



Associazione di promozione sociale
“villa Bembo”
vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

“il gentil’ huomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’agricoltura accrescer le facultà dove anco per l’esercitio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauo e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”

Andrea Palladio, I quattro libri dell’architettura. Venezia 1581

ORTO BOTANICO di Padova e CNR - IBAF

in collaborazione con
APS villa Bembo



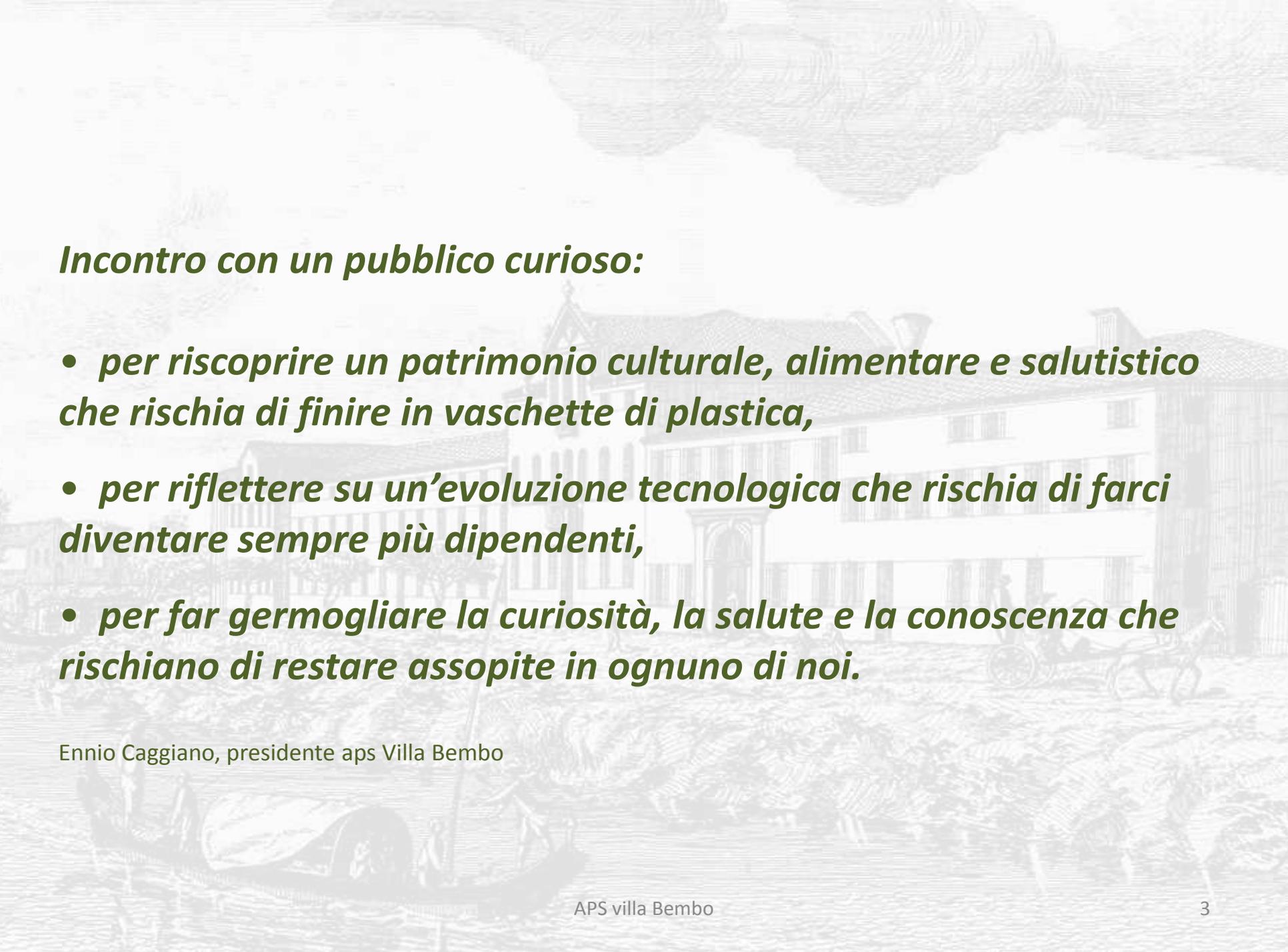
presentano:

meglio le piante alimurgiche o la quarta gamma?

