulle pizzette, da cuocere in forno preriscaldato per 10/12 minuti.

(ricetta fornita dalla classe 2^A scuola media Zignani di Castiglione)



SALSA MENTA E AGLIO

Ingredienti:

un limone, un uovo, 6 spicchi d'**aglio,**
10 foglioline di **menta,**
6 cucchiaini di olio extravergine di
oliva, un pizzico di sale,
un cucchiaino di capperi.

Tritare finemente o frullare l'aglio, i capperi, e unire il tuorlo d'uovo. Mescolare bene poi aggiungere l'olio, qualche goccia di limone, un pizzico di sale. Dopo aver amalgamato bene, aggiungere le foglie di menta a pezzettini. Questa salsa è ottima abbinata alle carni e ai pesci bolliti.



BURRO AROMATIZZATO ALLA MENTA

Ingredienti:

un cucchiaino di foglie di **menta,** un
limone, burro gr.60, un pizzico di
pepe e di sale.

Tritare finemente le foglie di menta, unirle al burro precedentemente montato a spuma; diluire il tutto con il succo di un mezzo limone, un po' di pepe e sale, completare la preparazione con poca scorza di limone grattugiata.

E' un composto ottimo spalmato su tartine, crostini e per insaporire bolliti e uova sode.





PRIMI PIATTI



BAVETTE AL PESTO

Ingredienti per 4 persone:

pasta gr.350 (preferibilmente bavette),
per il pesto: 20 foglie di **basilico**,
1 spicchio d'**aglio**, pinoli gr. 40,
parmigiano e pecorino stagionati per
un totale di gr.80, olio extravergine di
oliva, sale, pepe.

Pestare nel mortaio le foglie di basilico, l'aglio, i pinoli, sale e pepe, aggiungere a filo l'olio fino a raggiungere una consistenza vellutata, unire i formaggi grattugiati e se necessario altro olio. Condire la pasta cotta al dente.

Esistono molte varianti alla preparazione del pesto, tra cui la possibilità di aggiungere qualche gheriglio di noce (privato della pellicina). Altre ricette prevedono l'aggiunta di patate e fagiolini, procedendo nel modo seguente: immergere le patate a pezzetti (una per persona) e un pugno di fagiolini spezzettati, in acqua fredda, portare all'ebollizione, salare e aggiungere la pasta. Scolare e condire tutto insieme con il pesto preparato in precedenza.



GEMELLI ALLA RUCOLA

Ingredienti per 4 persone:

pasta gr.350, pomodori pelati gr.250,
un mazzetto di **rucola**, uno spicchio
di **aglio**, mandorle, sale, pepe,
olio di oliva extravergine,
parmigiano reggiano.

Scaldare l'olio in una padella con lo spicchio di aglio (da togliere non appena sarà imbiondito), aggiungere i pomodori pelati sminuzzati e cuocere per dieci minuti. Frullare la rucola con olio, sale, pepe e due cucchiaini di mandorle spellate. Cuocere la pasta al dente, scolarla, saltarla in padella con il sugo di pomodoro, aggiungere la salsa di rucola e il parmigiano.

(ricetta fornita dalla classe 2^A scuola media Zignani di Castiglione)





ZUPPA TOSCANA ALLA MELISSA

Ingredienti per 4 persone:

quattro patate medie, quattro pomodori maturi, tre zucchine, due carote, un gambo di sedano, mezzo cavolo nero, bietole gr.400, fagioli già bolliti gr.200, un ciuffetto di **prezzemolo**, un mazzetto di **erba cipollina**, un mazzetto di **melissa**, uno spicchio di **aglio**, olio extravergine di oliva, pancetta affumicata gr. 100, pane toscano a fette.

Mettere in pentola la pancetta, l'aglio, l'erba cipollina e rosolare in olio extravergine di oliva. Aggiungere i pomodori a pezzetti e cuocere per 20 minuti circa; unire tutte le verdure a pezzi e i fagioli. Coprire a filo con acqua calda e salata e cuocere a fuoco basso per circa due ore (o 40/45 minuti in pentola a pressione).

