Gli autori fanno parte dell'unità operativa dell'ARSSA (Agenzia Regionale per lo Sviluppo e i Servizi in Agricoltura) sulle piante officinali costituita nel 1999. Diverse le iniziative portate avanti in questi anni, tra cui le attività con le scuole, sia presso il centro sperimentale e dimostrativo specializzato di San Pietro Lametino di Lamezia Terme, sia presso gli istituti comprensivi del territorio regionale.

Il quaderno nasce dall'esperienza maturata nel settore e dalla consapevolezza che le piante officinali per gli odori, i colori e gli usi, i più svariati, stuzzicano la fantasia di chi si avvicina ad esse, soprattutto quella dei bambini, ma sono piante capaci di farci tornare alla materialità. Abbiamo cercato (speriamo di esserci riusciti) di creare uno strumento per approfondire la conoscenza attraverso il gioco, il divertimento...

REGIONE
Calabria

ARSSA
Calabria

QUADERNO DIDATTICO

(PER GLI ALUNNI DELLE SCUOLE PRIMARIE)

PIANTE OFFICINALI E I 5 SENSI

ARSSA
Calabria

REGIONE
Calabria

QUADERNO DIDATTICO

(PER GLI ALUNNI DELLE SCUOLE PRIMARIE)

PIANTE OFFICINALI E I 5 SENSI

Avvertenza

Dato il rischio che può comportare l'impiego non motivato delle piante officinali, l'eventuale uso e la corretta applicazione vanno effettuate solo dietro l'indicazione di personale specializzato.

AUTORI:
*Luigia Iuliano *, Maria Grotteria** , Domenico Pascali***, Pia Rispoli *****

* Direttore Centro Sperimentale Dimostrativo di Lamezia Terme (CZ)
** Divulgatore agricolo - Ce.S.A. n. 5 - Catanzaro
*** Divulgatore agricolo - Centro Divulgazione Agricola n. 15 - Serra San Bruno (VV)
**** Direttore Ufficio Piani Integrati Territoriali e Filiere di Gioia Tauro (RC)

La presente pubblicazione non è in commercio ed è stata licenziata nel mese di ottobre dell'anno 2007 presso la Tipolitografia La Modernissima - Lamezia Terme.

Nel caso di riproduzione citare la fonte.

A TUTTI I BAMBINI

Crescere.... È un'avventura!
Apprendere, conoscere è un'altra grande avventura!
I nostri "sensi" sono lo strumento per imparare: tocchiamo, osserviamo, ascoltiamo, gustiamo, annusiamo... tutto!
Caldo, freddo, pungente, liscio, ruvido, dolce, amaro, piccante, salato, rosso, giallo, verde, blu, rumori, silenzi, fruscii, profumi accattivanti, stimolanti e disgustosi, sono la nostra esperienza quotidiana, che a volte viene data per scontata o viene semplificata, così procediamo senza attenzione, senza fermarci, senza approfondire. Questo quaderno è un piccolo supporto, una piccola guida, per approfondire "il sapere" passando attraverso l'esperienza; ci sono le piante officinali della nostra regione, perché la nostra terra è ricca di profumi e di essenze benefiche per la nostra salute, ma ci sono anche delle favole, delle filastrocche, dei giochi....
Perché imparare è divertimento, è fantasia, è soprattutto stupore!
Forza cominciamo l'avventura!
Sfoglia il quaderno e scrivi, colora, inventa, e soprattutto... tocca, osserva, annusa, ascolta, assaggia!
Perché noi conosciamo solo quello di cui abbiamo esperienza!
e..... BUON DIVERTIMENTO!

10 DOMANDE PER CONOSCERE LE PIANTE OFFICINALI

1. Cos'è una Pianta Officinale?

Per piante officinali si intendono le piante medicinali, aromatiche e da profumo. L'elenco di tali piante è indicato, in Italia, dalla Legge n. 99 del 6 gennaio 1931*.

2. Perché si chiamano "officinali"?

Deriva dalla "officina" farmaceutica (dal latino: "officinarum"), dove l'alchimista preparava le specie non solo medicinali, ma anche aromatiche e per uso liquoristico, gastronomico, cosmetico, tintorio, ecc.

3. Appartengono ad una sola famiglia botanica?

No, in ogni famiglia botanica esistono specie che vengono utilizzate come piante officinali.

4. Sono solo piante erbacee?

No, possono essere anche arbustive ed arboree.

5. Quali parti delle piante si utilizzano?

A seconda della specie e dell'uso: radice, fusto, foglie, fiori, frutti.

6. Quanto vivono?

Sono annuali, biennali e perenni.

7. Sono piante spontanee o coltivate?

Si possono utilizzare sia piante spontanee che coltivate.

8. Come si coltivano?

Le piante officinali non abbisognano di cure colturali diverse da tutte le altre piante.

* In questa categoria rientrano: le piante cosmetiche, coloranti vegetali, additivi, integratori alimentari, fibre naturali, insetticidi, fungicidi, biocidi, etc.

Tuttavia in considerazione del loro utilizzo, anche in campo medico, oltre che alimentare, è preferibile la coltivazione biologica.

9. Cos'è il tempo balsamico?

È il momento in cui conviene raccogliere la pianta o parti di essa, per avere il massimo contenuto di principio attivo.

10. Si possono utilizzare senza controllo?

Assolutamente no, poiché potrebbero arrecare danni alla nostra salute.