sabato 5 aprile 2014 Orto Botanico di Padova

dott.ssa Anna Paola De Lazzari

medico chirurgo esperto in storia della medicina e medicine naturali



Incontro con un pubblico curioso:

- ***per riscoprire un patrimonio culturale, alimentare e salutistico che rischia di finire in vaschette di plastica,***
- ***per riflettere su un'evoluzione tecnologica che rischia di farci diventare sempre più dipendenti,***
- ***per far germogliare la curiosità, la salute e la conoscenza che rischiano di restare assopite in ognuno di noi.***

Ennio Caggiano, presidente aps Villa Bembo

Oggi il cibo nasconde molte insidie

siamo
sovralimentati
ma
sottonutriti
e
disinformati



a l i m e n t a r e W a t s o n



Da quando dietologi e nutrizionisti
hanno sostituito i cuochi

Tutto fa male e nessuno sa più cosa mangiare

Ne approfittano i medici
che ci alimentano con le loro medicine

Il cibo dovrebbe vestire alla perfezione il nostro corpo,
come un abito cucito su misura da un sarto.

Un tempo si sceglieva al mercato la stoffa, la fodera e i bottoni;
una volta in possesso di una buona materia prima si cercava
un bravo sarto che sapesse confezionare un vestito,
che alla fine aveva un prezzo, un gusto e un valore.

Lo stesso dovremo fare col cibo.

**Mangiare cibo industriale
è come comperare un vestito ai grandi magazzini:**

**ci copre ma non ci veste,
così come il cibo spazzatura,
ci sazia ma non ci nutre!**

Oggi sappiamo che l'**alimentazione** può svolgere un ruolo importante nella **comparsa** di numerose malattie, come l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori.

Oggi sappiamo che l'**alimentazione** può svolgere un ruolo importante nella **prevenzione** di numerose malattie, come l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori.

Allora smettiamo di ingozzarci e cominciamo finalmente a nutrirci!

COME?



Mangiando cibo naturale!



Dove si trova il cibo naturale?



Bisogna chiederlo agli esperti.

Dove si trova
il cibo
naturale?



In
natura!



Partiamo da dove siamo arrivati
per vedere da dove eravamo partiti.

Per capire
se è stato un percorso di salute e di cultura
o solo di comodità e di profitto.



ALIMENTI DI NUOVA GAMMA

Per nuova gamma si intendono le categorie di alimenti suddivise in base al loro **trattamento di conservazione**

1° gamma

2° gamma

3° gamma

4° gamma

5° gamma

6° gamma

Non confondiamo
la 6° gamma con
la Nutraceutica



ALIMENTI DI NUOVA GAMMA

Per nuova gamma si intendono le categorie di alimenti suddivise in base al loro **trattamento di conservazione**

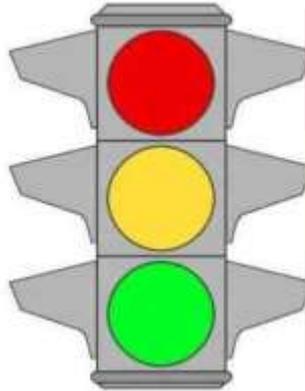
1° gamma	Natura	da prodotto agricolo a prodotto industriale a prodotto finanziario
2° gamma	Esperienza	
3° gamma	Tecnologia	
4° gamma	Praticità	
5° gamma	Profitto	



se manca
il **tempo**,
la **voglia**
o la **conoscenza**
per cucinare,
cadremo vittime della
tecnologia alimentare

E danneggeremo il nostro corpo e il nostro ambiente

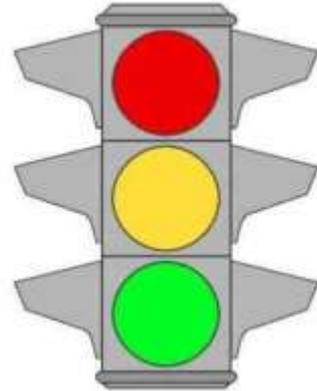
Oggi dobbiamo decidere se mangiare



SPAZZATURA per Ammalarci

FARMACI per Intossicarci

ALIMENTI per Nutrirci



Andate a misurare la circonferenza addominale di un contadino del Kerala e di un banchiere di Wall Street: capirete subito l'importanza dell'alimentazione e dell'attività fisica.

