

GRUPPO ENTOMOLOGICO
NATURALISTICO
MELDOLESE

Sede Sociale: Piazza F. Orsini, 12 – 47014 MELDOLA (FO)

Fotocopiato in proprio – numero unico

Organo Ufficiale G.E.N.M.

il germoglio



Notiziario di Informazione Naturalistica

Il gusto della natura

"Raccogliere le Erbe Selvatiche"

Vivere in mezzo ai veleni sembra esser la sorte dell'uomo moderno. I tanti veleni che egli produce senza un serio controllo ci porteranno senza ombra di dubbio all'autodistruzione. Ad insidiare la salute bastano i comuni veleni che, come i gas di scarico, inquinano l'aria che respiriamo.

Oggi il modo di vivere e di nutrirsi non è più concepibile senza veleni.

L'industria alimentare ci fornisce dei cibi che, in confezioni asettiche e belle a vedersi, contengono tanti conservanti da togliere l'appetito a chi ne avesse la conoscenza. La pioggia, quella pioggia spesso tanto desiderata, risulta sovente avvelenata e rappresenta per i nostri boschi un grave pericolo di distruzione; che tutto il bene venga dal cielo è ormai vero solo in senso ideologico.

Nella vita moderna l'uomo cerca di salvaguardare la natura e di avvalersi delle sue virtù, e rinnova la sua fiducia in tutto ciò che la terra produce senza l'intervento umano.

Nelle erbe selvatiche che raccogliamo nelle nostre passeggiate, c'è quindi un sapore nascosto che non ha eguali, è un sapore antico fatto di crescita spontanea secondo regole naturali e non da prodotti modificati dall'uomo, ma soprattutto è quel sapore particolare delle cose raccolte con le proprie mani; non acquistate già sterilizzate e precotte in qualche supermercato.

Le erbe selvatiche commestibili, comunemente si possono incontrare nei nostri campi che, spesso, sfuggono al nostro occhio frettoloso, perché ha perso il senso dello spirito di osservazione.

Andare alla ricerca di queste erbe selvatiche e trasformarle in prelibatezze culinarie è perciò andare alla ricerca di sapori unici e antichi.

Camminare, osservare, conoscere e raccogliere le erbe selvatiche commestibili è accostarsi alla natura e compiere atti che appartenevano ad una civiltà dipendente dalla terra e dal tempo.

Ecco allora le iniziative ambientali organizzando escursioni guidate di media collina dedicandoci anche alla raccolta di erbe selvatiche, erbe che la natura ci offre spontaneamente.



TARASSACO
Taraxacum officinalis
Compositae

IN CUCINA

Il tarassaco è ricercatissimo da massaie e intenditori perché realmente è una delle migliori verdure primaverili da presentare sulle nostre mense: spesso, infatti, viene coltivato appositamente. Noi preferiamo servirci del tarassaco spontaneo che si raccoglie nei prati in primavera asportandone la rosetta fogliare con l'aiuto di un coltello. Dopo averlo mondato di terra e radici, il tarassaco viene consumato generalmente come verdura cotta. Il suo gusto amarognolo dispone l'organismo alla digestione, quindi fa della pianta un contorno ideale per tutte le pietanze. Le foglie del tarassaco possono essere utilizzate anche crude, condite con olio, aceto e sale a mo' di insalata fresca. Anche in questo caso i risultati sono ottimi.

Insalata di tarassaco - ingredienti :

200 g di foglie tenere di tarassaco appena raccolte, - 5 radici di tarassaco giovane, - 1/4 di l di yogurt, - 2 cucchiaini di succo di limone, - 2 cucchiaini di zucchero, - 1 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di pepe.

Pulite bene le foglie di tarassaco sotto acqua corrente, assicurandovi di levare tutta la sabbia o la terra. Tagliatele nelle dimensioni giuste per l'insalata. Grattate le radici, ma non pelatele e tagliatele in cerchi abbastanza sottili, come fareste con le carote. Aggiungetele alle foglie e mettete tutto in frigorifero fino all'ultimo momento prima di servire. Versate lo yogurt in una scodella abbastanza grande, insieme limone e con gli altri ingredienti. Girate bene il tutto con un cucchiaino di legno finché non diventa una salsina morbida e cremosa. Levate la verdura dal frigorifero solo un attimo prima di servire. Questa ricetta non serve solo per questa pianta, ma si può applicare a una serie di altre insalatine di campo.