A cottura ultimata, versare sulle fette di pane tostato, completare con un filo di olio e pepe macinato all'istante. Lasciare intiepidire prima del consumo.



PASTA ALLE ERBETTE

Ingredienti per 4 persone:

pasta preferibilmente corta gr. 350, olio extravergine di oliva, un misto di erbe fresche: **basilico** gr.50, **prezzemolo** gr.50, **dragoncello** gr.20, **erba cipollina** gr.20; un pizzico di **timo** e di **maggiorana**, sale q.b.

Pulire le erbe e lavarle accuratamente, asciugarle e tritarle (o pestarle in un mortaio) con un po' di olio. Lasciare riposare. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il misto di erbe e altro olio. Se si vuole, aggiungere parmigiano reggiano.



RISOTTO ALL'ORTICA

Ingredienti per 4 persone:

riso Carnaroli gr.300, cimette di **ortica** gr.150, uno scalogno, olio extravergine di oliva, parmigiano reggiano, brodo vegetale q.b., sale.

Rosolare lo scalogno tagliato a fettine nell'olio, aggiungere le cime di ortica e farle insaporire a tegame coperto. Unire il riso, tostarlo, bagnare con vino bianco secco e portare a cottura con il brodo vegetale. Regolare di sale e, a cottura ultimata, mantecare con un po' di burro e abbondante parmigiano.



GNOCCHI DI PATATA AL VERDE

Ingredienti per 4 persone:

gnocchi di patata gr.800, noci e pinoli gr.60 complessivamente, un mazzetto di **rucola**, due rametti di **basilico**, **prezzemolo**, **aglio**, olio di oliva extravergine, sale, pepe, peperoncino, formaggio pecorino.

Frullare le erbe con i pinoli, le noci, il pecorino, il sale e il peperoncino, aggiungendo l'olio.

Condire gli gnocchi lessati con la salsa ottenuta.



TAGLIATELLE O GARGANELLI AGLI STRIDOLI

Ingredienti per 4 persone:

tagliatelle o garganelli fatti a mano gr.400, **stridoli** gr.200, uno spicchio d'**aglio**, pomodori pelati gr.200, pancetta fresca gr.80, olio extravergine di oliva, parmigiano reggiano.

Soffriggere la pancetta tritata, aggiungere lo spicchio d'aglio, gli stridoli spezzettati e rosolare per qualche minuto. Eliminare l'aglio, aggiungere i pomodori pelati, sale e pepe e cuocere per circa mezz'ora. Condire la pasta facendola saltare in padella insieme alla salsa e spolverizzando con parmigiano a fuoco vivo (questo sugo si può preparare senza aggiunta di pomodori pelati).





SECONDI PIATTI



BISTECHE ALLA PIZZAIOLA AROMATICA

Ingredienti per 4 persone:

quattro bistecche di manzo tagliate spesse, due coste di sedano, due spicchi d'**aglio**, pomodori pelati gr.250, mezza cipolla, un rametto di **rosmarino**, quattro foglie di **salvia**, due foglie di **alloro**, un rametto di **timo** e un rametto di **maggiorana**, peperoncino, sale, olio extravergine di oliva.

In un tegame soffriggere la cipolla tritata con salvia, aglio, sedano e tutte le erbe. A rosolatura ultimata aggiungere i pomodori, il peperoncino e il sale, cuocendo fino ad ottenere una salsa densa.

Rosolare a parte le bistecche in un po' di olio e ricoprirle con la salsa ben calda.



PETTO DI FARAONA ALLA MELAGRANA

Ingredienti per 4/6 persone:

due petti di faraona, prosciutto crudo dolce gr.50, burro, olio extravergine di oliva, pistacchi sgusciati gr. 30, **aglio**, una **melagrana**, liquore sherry, sale, pepe.