***E' ormai** opinione diffusa e accettata che una corretta alimentazione e una regolare attività fisica sono essenziali per mantenere il corpo e la mente in salute.*

***Tuttavia** le malattie correlate agli errori alimentari e alla sedentarietà sono in aumento.*

***Purtroppo** l'unica attività fisica praticata da molte persone si svolge nei centri commerciali per fare acquisti (spesso superflui) e negli ospedali per fare accertamenti (talora inutili).*

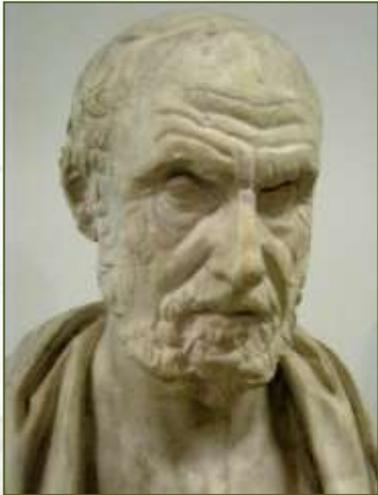
***La maggior parte** delle persone non sa che i bisogni alimentari della popolazione eccedono le capacità della terra di soddisfarli.*

***L'odierna** offerta alimentare danneggia la salute, offende il gusto e impoverisce le tasche dei consumatori.*

Cibo per vivere o cibo per morire?



Nutraceutica



“Lascia che il cibo sia la tua medicina, e la medicina sia il tuo cibo”

Ippocrate 460-377 A.C.

Stephen De Felice
Francesco Redi
Ippocrate di Kos

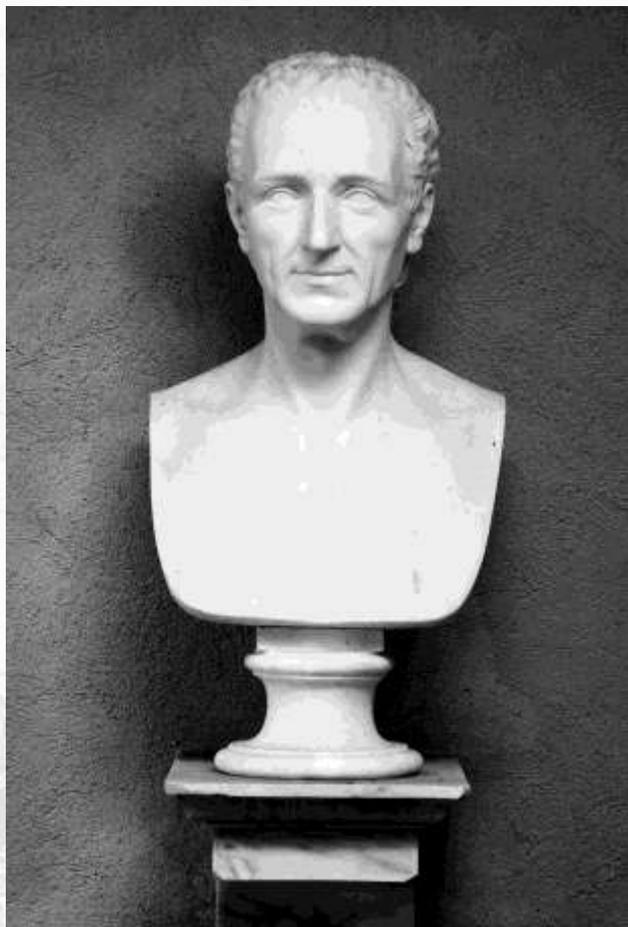
Nutrizione + Farmaceutica = studio degli alimenti che hanno una funzione benefica sulla salute umana



“..... soglio sempre lodare quei rimedi semplici che nel vitto quotidiano si pigliano, e che ci son somministrati dall’orto e dal campo. E soglio astenermi, per quanto è possibile, da que’ rimedi gagliardi e violenti che dalla farmacia ci sono somministrati

.....