UTILIZZO DELLE PIANTE OFFICINALI

Settore alimentare
Per la produzione di liquori
Per la conservazione dei cibi
Per colorare gli alimenti
Per migliorare il gusto dei cibi
• • •

Settore farmaceutico
Per la produzione di farmaci
Per colorare i farmaci
Per conferire ai farmaci sapore gradevole
Per produrre prodotti dietetici
• • •

Settore cosmetico
Per produrre creme, pomate, unguenti etc.
Per produrre tinture per capelli
Per la produzione di profumi
• • •

Settore zootecnico
Per colorare alimenti
Per conservare alimenti
• • •

Nel settore dell'abbigliamento
Per produrre fibre tessili
Per colorare filati e tessuti
• • •

LE PIANTE OFFICINALI E I CINQUE SENSI

Anche quando sono attivi, spesso i nostri sensi non sono allenati a percepire le differenze e le sfumature. Esercitare i sensi ci permette di stabilire un contatto più profondo con la natura, di sperimentare una conoscenza emozionale, non solo concettuale, dell'ambiente in cui viviamo.

LA VISTA

È il senso più sviluppato nell'uomo, che da esso trae la maggior quantità di informazioni relative all'ambiente (non solo naturale) che ci circonda. Ma siamo abituati a osservare? Osserviamo, ad esempio, alcuni luoghi e piante e animali nelle diverse stagioni?…

IL GUSTO

Il sapore riguarda tutte le sensazioni che siamo in grado di percepire tramite i recettori gustativi presenti sulla lingua. La nostra lingua percepisce 5 tipi di sapori:

- Dolce
- Amaro
- Salato
- Acido
- Umami (è quello del glutammato)

L' OLFATTO

Le molecole odorose si spostano insieme all'aria che raggiunge la mucosa olfattiva grazie all'inspirazione, eventualmente intensificata dall'atto volontario del fiutare.

Esiste un'altra via di accesso alla zona sensibile: quella retronasale. La bocca è collegata alle cavità nasali, le molecole odorose liberate dalle sostanze durante la masticazione risalgono stimolando le cellule olfattive.

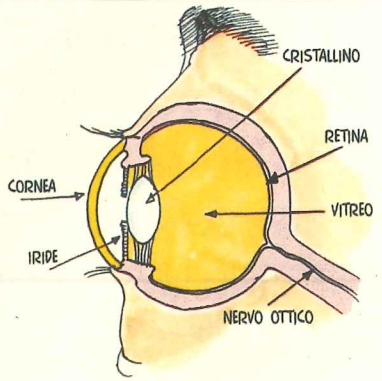
IL TATTO

La pelle è ricchissima di recettori nervosi che consentono di valutare le proprietà dei corpi con cui viene a contatto (forma, condizione della superficie, consistenza, temperatura).

L' UDITO

È l'unico senso a non essere stimolato, tuttavia, è in grado, di allertare gli altri sensi predisponendoli alla percezione.

LE PIANTE OFFICINALI E LA VISTA



Alcune piante officinali contengono delle sostanze dette pigmenti e vengono utilizzate come coloranti.

Alcune specie coloranti			
Nome comune	**Nome botanico**	**Parte utilizzata**	**Colore**
CASTAGNO	Castanea sativa	corteccia, foglie, frutto	MARRONE
GUADO	Isatis tinctoria	foglie	AZZURRO
IPERICO	Hypericum perforatum	fiore	ROSSO
GINEPRO	Juniperus communis	frasche	GRIGIO
MELOGRANO	Punica granatum	bucce	GIALLO
NOCE	Juglans regia	mallo	MARRONE NERO
ROVERELLA	Quercus pubescens	corteccia	VERDE O GIALLO
ROBBIA	Robia tinctoria	radici	ROSA MARRONE
FICO D'INDIA	Opuntia ficus indica	bucce	ROSSO
SAMBUCO	Sambucus nigra	bacche mature	VIOLA

Che cosa possiamo colorare con le piante?

Si possono colorare: alimenti anche per uso zootecnico, farmaci, cosmetici, prodotti per l'igiene, fibre tessili, vernici, pitture, carta etc .

La colorazione viene effettuata o per l'uso del prodotto (es. rossetti, fard, ombretti, etc.) o semplicemente per rendere i prodotti più attraenti per i consumatori.

Come si utilizzano queste piante?

Si usano sia fresche che essiccate; in entrambi i casi le piante devono essere messe in acqua, devono poi subire un aumento di temperatura, attraverso la bollitura, per cedere le loro sostanze coloranti.

In passato le piante che davano colore erano molto importanti e soprattutto conosciute ed usate, in quanto non esistevano altri modi per colorare, dalla seconda guerra mondiale in poi i coloranti chimici di sintesi hanno via via sostituito le piante.

Dipingiamo con le piante?

Oltre alla colorazione di filati e tessuti, possiamo usare le piante per realizzare disegni e dipinti di vario genere su diversi supporti (carta, cartoncini, tela etc).

Per usare le piante (qualsiasi specie) come colori occorre procedere all'essiccazione e alla polverizzazione.

Le polveri vegetali così ottenute si conservano a lungo, basta usare alcune precauzioni, barattoli di vetro ermetici e sacchetti di plastica trasparenti e resistenti.

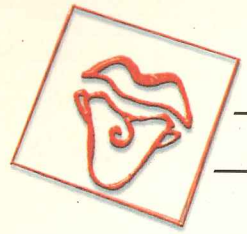
Le polveri vanno miscelate con dei disperdenti, quali l'acqua, l'albume dell'uovo, la colla di pesce disciolta in acqua. I colori sono pronti, si può procedere con il pennello o con le mani, sia su tela sia su carta.

Perché utilizzare coloranti naturali?