Preparare la carne steccandola con i pistacchi, il prosciutto a bastoncini e l'aglio; irrorare con il succo spremuto di mezza melagrana a cui avremo aggiunto mezzo bicchiere di liquore sherry. Lasciare riposare per qualche ora. Rosolare la carne, scolata dalla marinata, con un po' di burro e olio, sale e pepe. Coprire e portare a cottura per un'oretta circa; togliere la carne e tagliarla a fette. Setacciare il sugo di cottura, aggiungere un altro po' di burro, i chicchi interi dell'altra mezza melagrana e versare il tutto sulle fette di carne.



SALMONE PROFUMATO

Ingredienti per 4 persone:

salmone fresco gr.600/700, olio extravergine di oliva, un misto di aromatiche: **prezzemolo, aglio, timo, maggiorana**, sale q.b., **rucola e valeriana**

Pulire, lavare e pestare in mortaio o tritare insieme le erbe aromatiche con un po' di olio.

Tagliare il salmone a fettine abbastanza sottili, passarlo in un po' di olio e scottarlo in padella o in forno per pochi minuti. Cospargere le fette di salmone col misto di erbe aromatiche e accompagnarle a rucola e valeriana condite con olio e limone o olio e aceto balsamico.



ORATE ALLE ERBE AROMATICHE

Ingredienti per 4 persone:

quattro orate, due mazzetti di **basilico**, alcune foglie di **menta**, un mazzetto di **rucola**, un rametto di **rosmarino**, pinoli gr.50, olive verdi snocciolate gr.70, un bicchiere di vino bianco secco, farina, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Pulire le orate, salarle e pepearle esternamente ed internamente; distribuire il rosmarino tritato all'interno.

Infarinare le orate e dorarle in padella,

sfumare con il vino, aggiungere le olive tagliate a pezzetti e i pinoli. Finire di cuocere in forno preriscaldato per circa 10 minuti. Servire il pesce irrorato col fondo di cottura e cosperso di erbe tritate



FRITTATA DI CAMPO

Ingredienti per 4 persone:

6 uova, un mazzetto di **erba cipollina** e un mazzetto di **melissa**, uno scalogno, parmigiano reggiano gr.60, pangrattato gr.20, burro, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Scaldare burro e olio e rosolare lo scalogno tagliato ad anellini e la melissa. A parte sbattere le uova con l'erba cipollina tritata, il parmigiano, il pangrattato e versarlo sul composto di scalogno e melissa. Cuocere da entrambi i lati e servire decorando con qualche fogliolina di prezzemolo.





CONTORNI



CARCIOFI ALL'ERBA CIPOLLINA

Ingredienti per 4 persone:

quattro carciofi (mammole), un cucchiaino di pangrattato, un limone, un mazzetto di **erba cipollina**, olio extravergine di oliva, **aglio**, sale, pepe.

Preparare i carciofi tagliando le punte e la base; disporli ben dritti in un tegame con poca acqua, coperchiare e portare a cottura. A parte rosolare l'aglio in un po' di olio, toglierlo e aggiungere il pangrattato, tostarlo appena, poi unire la scorza grattugiata di mezzo limone, un po' di succo di limone, sale, pepe.

Scolare i carciofi, tagliarli a spicchi, condirli con l'olio e il composto preparato. Guarnire con gli steli tritati dell'erba cipollina.

(ricetta fornita dalla classe 2^ A scuola media Zignani)



CARDI IN GRATIN

Ingredienti per 4 persone:

cardi gr.500, pangrattato, parmigiano o grana padano gr.100, burro gr.40, un limone, farina, **erbe aromatiche** a piacere, sale, pepe.

Tagliare i cardì a pezzi e immergerli in acqua acidulata (affinché non anneriscano). Stemperare un cucchiaino di farina con poca acqua, aggiungere un litro di acqua, sale, pepe, il succo di mezzo limone e cuocerli i cardì per un'oretta.

Dopo averli scolati, disporli in una teglia imburrata, ricoprirli con un composto di parmigiano, erbe aromatiche, e pangrattato.

Aggiungere ancora qualche fiocchetto di burro e dorare in forno per una decina di minuti.



BORRAGINE IN AGRO DOLCE

Ingredienti per 4 persone:

borragine gr.500, pinoli gr.50,
uvetta sultanina gr.50,
olio extravergine, sale.