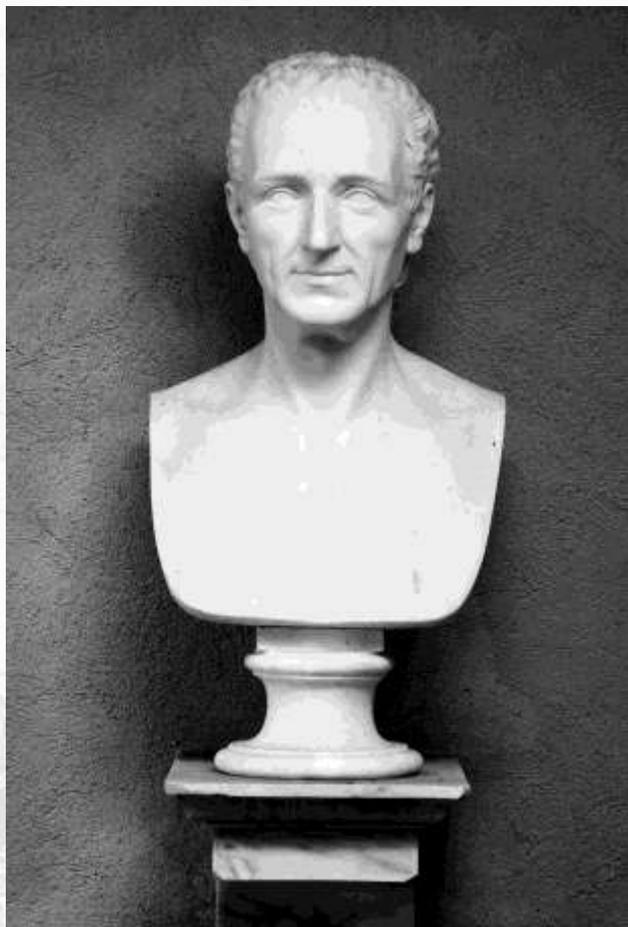
Non sono i medicamenti che guariscono le malattie e le scacciano dal corpo umano, è solo la natura e la regola del buon vivere a far codesto miracolo”



Giovanni Targioni Tozzetti
1712-1783

L'**alimurgia** è la scienza che riconosce l'utilità di cibarsi di determinate piante selvatiche, soprattutto in tempi di carestie o semplicemente per scopi salutistici.

Tali piante sono dette alimurgiche se appunto commestibili e perciò prive di sostanze velenose o comunque dannose per l'organismo.



Giovanni Targioni Tozzetti
1712-1783

Vedremo fra breve
che molte piante selvatiche,
non solo sono edibili
e non dannose,
ma in molti casi
sono nutraceutiche
se non addirittura terapeutiche.