L.r.

Il 5 dicembre 2004 è stato eletto il nuovo Consiglio Direttivo dell'Associazione G.E.N.M. nelle persone di: Bruno Leoni (Presidente); Aurora Bombacci (vice Presidente); Mariagiulia Petrini (Segretario). Consiglieri: Adamo Buitoni, Luciano Ravaglioli, Sergio Dell'Amore, Marino Bandini, Alberto Grassi, Loredano Argniani. Ai nuovi eletti giunge il nostro augurio per un lungo e proficuo lavoro.

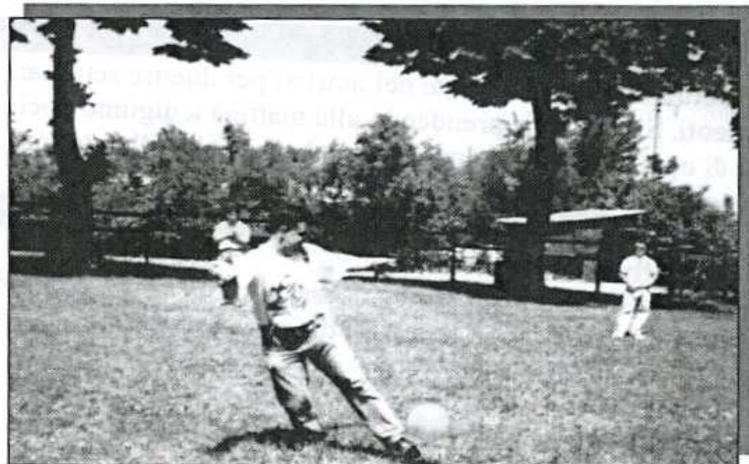
Il verde aiuta la crescita dei ragazzi

Il bambino è come un uccello: L'uccello ha le ali per volare, il bambino ha le gambe ed ha bisogno di muoversi in un ambiente che sia il più vicino possibile alla sua mente ed alle sue esigenze, mentre la città è generalmente un luogo poco adatto allo sviluppo delle sue fantasie.

Numerosi psicologi hanno dimostrato che il bambino sente la necessità fin dai primi giorni di vita, di un rapporto caldo e vero con la natura, con gli alberi, imparando a conoscerli, a percepire la pioggia sulle foglie come una melodia e trovare il modo di stimolare la sua curiosità con piccole ricerche, offrendogli giardini che lo possano divertire, stupire, interessare.

Partendo dal presupposto che il verde aiuta a crescere e rappresenta un momento di vera educazione, sono state condotte inchieste rivolte ad un elevato numero di famiglie sparse su tutto il territorio nazionale, dalle quali sono scaturite indicazioni preziose: tantissime mamme scelgono i giardini pubblici o il parco come sicuro alleato nelle ore di vita all'aria aperta, il 40 % delle persone intervistate si reca al parco due o tre volte alla settimana, fermandosi da due ore fino a mezza giornata e il bambino viene condotto al parco anche in assenza del sole. Tra i motivi per cui si frequenta il parco le madri indicano la sensazione di benessere: il verde muta con le stagioni, è quindi sempre diverso, permettendo di cambiare anche il tipo di giochi.

Ai ragazzi vengono fatti osservare non solo gli alberi ed i fiori, ma le "cose della natura": insetti, uccelli, farfalle. Il verde fa sperimentare al fanciullo la propria autonomia, consente esperienze nuove, stimola una maggiore capacità di osservazione. Il giardino ideale è fatto di sentieri, di presenza di acqua da bere, di spazi in cui giocare, ma soprattutto deve essere un luogo bello anche dal punto di vista estetico. Al parco bisogna essere liberi di toccare, annusare e giocare con legni, sassi e terra senza ferirsi: basta poco per fare felice un bambino.



Stare all'aria aperta deve essere vissuto come un tempo magico per favorire una crescita equilibrata, perché nel verde si coglie la predisposizione al gioco della natura e della fantasia infantile inclini a contemplare le sue forme bizzarre, abbandonandosi alla loro magia ed al loro linguaggio intricato e profondo.

Per questo motivo auspichiamo che i nostri amministratori recepiscano la necessità di creare nuovi parchi ed incrementare con nuove strutture quelli già esistenti per la felicità dei nostri ragazzi.

m.p.

Vitis vinifera

Vite

Principi attivi: tannini, flavonoidi, acidi organici.