Ammollare l'uvetta e tostare i pinoli in un padellino antiaderente. Cuocere la borragine, preferibilmente a vapore. Saltare in padella con olio, uvetta, pinoli, sale. Può essere consumata sia calda che tiepida.



INSALATA DEL CONTADINO

Ingredienti per 4 persone:

foglie di **malva** gr.100, foglie di **ortica** gr.100, insalatine miste di campo (**rucola**, **tarassaco**), pecorino poco stagionato gr.200, pinoli gr.30, olio extravergine, peperoncino, sale.

Lessare tutte le verdure e le erbe, condirle con olio, sale e peperoncino. Disporle nel piatto di portata aggiungendo il pecorino tagliato a dadini e i pinoli tostati.



INSALATA DI FUNGHI E MELISSA

Ingredienti per 4 persone:

una lattuga piccola, un cuore di sedano, funghi Champignon gr.150, una mela Golden, mezzo peperone rosso o giallo, un paio di cucchiari di foglie di **melissa** tritate, olio extravergine di oliva, sale, pepe, aceto balsamico o aceto allo scalogno.

Mescolare in un'insalatiera i funghi a fettine, la mela sbucciata, tagliata a dadini, il sedano a tocchetti, la melissa tritata, il peperone a falde sottili e condire il tutto con olio, sale, pepe e aceto. Disporre la lattuga in un piatto da portata o nei singoli piatti, versarvi sopra il composto e decorare con qualche foglia di melissa.



DOLCI e ANTICHI LIQUORI



CASTAGNACCIO AL ROSMARINO

Ingredienti:

farina di castagne gr.300, pinoli gr.40, uvetta sultanina gr.60, quattro cucchiari di olio extravergine di oliva, due rametti di **rosmarino**.

Far rinvenire l'uvetta in acqua calda; stemperare la farina con tanta acqua quanta ne occorre per ottenere un impasto fluido e senza grumi. Versare in una teglia unta d'olio, cospargere con i pinoli, l'uvetta e il rosmarino e ancora una spruzzata di olio. Cuocere in forno a 160 gradi, fino a quando si sarà formata una crosticina screpolata.



PAN DI SPAGNA ALLA CREMA

Ingredienti:

farina gr.150, zucchero gr.250, fecola gr.50, amaretti gr.40, sette uova, latte cc.150, un limone, un cucchiario di amaretto di Saronno, una **melagrana**, zucchero a velo, vanillina.

Preparare un pan di Spagna: montare cinque uova con 200 gr. di zucchero, aggiungere la farina, la fecola, una bustina di vanillina; versare in uno stampo su carta-forno e cuocere in forno caldo a 180 gradi per 30 minuti. Preparare una crema mescolando due tuorli con lo zucchero rimasto, la scorza grattugiata di mezzo limone, il latte; cuocere a bagno maria mescolando con una frusta fino a che la crema si sarà addensata. Sbriciolare gli amaretti e unirli alla crema tiepida, aggiungere i chicchi di melagrana. Tagliare orizzontalmente il pan di Spagna, bagnare con il liquore, farcire con la crema, ricomporre e spolverizzare con zucchero a velo.



MACEDONIA IN SALSA DI CORBEZZOLI

Ingredienti:

corbezzoli ben maturi gr.100, fragole gr.300, zucchero gr.50, uva bianca e nera gr.300.

Cuocere i corbezzoli con lo zucchero e poca acqua; frullarli e disporre la salsa sul fondo di coppette individuali. Tagliare gli acini di uva in due parti e le fragole a fettine, disporre la frutta nelle coppette e spolverizzare con zucchero a velo. Servire immediatamente.



CROSTATA AL RIBES

Ingredienti:

farina gr.150, nocciole gr.100, 2 uova, burro gr.80, buccia grattugiata di mezzo limone, zucchero gr.120, quattro pere, **ribes rosso** gr.200, cannella, chiodi di garofano, due bicchieri di vino bianco, due cucchiari di rum, gelatina di ribes.