Piramide della salute

Le medicina alternative

Medicine
alternative

non fanno miracoli

Meditazione

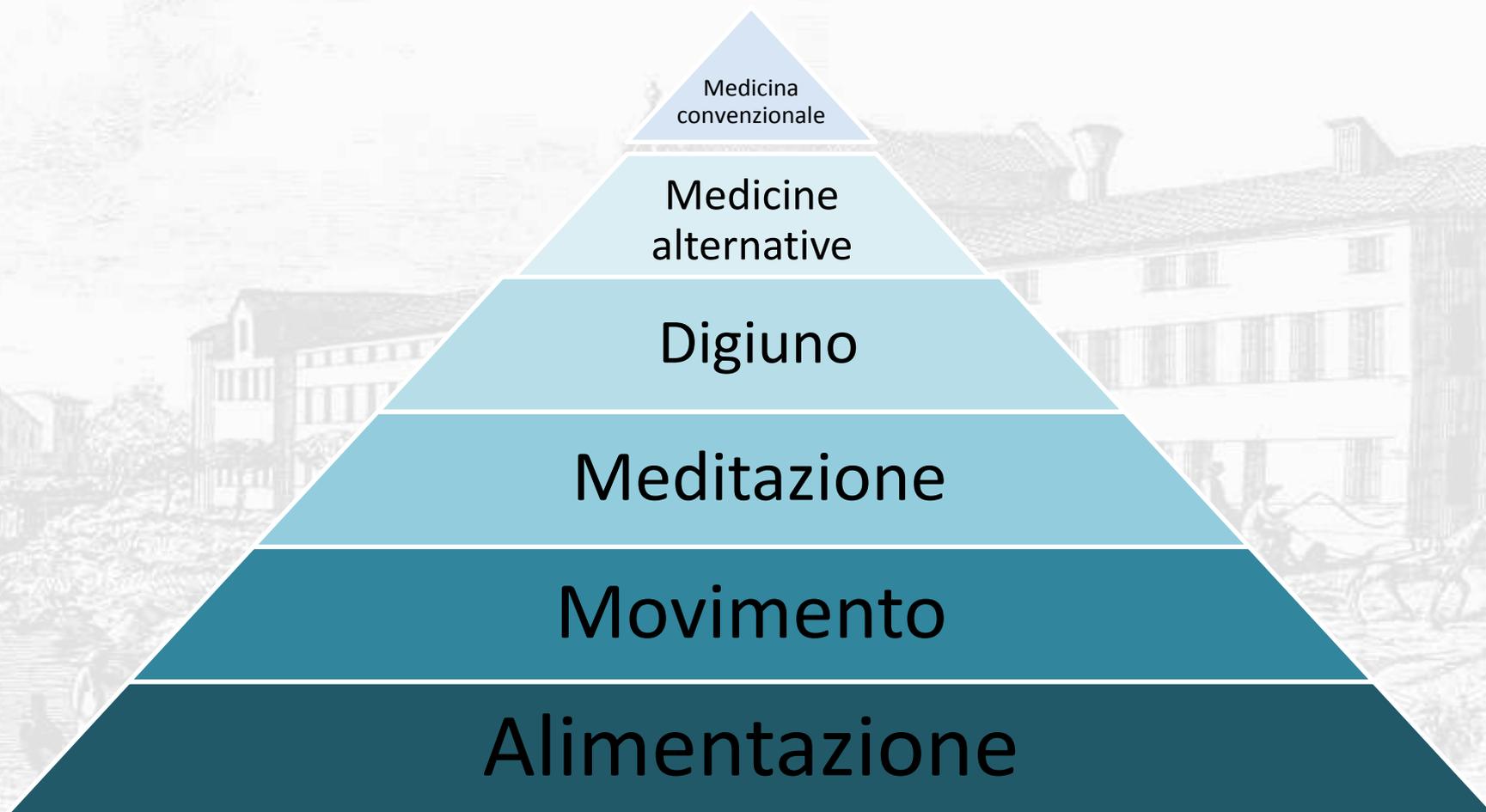
Digiuno

Movimento

Alimentazione

Medicina Convenzionale

Piramide della salute





ALIMURGICHE

QUARTA GAMMA

Gratis

30 € a kg in media

Attività fisica

Sedentarietà

Acquisire conoscenza

Acquisire dipendenza

Avere tempo da impiegare

Avere tempo da non saper come impiegare

Conoscere l'ambiente

Conoscere i supermercati

Aver cura della propria salute

Non aver coscienza della propria salute

Rispettare la stagionalità

Rispettare la praticità



ALIMURGICHE

QUARTA GAMMA

Gratis

30 € a kg in media

Attività fisica

Sedentarietà

Acquisire conoscenze

Acquisire dipendenza

Avere tempo

Avere tempo

impiegato

C

Aver cura della propria salute

Non aver cura della propria salute

Rispettare la stagionalità

Rispettare la praticità

Scelgo io

Lascio che qualcuno
scelga per me

Silene vulgaris





Aglio orsino



Alliaria



Asparago



Luppolo



Malva



Ortica



Papavero



Portulaca



Sambuco



Silene



Tarassaco



Topinambur

AGLIO ORSINO



Famiglia: Liliaceae **Genere:** *Allium* **Specie:** *ursinum*

Nomi comuni: strozza gallin, ai de can, cipudda di serpi, jaggie servagge

Habitat: diffuso nei luoghi boscosi umidi ed ombrosi di tutta Italia

Droga: bulbo fresco o essiccato e parte aerea, meglio fresca

Principi attivi: vitageni, glucosidi, vit. A, C, B, PP, minerali, olio essenziale solforato analogo ad *Allium sativum*

Raccolta: il bulbo si raccoglie in marzo scavando con una zappa, la parte aerea si raccoglie in maggio-giugno prima della fioritura recidendo a pochi cm da terra

Proprietà: condivide le stesse proprietà dell'aglio comune, depurative stomaco, fegato, intestino, sangue, diuretiche, ipotensive, coleretiche, carminative, antisettiche, antiparassitarie, rubefacenti, apotropache