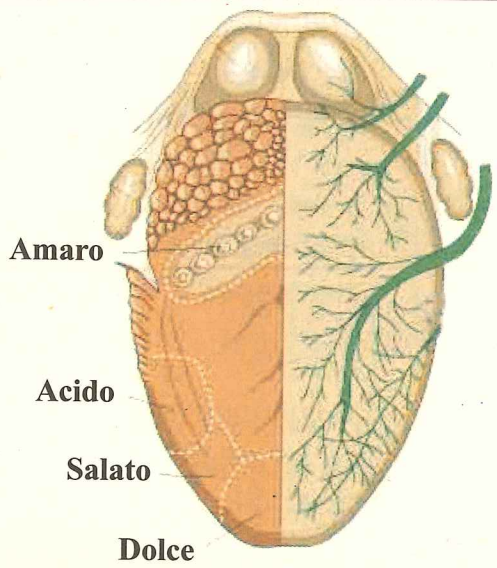
I coloranti di sintesi hanno modificato la percezione ed il consumo di colore con la loro fissità ed identicità.

L'uso di coloranti naturali, viene incoraggiato da un sempre maggiore interesse verso i prodotti di origine naturale da parte del consumatore, che è diventato più attento alla qualità della vita ed alla tutela ambientale.

Coloranti naturali	Coloranti sintetici
☺ utilizzo di risorse rinnovabili.	☻ consumo di risorse non rinnovabili: petrolio e derivati
☺ assenza di tossicità in fase di produzione e riduzione dei rischi da parte degli operatori.	☻ rischio legato alla fase di produzione dei coloranti.
☺ completa biodegradabilità e riduzione dei rischi ambientali.	☻ elevato impatto ambientale nella fase di produzione e smaltimento.
☺ assenza di tossicità dei prodotti finiti	☻ rischio di allergie (dermatiti da contatto) per chi indossa il prodotto finito.



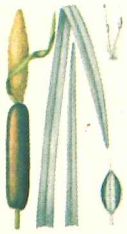
LE PIANTE OFFICINALI E IL GUSTO



Alcune piante officinali contengono sostanze che esaltano i sapori degli alimenti o danno gusti particolari ai cibi. Se pensiamo al pollo al forno, automaticamente l'associamo al rosmarino, se pensiamo alla pizza l'associamo all'origano, se pensiamo al sugo di pomodoro, l'associamo al basilico. Lunga è la storia e molte le tradizione che legano gli aromi al cibo.

Alcune specie aromatiche

Nome comune	Nome botanico	Parte utilizzata
ALLORO	Laurus nobilis	foglie
ANICE	Pimpinella anisoides	semi
BASILICO	Ocimum basilicum	foglie
FINOCCHIO	Foeniculum vulgare	semi, germogli
LIQUIRIZIA	Glycirrizha glabra	radici
MENTA	Mentha longifolia	foglie
ORIGANO	Origanum heracleoticum	infiorescenze, foglie
ROSMARINO	Rosmarinus officinalis	foglie, rametti
SALVIA	Salvia officinalis	foglie
TIMO	Thymus capitatus	foglie, rametti



Come si utilizzano queste piante?

Si usano sia fresche che essiccate. Le parti utilizzate possono essere le foglie, interi rametti, o in alcuni casi addirittura le radici. Nell'arte culinaria queste piante si usano per aggiungere odori e sapori gradevolmente aromatici, infatti si parla di "erbe aromatiche".

Che cosa possiamo insaporire con questi aromi?

Qualsiasi pietanza dagli antipasti, ai primi, ai secondi, ai dolci, ai gelati, ai liquori.

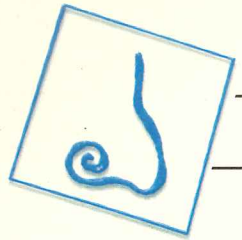
Alcuni esempi:

con il finocchio selvatico: vongole, minestre, sott'oli etc.
con la salvia: ravioloni di ricotta, le foglie impanate e fritte etc.
con il timo: parmigiano, pollo, astice etc.
con la menta: gelati, caramelle, cioccolata, bibite etc.
con l'origano: pomodori, sughi, pizza, sott'oli, patate, etc.
con la radice di liquirizia: gelati, liquori, tabacco etc

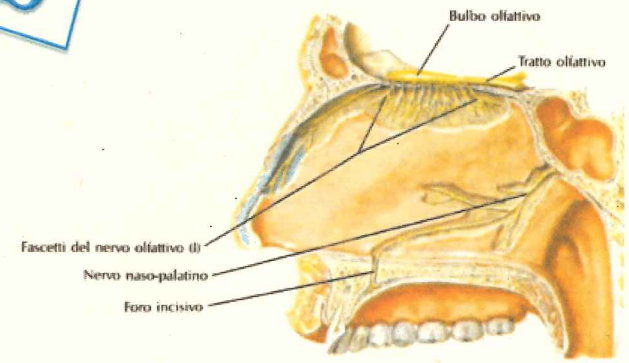
"Dal regno delle fiabe a quello della cucina, non cessa il ruolo magico delle erbe. Le fate, le maghe, le streghe dei racconti con un fiore, un arbusto, una foglia o una misteriosa pozione, aprono regni dove i confini del quotidiano si dilatano per lasciarci di fronte al prodigio. Le erbe propongono profumi, stuzzicano il nostro gusto, ma anche la nostra fantasia, in sintesi rendono il cibo magico!"

Perché utilizzare gli aromi?

Molte aromatiche hanno proprietà disinfettanti per il nostro organismo, non solo, sono in grado di legarsi alle sostanze tossiche che il nostro corpo produce e ne consentono l'eliminazione. Mangiare piatti ricchi di aromi significa proteggere la nostra salute.



LE PIANTE OFFICINALI E L' OLFATTO



Le piante officinali contengono oli essenziali, ricchi di sostanze volatili che stimolano l'olfatto.

Nelle società primitive l'olfatto era uno dei più importanti strumenti di sopravvivenza, continua ad esserlo per gran parte degli animali. Gli odori fungono da portatori di messaggi e condizionano il nostro comportamento.

Quando dormiamo i nostri sensi sono inattivi, ma non quello dell'olfatto che rimane attivo ventiquattrore su ventiquattro. Per l'uomo primitivo è stato indispensabile per la sopravvivenza nei momenti di riposo.