Preparare una frolla con la farina, le nocciole polverizzate, il burro ammorbidito e a pezzetti, 80 gr. di zucchero, un uovo e un tuorlo, la scorza grattugiata di mezzo limone; fare una palla e metterla in frigorifero coperta per una mezz'oretta.

Cuocere le pere, sbucciate e tagliate a fette, in un tegame con lo zucchero rimasto, un chiodo di garofano, una stecca di cannella, il succo di limone, il vino bianco.

Stendere la pasta in uno stampo per crostate, coprire con un foglio di carta e fagioli secchi, cuocere per 20 minuti a 200 gradi; togliere i fagioli e stendere sulla base la gelatina di ribes (acquistata già pronta), le pere cotte e il ribes fresco sgranato.

Rimettere in forno a 200 gradi per 10 minuti. Quando la torta sarà fredda, pennellare con qualche cucchiaino di gelatina di ribes sciolta nel rum.



LIQUORE DI ERBA LUIGIA

Ingredienti:

60 foglie di **Erba Cedrina** (anche detta Erba Luigia), acqua gr.500, zucchero gr.500, alcool (90°) gr.500

In un vaso capace e a chiusura ermetica, mettere in infusione le foglie con l'alcool per 20 giorni. Trascorso questo tempo, filtrare.

Preparare uno sciroppo facendo bollire l'acqua con lo zucchero per 10 minuti; fare intiepidire e mescolare all'alcool.

Imbottigliare. Attendere qualche mese prima di bere il liquore.



LIQUORE DI MELISSA E MANDARINO

Ingredienti:

un mandarino intero, un pugno di bucce di mandarino, un pugno di foglie di **melissa**, alcool (90°) gr.500, acqua gr.500, zucchero gr.100

In un vaso capace e a chiusura ermetica, mettere in infusione nell'alcool le bucce di mandarino (avendo eliminato la parte interna bianca), le foglie di melissa e il mandarino intero. Lasciare riposare per 10 giorni, poi filtrare lasciando nell'alcool solo il mandarino intero, aggiungere l'acqua e lo zucchero mescolando fino a che quest'ultimo non si sarà sciolto del tutto. Lasciare a riposo ancora per un mese, avendo cura di agitare il liquore una volta al giorno nei primi quindici giorni. Se al momento di imbottigliare il liquore fosse troppo forte, si può aggiungere un bicchiere di acqua.

*Indice
delle erbe e dei frutti dimenticati*



Aglione	pag. 9
Alloro	» 10
Basilico	» 11
Borragine	» 12
Camomilla	» 13
Cardo mariano	» 14
Cedrino	» 15
Corbezzolo	» 16
Erba cipollina	» 17
Ginepro	» 18
Giuggiolo	» 19
Malva	» 20
Melissa	» 21
Melograno	» 22
Menta	» 23
Nespolo	» 24
Ortica	» 25
Ribes	» 26
Rosmarino	» 27
Rucola	» 28
Salvia	» 29
Sorbo	» 30
Stridoli	» 31
Tarassaco	» 32
Timo	» 33
Ricettario	» 35



COMUNE DI RAVENNA

Area Servizi per l'Infanzia e Istruzione
Unità Organizzativa Pianificazione e Contratti

Pubblicazione a cura di:

Daniela Valeriani e Paola Govoni
Dietiste del Comune di Ravenna.

in collaborazione con

U. O. Qualità Pedagogica e Città Educativa
Istituto Comprensivo San Pietro in Vincoli
Scuola Elementare
"Martiri del Montone" di Roncalceci
Classi III e IV (a.s. 2003/2004)

Scuola Media
"G. Zignani" di Castiglione di Ravenna
Classe II A (a.s. 2003/2004)

Erboristeria dell'Orto Botanico
di Rosa Maria Sciarra – Naturopata
P.zza Ragazzini, 20 – 48100 Ravenna

Si ringraziano

Impresa Italiana di Ristorazione
C.A.M.S.T. Divisione Romagna Marche
Banca Popolare di Ravenna

Stampa

Realizzazione grafica e stampa
Tipolitografia Artestampa
Ravenna – Maggio 2004