Indicazioni terapeutiche: cure di depurazione e disintossicazione primaverile, parassiti intestinali, micosi, ipercolesterolemia, infezioni bronchiali, malattie croniche della cute per uso locale ed interno

Ricette: pesto, salse, bruschette, ravioli, crostini, infuso, T. Madre, distillato, vino

Avvertenze: non confondere con le foglie di mughetto

PESTO ALL'AGLIO ORSINO



Ingredienti:

- circa 20 foglie di aglio orsino
- 30 gr di gherigli di noci
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 75 ml di olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

pulire le foglie di aglio orsino una per una con un panno umido. Sminuzzarle e metterle nel mixer con i gherigli di noci, il parmigiano, il sale, il pepe e un filo d'olio. Frullare il tutto versando a filo il resto dell'olio. Aggiustare, se necessario, di sale e pepe e correggere con l'aggiunta di poco parmigiano o olio secondo la consistenza desiderata.

ALLIARIA



Famiglia: *Brassicaceae* **Genere:** *Alliaria* **Specie:** *petiolata*

Nomi comuni: alliaria, lunaria, erba aglina, agghialora, piè d'asino

Habitat: si trova in tutta Italia, nei boschi e nelle siepi

Droga: radice, foglie, semi (come la senape)

Principi attivi: olio essenziale solforato (allilisotiocianato), carotenoidi, saponine, mirosina, sinigrina, glucosidi azotati

Raccolta: da maggio a luglio, va usata allo stato fresco (l'essiccamento fa perdere le proprietà)

Proprietà: espettoranti, attivanti la respirazione, antiparassitarie, leggermente antisettiche per uso topico, revulsive, depurative e diuretiche, diaforetiche, vulnerarie, antiscorbutiche, aromatizzanti

Indicazioni terapeutiche: tossi catarrali, asma bronchiale, parassitosi, cure primaverili depurative, geloni, lesioni ulcerate torpide cutanee, eczemi, punture d'insetto (uso esterno)

Ricette: cruda in insalata, zuppe, torte salate, fritta, salse

Avvertenze: nessuna

FETA CON ALLIARIA



Ingredienti:

- *feta (formaggio greco) o ricotta o caprino o formaggio non stagionato o fiocchi di latte*
- *foglie di alliaria tritate (a piacere)*
- *olio di oliva ligure*
- *scorza di un limone biologico*
- *misticanza di fiori*

Preparazione:

lavare accuratamente le foglie. Tritarle finemente, in una ciotola amalgamare l'alliaria, l'olio e la buccia di limone ottenuta con il rigalimoni. Mettere la feta (o altri formaggi a scelta) in un piatto e versarvi sopra il composto ottenuto. Decorare con "misticanza di fiori". Sostituendo il formaggio con tofu, si otterrà un bellissimo piatto vegan!

ASPARAGO



Famiglia: Liliaceae **Genere:** *Asparagus* **Specie:** *acutifolius*

Nomi comuni: asparago spinoso, asparagina, sparaciù

Habitat: luoghi sabbiosi e sassosi della macchia mediterranea

Droga: turioni, semi, radice con rizoma

Principi attivi: officinolismine (principi amari), inulina, fitosteroli, saponine, glucosidi steroidali (asparagosidi), aminoacidi (asparagina), acidi solforati (asparagusico), flavonoidi, metilmercaptano (odore urine), colina, Vit. A,B,C,E, arginina, rutina, magnesio, ferro, rame, fosforo, calcio, potassio