La vite è una delle piante più note e sfruttate dall'uomo. L'uva è dissetante e rinfrescante, ha un elevato valore dietetico, è utile nelle cure depurative e ricostituenti; i decotti di uva passa sono emollienti per la tosse e le infiammazioni della gola. Dall'uva si ottengono vini e distillati alcoolici di elevato potere tonificante ed energetico validi, a dosi moderate, per stimolare l'appetito, la digestione, la circolazione sanguigna e la diuresi.



In cucina

® **Uva sotto spirito**

Tagliare gli acini d'uva, mantenendo però i piccioli. Mettere gli acini in un barattolo aggiungendo poco zucchero e poi coprire di alcool da liquore, oppure grappa e in questo caso non mettere zucchero.

® **Uva sottoaceto** ottima per bolliti o arrostiti

Si prepara scegliendo uva ancora acerba. Si puliscono gli acini con un panno e si appendono i grappoli in un ambiente fresco ed arieggiato. Dopo qualche giorno quando gli acini saranno raggrinziti si staccano dal raspo col loro picciolo. Si mettono nei barattoli e si coprono con aceto rosso, qualche grano di pepe nero ed un rametto di timo. Chiudere ermeticamente ed aspettare tre mesi prima di aprire.

® **Uva congelata**

Su un vassoio porre uno strato di acini, congelare per 3-4 ore poi raccogliarli in sacchetti di plastica. Ancora congelati affogarli in un gelato, o in una macedonia o in panna montana o decorare un dolce.

® **Gelatina di uva**

Schiacciare uva bianca matura e filtrarla da una tela di lino, pesare il succo ricavato aggiungendo un terzo del suo peso di zucchero. Cuocere a fuoco lento mescolando e schiumando spesso fino a quando la gelatina sarà pronta.

® **Coppe di uva e fichi**

Spellare e spolpare con cura alcuni fichi maturi. Lavorarli con due bicchierini di maraschino. Riempire con questa polpa delle coppe lasciando un vuoto al centro da riempire con i chicci d'uva. Cospargere con mandorle tritate. Mettere in frigo.

® **Insalata all'uva**

Lattuga, arance sbucciate e tagliate a rondelle, uva bianca e noci. Accompagnare con panna liquida alla quale si sarà aggiunto limone sale e pepe.

® **Maiale all'uva**

Mettere dei chicci per qualche minuti in una ciotola con 1 bicchierino di cognac. In una padella fondere del burro, rosolare il carrè di maiale da ambo le parti e aggiungere i chicchi col cognac. Alzare la fiamma affinché l'alcool evapori. Servire.

® **Bevanda rinfrescante e depurativa dell'organismo**

Pigiare un bel grappolo d'uva, passare al colino, profumare con una goccia di estratto di vaniglia.

® **Cocktail della salute**

1 bicchiere di succo d'uva, 1 cucchiaino di succo di limone, 2 cucchiaini di latte di mandorla, 1 cucchiaino di miele. Servire aggiungendo ghiaccio tritato.

Cura disintossicante

È tornata di moda, fra le varie diete, l'ampeloterapia, la cura dell'uva. Consiste nel nutrirsi per due/tre settimane di uva che, ingerita da sola, viene digerita prima che fermenti. Si comincia prendendo alla mattina a digiuno pochi grappoli arrivando a tre chili al giorno, con esclusione di ogni altro cibo (sempre che tale dose sia tollerata) poi si comincia a ridurre il quantitativo di uva sostituendola con altri cibi (verdure poi carni).

Uso cosmetico

® **Maschera all'uva** stringe un poco i pori, rassoda la pelle flaccida

Tagliate a metà un grosso acino, togliere i semi. Strofinare sul viso e sul collo, ripassando più volte. Approfittando della stagione sarebbe utile completare gli effetti di questa maschera con una cura disintossicante con questo frutto. Per tutto un mese, una volta la settimana, fare un pasto di sola uva.

® **Crema emolliente**

Acini di uva bianca schiacciati gr.50, olio di mandorle gr.100, cera vergine gr. 50. Mescolare gli ingredienti fino ad ottenere un composto cremoso.

Le foglie - Uso esterno

Per i geloni e i vasi superficiali dilatati

Decotto : 4 gr. in 100 ml. di acqua. Fare impacchi sulle zone interessate.

Aurora Bombacci