Alcune specie da profumo

Nome Comune	Nome botanico	Parte utilizzata	Famiglia olfattiva
BERGAMOTTO	Citrus bergamia	bucce	agrumati
GELSOMINO	Jasminus offici-	fiori	fiorito
GINESTRA	Spartium jun-	fiori	fiorito
LAVANDA	Lavandula spica	fiori	lavandati
PINO MUGO	Pinus mugo	resina	balsamici

IRIS O GIAGGIOLO	Iris germanica	rizoma	verdi
CANNELLA	Cinnamomum zeylanicum	corteccia	speziati
ANICE STELLATO	Illicium verum	frutti	fruttato
ROSA	Rosa centifolia	petali	fioriti
PESCO	Persica vulgaris	nocciolo	fruttato

Come si utilizzano queste piante?

Per sentire l'odore di queste piante basta sfregare o schiacciare tra le dita, qualche foglia o qualche fiore. Ma come otteniamo l'olio essenziale?

Gli oli essenziali vengono estratti dalle piante attraverso diverse tecniche: macerazione, distillazione, estrazione mediante solventi, spremitura.

La macerazione consiste nel mettere la pianta intera o parti di essa (fiori, foglie, fusti, radici) nell'alcol o nell'acqua per alcune ore o per giorni. In questo modo le piante cedono queste sostanze odorose

La distillazione consiste nel mettere la pianta o parte di essa nell'acqua in un contenitore che poi viene messo su una fonte di calore, man mano che la temperatura dell'acqua aumenta si produce il vapore che tende a salire e attraversa le parti vegetali. Questo attraversamento fa cedere al materiale vegetale la sostanza odorosa.

L'estrazione mediante solvente consiste nel mettere a contatto la pianta o porzione di essa, soprattutto i fiori, con dei solventi che possono essere grassi animali, esano, benzene, etc.

La spremitura consiste nel "grattare" le parti della pianta (bucce) che contengono gli oli essenziali. È una tecnica usata soprattutto per gli agrumi.

Come si utilizzano gli oli essenziali?

Gli oli essenziali vengono utilizzati per la profumazione dei cosmetici, nell'aromaterapia (che consiste nel raggiungere il benessere fisico con gli aromi), per i prodotti dell'igiene della persona e della casa. Uno dei principali utilizzi è la fabbricazione dei profumi.

Il profumo può essere a base alcolica o a base oleosa.

Perché usare le essenze naturali?

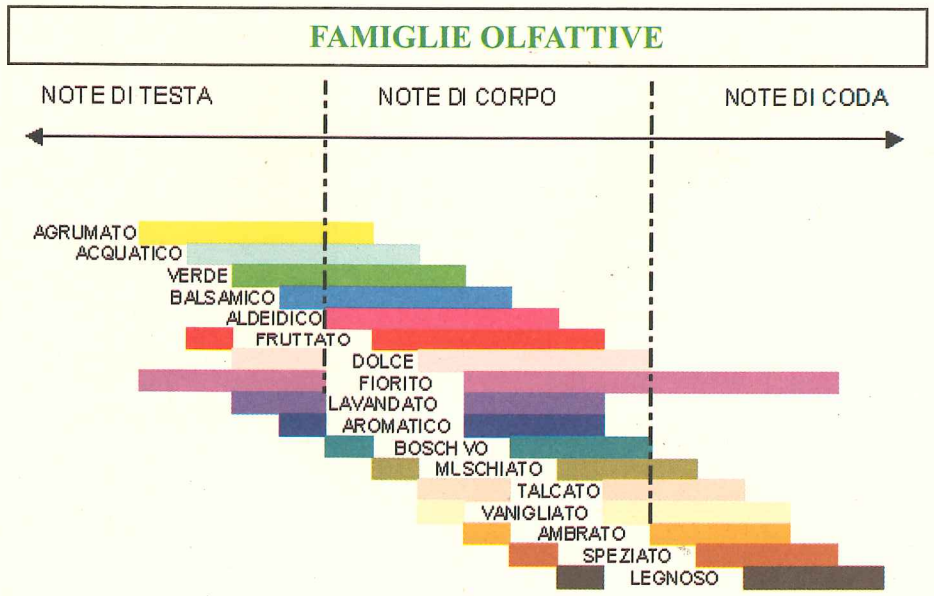
Le essenze naturali sono vive e nel tempo si evolvono, non restano le stesse, per comprenderlo basta mettere qualche goccia di olio essenziale su un cartoncino assorbente, possiamo seguirne l'evoluzione nel corso delle ore e dei giorni.

Usiamo essenze naturali per avere meno allergie, quindi per difendere la nostra salute.

Tuttavia le essenze naturali non possono essere utilizzate senza accorgimenti o adeguata conoscenza.

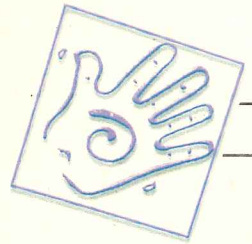
I profumi sono di diverso tipo?

Si, gli oli essenziali si distinguono in famigli olfattive:

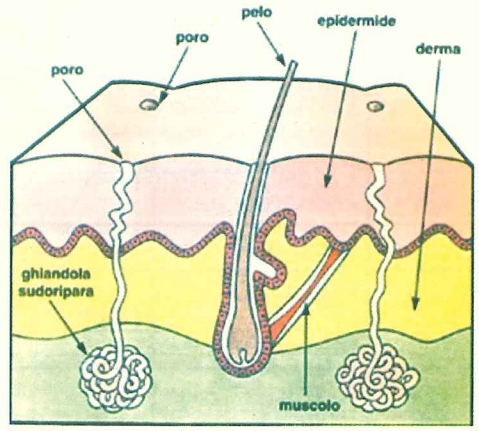


E si dividono in:

Le note di testa	Le note di corpo	Le note di coda
Sono le note che danno la prima impressione della fragranza, incuriosiscono e svaniscono in pochi minuti.	Sono più persistenti e rappresentano l'anima e il carattere della fragranza.	Composte da muschi, e fissatori sintetici sono la base della fragranza, le note che resistono più a lungo.



LE PIANTE OFFICINALI E IL TATTO



Diverse sono le sensazioni che si percepiscono toccando le piante officinali, alcune piante sono tanto particolari da poter essere riconosciute anche … ad occhi chiusi.

Alcune piante che stimolano le sensazioni tattili			
Nome Comune	**Nome botanico**	**Parte della pianta**	**Tipo di sensazione**
BARDANA	Arctium lappa	frutto	aggrappante
BORRAGINE	Borago officinalis	foglie e stelo	urticante
CALENDULA	Calendula officinalis	foglie e stelo	vellutata, morbida
CARDO	Silybum marianum	foglie	pungente
EQUISETO	Equisetum arvense	foglie	ruvida

GINEPRO	Juniperus comunis	foglie	pungente
LAUROCERASO	Prunus laurocerasus	foglie	liscia
LIQUIRIZIA	Glycirrizzha glabra	fusti e foglie	vischiosa
ORTICA	Ortica dioica	foglie e fusti	urticante
PUNGITOPO	Ruscus aculeatus	foglie	pungente
ROBBIA	Robbia tinctoria	foglie e fusti	ruvida
SALVIA	Salvia officinalis	foglie	morbida, vellutata

Cosa dobbiamo sapere su queste piante?

Le piante che stimolano sensazione tattili sono: coloranti, aromatiche, da profumo etc. abbiamo già visto come vengono utilizzate.

Le sensazione tattili ci aiutano a riconoscerle a prendere le dovute precauzione prevenendo eventuali danni alla persona, durante passeggiate o escursioni nella natura.

Anche i derivati delle piante officinali producono sensazioni sulla nostra pelle.

Conferiscono ad oli, creme e saponi: scivolosità, morbidezza, untuosità …

Prodotti a base di menta producono sensazioni di freschezza.

Prodotti a base di peperoncino producono sensazioni di bruciore.

Prodotti a base di alloro producono sensazione di calore.

Prodotti a base di avena e crusca danno sensazione di ruvidità (effetto scrub). . .

LA CALABRIA: ALCUNE OFFICINALI

In Calabria sono presenti molte piante utilizzate per scopi officinali. Alcune specie sono state molto importanti in passato e per varie ragioni oggi non sono più utilizzate, altre invece continuano ad avere una grande importanza economica.

Ricordiamo alcuni esempi:

IL BERGAMOTTO

Il **bergamotto** (Citrus bergamia) è un agrume che si coltiva soltanto in Calabria ed in nessun'altra parte del mondo. Dalla buccia si estrae l'essenza che costituisce la base di tutti i tipi di profumi. In passato rappresentava una fonte d'inestimabile ricchezza per la costa ionica reggina. Dopo un periodo di declino, oggi con il ritorno all'uso di prodotti naturali sta avendo un nuovo successo. Il pregio dell'olio essenziale di bergamotto in profumeria, deriva dalla sua proprietà di armonizzare e di armonizzarsi con un gran numero di essenze e di esaltarne l'aroma.

L'essenza di bergamotto, profumo "principesco", si estrae dalla buccia dell'agrume Citrus bergamia (Risso), pare che abbia avuto origine ibrida derivante da un incrocio di limetta per arancio amaro o limone. Il suo nome deriva dal turco "bega r mudi" (pera del principe). La specie di bergamotto coltivata in Calabria è il Citrus bergamia communis o vulgaris le varietà più diffuse sono: Castagnaro, Femminello e Fantastico, l'area di coltivazione è Reggio Calabria e comuni limitrofi del versante Jonico.

La storia della coltivazione del bergamotto inizia con la realizzazione di uno spirito profumato (*Acqua admirabilis*) sin dal 1690, denominato Acqua di Colonia, prodotto dagli emigrati italiani a Colonia tra cui Nicola Parisi di Reggio Calabria.

L'essenza è fresca, leggera e stimolante, si utilizza anche per le notevoli attività antisettiche, antispasmodiche, vermifughe e di stimolante gastrico in aromaterapia.

IL GELSOMINO

Il **gelsomino** (Jasminus officinalis grandiflora) fiore bianco per eccellenza, il gelsomino (dall'arabo yasmiin), fu probabilmente introdotto in Europa verso la metà del 1500. Celebrato nei poemi arabi come compagno della rosa ("rosa di Damasco e yasmiin", dice il verso di una canzone siriana), pare fosse ignoto ai romani e ai greci.
A partire dal 1500 il gelsomino è presente nelle composizioni di oli di bellezza.
In Estremo Oriente e nei Paesi arabi, il dolcissimo gelsomino è più volte esaltato nelle Mille e una Notte come il fiore dell'amore.

La coltivazione del gelsomino ha rappresentato in passato, soprattutto sulla costa ionica della provincia di Reggio Calabria, una buona fonte di reddito, diverse erano le aziende agricole a gelsominacee. Gli imprenditori avevano raggiunto una buona professionalità nei processi estrattivi, la costa jonica da Locri a Monasterace era il centro di acquisto della concreta per le industrie profumiere francesi. Nel 1991, in seguito alla guerra del Golfo, la coltivazione del gelsomino è scomparsa quasi completamente, poiché i principali consumatori di profumi, ovvero gli arabi, furono sottoposti ad embargo, quindi non poterono più acquistare dai francesi i profumi di cui fanno largo uso. L'industria francese ha protetto i suoi produttori a scapito di quelli Calabresi. Oggi gli alti costi di raccolta dei fiori da cui si estrae la concreta, per i profumi, rende la coltivazione antieconomica.

LA GINESTRA

La **ginestra** (Spartium junceum) ginestra profumata è arbusto largamente diffuso in tutto il territorio della Calabria, la troviamo in montagna, in collina, in pianura.
Usata da sempre per l'estrazione di filati da tessere in casa per il corredo. Si ottiene un filato più grezzo di quello del lino, di colore giallo scuro, che schiarisce fino a diventare bianco con l'uso e i lavaggi. In passato con la ginestra si producevano asciugamani, tovaglie, sacchi e teli per essiccare i fichi. Anche le calze delle donne e dei contadini erano in ginestra.
Oggi la ginestra viene utilizzata per la produzione di "concreta" che si estrae dai fiori, mandata poi in Francia per la produzione "dell'assoluto", le industrie la utilizzano per la produzione di profumo e di cosmetici.

Molte realtà artigianali di tessitura hanno ripreso a lavorare il filato di ginestra per la produzione di manufatti per la casa, tovaglie, guanti per lo scrub, asciugamani, accappatoi etc.

LA LIQUIRIZIA

La **liquirizia** (Glycirrhiza glabra) in Calabria cresce spontanea, ma è anche coltivata su una superficie di circa 500 ettari, è la prima regione al mondo per produzione di pasta di liquirizia.
Della liquirizia si usano le lunghe radici e gli stoloni, che vengono messi in commercio sotto forma di bastoncini delle dimensioni di una matita. Si preparano infusi emollienti o ridotti in polvere, vengono adoperati come correttori di gusto per i farmaci. Nella nostra regione sin dal 1700 operano i Conci, fabbri-

che di estrazione della liquirizia, le radici vengono tagliuzzate e poste in cottura fino ad ottenerne un succo nero pastoso, che viene poi ridotto a caramelle, spezzate, etc.

Nella liquirizia prodotta in Calabria la glicirizzina (zucchero), è contenuta nella misura massima del 5%. La liquirizia destinata ad uso alimentare non ne deve contenere di più, altrimenti diviene dannosa per la nostra salute.

La liquirizia è conosciuta ed è usata sin dall'antichità: già Teofrasto (medico dell'antica Grecia) la prescriveva contro le ulcere, l'asma e per preservare dalla sete.

L'ORIGANO

L'origano (Origanum vulgare sbsp hirtum) in Calabria è molto diffuso come specie spontanea, viene largamente utilizzato come aroma per condire tantissime piatti tipici, dalle olive alle melanzane al forno, alle carni. Oggi questa pianta viene anche coltivata su una superficie di circa 100 ettari.

Ha particolari caratteristiche organolettiche, l'olio essenziale ha aroma intenso e un gusto particolarmente dolciastro che è fortemente apprezzato. Ha un grande potere disinfettante ed è in grado di disintossicare il nostro organismo.

Nella mitologia greca è la pianta dedicata ad Ercole, eroe delle 7 fatiche, probabilmente perché è una pianta forte e resistente, che sopravvive anche a condizioni estreme.

LE FAVOLE PROFUMATE

IL PESTO

C'erano una volta quattro personaggi che giravano il mondo, ma non riuscivano mai a incontrarsi; si chiamavano Basilico, Aglio, Formaggio Pecorino e Olio d'Oliva.

Un giorno, dopo tanto girovagare, tutti e quattro furono attratti da una casa rotonda tutta di marmo bianco: il Mortaio.

Chiesero al padrone di casa, che si chiamava Pestello, se potevano entrare a visitare la sua magnifica casa ed il signor Pestello, che era un gran simpaticone, non solo li fece entrare ma li fece anche ballare e giocare tutti insieme, in modo da farli diventare tanto amici che da quel giorno non si separarono più, formando un club che chiamarono PESTO.

Siccome erano sempre in festa ogni tanto invitavano gli amici Formaggio Parmigiano e Pinoli.
Fine...

Continua tu, immagina il finale

Ma la storia non finisce qui.

Purtroppo, come in tutte le favole importanti, giunse anche per loro un brutto giorno. Ed il brutto giorno fu quando tutti questi amici vollero visitare un'altra casa da dove proveniva una gran musica moderna, molto rumorosa come quella delle discoteche; quella casa aveva nome Frullino. Lì incontrarono alcuni personaggi strani con brutte intenzioni chiamati Bietole, Spinaci, Anacardi, Olio di Semi ed altri.

E fu così che quando i nostri amici si mischiarono con loro divennero tutti asini come successe a Pinocchio nel Paese dei Balocchi.

Ma il signor Pestello, che aveva conoscenze molto importanti, fece intervenire la fata buona, "Confraternita del Pesto", la quale, appresa la disgrazia, inviò un gruppo di suoi Cavalieri per allontanare le cattive compagnie e riportare nella giusta casa i buoni amici, che da quel momento, fecero sempre festa solo con i buongustai.

IL LINO

Il lino era fiorito: si era coperto di corolle celesti leggere come le ali di una farfalla. Il sole lo accarezzava: ogni tanto una pioggerella leggera lo rinfrescava, ma gli faceva bene, come fa bene il bagno ai bambini, dopo, sembrano ancora più belli.

- "Tutti coloro che passano dicono che è un piacere guardarmi!"

Sussurrava: " sono molto cresciuto, e un giorno diventerò una tela altrettanto bella. Come sono contento!"

I pali dello steccato scricchiolavano in tono ammonitore:"Tu non sai che cosa sia la vita. La tua sta per terminare!"

"Terminare già?" pensava il lino. "Ah no! Il giorno sorgerà anche domani, sole e pioggia mi faranno sempre tanto bene!".

Ma la vita stava per cambiare davvero, perché vennero nel campo certi uomini che strapparono brutalmente il lino dalla terra con le radici. Tutto, poi, lo immersero nell'acqua come se volessero affogarlo, lo passarono sul fuoco come per abbrustolirlo: sembrava che tutti lo odiassero a morte!

"Non può sempre andare bene" pensava il lino. "Per acquistare un po' d'esperienza, bisogna pur patire qualche cosa!".

Ma sembrava che le sofferenze non dovessero finire più! il lino venne battuto, sfilacciato, messo sul filatoio, e... in quel vorticoso turbinare non riusciva più a raccapezzarsi.

"Sono stato troppo contento in passato" diceva a sé stesso per consolarsi. "Bisogna essere riconoscenti del bene che si è goduto". Si ripetè queste parole fino a quando fu messo sul telaio e si trasformò in una bianca, magnifica tela. "E' strano: sono diventato meraviglioso!" pensò. I pali dello steccato sbagliavano quando dicevano: "la tua vita sta per terminare!" Invece sta per cominciare! Adesso tutti si preoccupano per me. Le donne di servizio mi espongono al sole, mi rimuovono e mi voltano ogni mattino quando fanno il letto; e perfino la moglie del sindaco ha parlato di me in pubblico affermando che non c'è in tutto il paese, una tela che mi somigli."

Un bel giorno la tela di lino fu messa sulla tavola di casa, e a forza di forbici e di aghi divenne una bella dozzina di capi di biancheria.

"Anche se siamo dodici, possiamo considerarci uno solo" pensò il lino. "Ci sono tante cose importanti al mondo, che si contano a dozzine! Almeno serviamo a qualcosa. E' il destino più bello che potessi sperare! Ah, che consolazione!" Il tempo passò, e a lungo andare i dodici capi si logorarono.

"Avrei potuto durare un po' più a lungo" pensava ciascuno di loro. "Ma non si deve pretendere l'impossibile! Più che vecchi non si campa". E infatti furono stracciati e ridotti in brandelli; conclusero, rassegnati, che per loro era finita.

E invece no: furono portati al macero, sfilacciati, triturati, impastati... e divennero una splendida carta di lusso, bianca e levigata.

- "Che meravigliosa sorpresa!" - disse la carta - "Ora sono diventata proprio una cosa nuova e qualcuno scriverà su di me."

E ... Sulla carta furono scritte tante novelle, che la gente aspettava con ansia, perché quelle storie rendevano gli uomini migliori; questa era davvero una benedizione.

"Non avrei mai immaginato" pensava il lino "che un giorno avrei diffuso fra gli uomini saggezza e consolazione. Quando ero una povera pianticella del campo credevo che la mia vita fosse finita, come dicevano i pali dello steccato. E invece... Ogni mio fiorellino azzurro è diventato un pensiero gentile e duraturo; ora mi manderanno in giro per il mondo. Chi può essere più contento di me?".

Invece la carta di lino non andò per il mondo, ma la portarono in tipografia, dove le parole furono stampate su tanti fogli, riuniti, poi, in libri.

"Meglio così" si consolò la carta. "Io resto tranquillamente a casa, rispettata come una vecchia nonna, per il mondo vanno le parole che hanno scritto su di me. Tantissime persone, così, le leggeranno". La carta di lino fu riunita in un pacco messa in uno scaffale.

"Dopo tanta attività, è dolce il riposo! posso meditare in pace. E adesso, che cosa mi capiterà?".

Un giorno quella carta preziosa...

Fine....

Continua tu, immagina il finale

Un giorno quella carta preziosa fu gettata nel camino. Non si poteva assolutamente permettere che finisse dal droghiere per avvolgere il riso o gli spaghetti! Tutti i bambini di casa sedettero intorno al focolare per vedere la bella fiammata. Le lingue di fuoco erano alte, più alte della pianticella di lino e la loro luce era bianca abbagliante, più bianca della candida tela. In un momento tutte le parole dello scritto bruciarono e diventarono incandescenti.

- "Adesso salirò dritta fino al cielo" - disse una voce in mezzo a quella vampata.

E mille piccole creature invisibili corrispondenti ai fiori del lino, danzarono sulla carta che si trasformava in cenere. Le impronte infuocate restarono dove esse avevano i loro piedini. I bimbi di casa erano felici di guardarle e cantavano:

- "La canzone è finita...."

- "No" - rispondevano le creaturine invisibili - "la canzone, come la vita, non finisce mai, e la storia è bella per questo!"

I bambini ascoltavano attenti, senza però riuscire a capire il vero significato di quelle parole. Ma che cosa importava?

LA LEGGENDA DELLO ZAFFERANO[1]
(l'oro degli Dei)

Un bel giovane di nome Croco stava attraversando la foresta ateniese per recarsi dai suoi genitori, quando scorse la ninfa Smilace che danzava con le amiche in una radura. Le ninfe, come sempre civettuole, gli diedero il benvenuto e lui rispose con una certa esitazione, impacciato di fronte a tanta bellezza. Eppure non riusciva a distogliere lo sguardo da quelle creature, soprattutto da Smilace. A una ninfa basta poco per incantare un uomo: la bellezza e l'allegria intensificano l'aura di fascino che la circonda, e infatti Croco ne fu immediatamente conquistato. Parlarono a lungo? Si aprirono l'animo? Ovviamente no; lui aveva vissuto troppo poco e lei troppo a lungo perché si preoccupassero di altro se non di quel momento.

Così Croco cominciò a vagare per la foresta in cerca di Smilace, che qualche volta, sentendosi sola, si lasciò trovare.

Essere adorati da un mortale dà alle ninfe un senso di potere quasi assoluto. Quindi, perché preoccuparsi del fatto che Croco cominciava a trascurare i genitori, gli amici, le faccende di casa, solo per starle vicino? Tutti, il padre, la madre affranta, gli amici di infanzia, gli ripetevano di stare attento, che le ninfe potevano causare molti guai, ma lui non li ascoltava. Ogni giorno si recava nella foresta e ogni notte ne usciva più stregato che mai.

Ma ben presto, troppo presto, Smilace si stancò di lui; la sua venerazione era diventata seccatura. Un tempo le piaceva lasciare che quel bell'uomo la accarezzasse, ma ora voleva stare con le altre ninfe, ballare, divertirsi e nuotare con loro nei freschi ruscelli

[1] Il nome botanico dello zafferano è: Crocus sativus.

della foresta.

Però Croco non si lasciava ostacolare tanto facilmente, nemmeno da lei, e continuò ad addentrarsi nei boschi per cercarla, finchè un giorno Smilace si stizzì e lo trasformò in un piccolo fiore violaceo dal cuore di fuoco.

LA FILASTROCCA DEI SENSI

Tocco, tocco, tocco,
ancora tocco,
tutto…
con le dita e con la pelle
voglio sentire anche le stelle
per saper se pungono
o son solo spigolose
voglio sentire le foglie scivolose
aspre, ruvide e pungenti
voglio sentire quelle lucenti
con i lembi seghettati, lobati, arrotondati
acuminati
ogni forma… si! anche i bombati!
Strofinarle, stropicciarle
e annusarle
e poi sentir se son fresche o calde
se son croccanti come cialde

Cos'è morbido come il velluto?
Che mi ha toccato
Mi ha accarezzato
Una foglia di calendula, una di lavanda!
Fiori blu e fiori arancioni
Ci vogliono dei nasoni
Per sentir tutti gli odori!
di rosa e gelsomino,
di ginestra e mandarino,
di origano e rosmarino
Oh che profumino!

In cucina o in farmacia?
In profumeria o in erboristeria?
Gusto, gusto, gusto
Tutto..

La menta con il gelato
Il basilico con il brasato
La liquirizia con lo sciroppo
La salvia con il dentifricio
Sembra un artificio!
Forse è troppo!
Ma il mio gusto non si è stancato.

Guardo, guardo, guardo
Tutto…
Fiori bianchi e gialli
Frutti viola e blu
Foglie verdi e rosse
Li vedi anche tu?
Per fare disegni
Con pennelli
e soprattutto con le mani
Per oggi e per domani
Odo un ronzio
Sempre più forte
Chi vola
Dall'origano alla viola?
Sono api o è una un capriccio di bambina?
devo dare un'occhiatina!

e….. continua tu….
O inventane una nuova… Sperimenta e scrivi…..

SCHEDE DI LAVORO

PIANTE UTILI DI IERI E DI OGGI

Pino di pinoli: assaggia i semi

Materiale per fare scarpe e pipe

Mirto: stropiccia e annusa le foglie

Cibo per l'uomo: utilizzato per preparare dolci e pesto

Alloro: stroppicia e annusa le foglie

Aroma da cucina per sughi, pizze e insalate

Ginestra: annusa i fiori, prendi gli steli e aprili

Aroma in cucina per carni e arrosti

Lavanda: strofina le foglie e i fiori anche secchi

Profumo utilizzato nell'industria cosmetica

Origano: stropiccia e annusa le foglie e i fiori

Profumo per l'industria cosmetica e bacche per i liquori

Erica: tocca il fusto e le foglie

Profumo utilizzato nell'industria profumiera e fibra per fare tessuti

Osserva con attenzione il particolare della pianta indicata e cerca di scoprire il suo corretto impiego descritto nella lista di destra; unisci le coppie colorando i riquadri con lo stesso colore

A CACCIA DI ERBE

Trova le piante a cui appartengono le foglie ed i frutti descritti qui sotto e scrivi il loro nome nell'apposito spazio

Le sue foglie sono le più morbide e le più profumate e i suoi fiori sono blu		Il suo nome è: ----------
Le sue foglie sono lanceolate ed a forma di falce, la sua corteccia grigia e liscia		Il suo nome è: ----------
Può avere contemporaneamente foglie con bordo pungente e con bordo liscio		Il suo nome è: ----------
I suoi frutti hanno forma particolare e sono pieni di semi		Il suo nome è: ----------
Le sue foglie sono verdi lucide con il picciolo allargato, i frutti sono arancione dorato		Il suo nome è: ----------
Ha foglie profumate e lanceolate a volte anche giganti		Il suo nome è: ----------

I GIOCHI CON LE ERBE

GIOCA INSIEME CON...

1. Prendere 3-4 essenze bagnare i cartoncini assorbenti (touchè) sentire gli odori e riconoscerli.
   Dopo alcuni giorni risentire i touchè bagnati e sentire la trasformazione dovuta al passare del tempo.

2. Usa le polveri colorate (vegetali) per fare dei disegni. Previo riconoscimento delle stesse.

3. Sottoporre ai bambini fiori con diverse colorazioni e contare per ogni colore quanti bambini scelgono quello con lo stesso colore

COLORE ALIMENTO	N. di bambini
Fiori rossi	
Fiori gialli	
Fiori verdi	
Fiori blu	

4. Raccogli alcune piante chiudi gli occhi. annusa e tocca. quante ne riconosci?

INDICE

- Premessa 3

- 10 domande per conoscere le piante officinali 5
- Utilizzo delle piante officinali 7
- Le piante officinali e i cinque sensi 8
- Le piante officinali e la vista 10

- Le piante officinali ed il gusto 13
- Le piante officinali e l'olfatto 15
- Le piante officinali ed il tatto 19
- Alcune piante officinali della Calabria 21

- Le favole profumate 25
  - La favola del pesto 25
  - Il Lino 27
  - La leggenda dello zafferano 31

- La filastrocche dei sensi 33
- Schede di lavoro 35
- I giochi con le piante 38