Raccolta: turioni: marzo-aprile-maggio; radici: in autunno o primavera

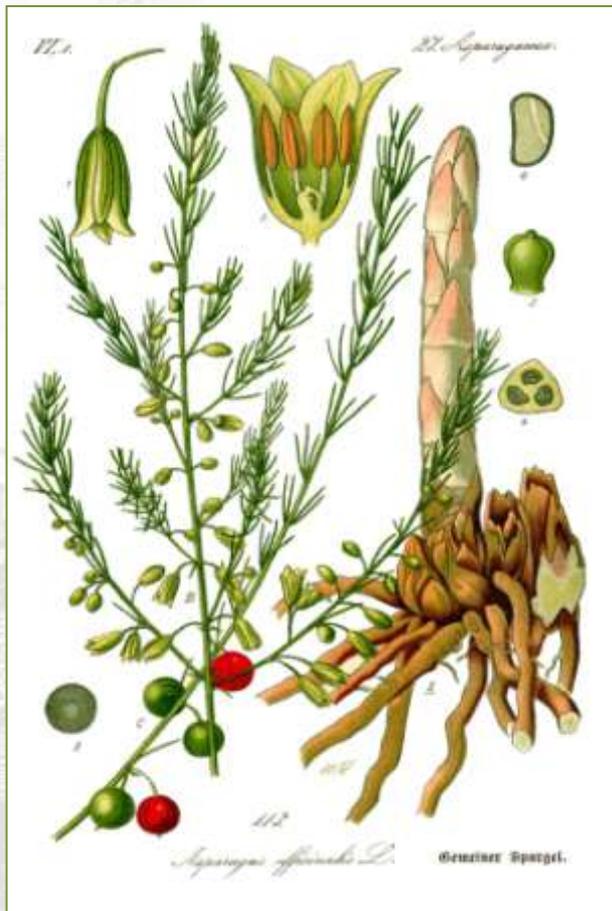
Proprietà: lassative, diuretiche, ipotensive, dimagranti, drenaggio epatico, renale, intestinale, polmonare, cutaneo, remineralizzanti, cardiosedative, afrodisiache, antitumorali

Indicazioni terapeutiche: stipsi, cellulite, ipertensione, iperazotemia, obesità, insufficienza epatica, renale, cardiaca, aumento viscosità sanguigna, palpitazioni

Ricette: salse, sughi, minestre, frittate, zuppe, risotti, paste ripiene, torte salate, vino, sciroppo diuretico

Avvertenze: va usato con moderazione nei calcoli e nelle infiammazioni delle vie urinarie, nella gotta, nelle allergie al nickel

ASPARAGI SELVATICI SOTT'OLIO



Ingredienti:

- *asparagi selvatici*
- *aceto di vino bianco*
- *sale*
- *olio evo*

Preparazione:

pulire bene gli asparagi, eliminare la parte più dura e sciacquarli in acqua fredda. Portare ad ebollizione abbondante aceto di vino bianco, salare e tuffare gli asparagi facendo cuocere per 3 minuti. Scolare gli asparagi e disporli ben stesi su un panno pulito. Lasciar asciugare perfettamente (circa un giorno intero). Disporre gli asparagi in vasetti puliti e versare l'olio evo, facendo in modo che risultino ben coperti ed evitando che si formino bolle d'aria aiutandosi con un cucchiaino. Chiudere bene il vasetto e lasciar riposare in un luogo buio almeno un mese prima di consumare.

LUPPOLO



Famiglia: Cannabaceae **Genere:** *Humulus* **Specie:** *lupulus*

Nomi comuni: lupol, luppo, bruscardoli, luppiun ...

Habitat: zona mediterranea e sub-montana del nord Italia

Droga: germogli, inflorescenze floreali femminili (coni)

Principi attivi: principi amari (luppolone, umulone), resina, olio essenziale (mircene, umulene), flavonoidi, leucoantocianidine, steroli, tannini, fitoestrogeni (?)

Raccolta: i germogli in primavera, le inflorescenze in agosto-settembre

Proprietà: aromatizzanti, amaro-toniche, sedative della sfera nervosa e sessuale, dermatrofiche femminili, amaricanti, digestive, stomaciche, eupeptiche, diuretiche, antisettiche delle vie urinarie

Indicazioni terapeutiche: alopecia, insonnia, nervosismo, agitazione, dispepsia, palpitazione, bronchite, eccitabilità sessuale, inappetenza

Ricette: birra, risotto, frittate, torte salate, zuppe, crepes, paste ripiene, vino, ...

Avvertenze: gli strobili freschi possono provocare irritazione della pelle, sconsigliato in gravidanza, negli esiti di mastectomia, nell'infanzia, nella depressione e in associazione con antidepressivi, controindicato nel sesso maschile per azione anafrodisiaca.

FETTUCCINE CON ROBIOLA E LUPPOLO SELVATICO



Ingredienti:

- 300 gr di fettuccine
- 150 gr di robiola
- un mazzetto di luppolo selvatico
- un piccolo scalogno
- sale, pepe
- olio evo q.b.

Preparazione:

lavate con cura il luppolo selvatico, mettetelo in una casseruola con acqua fredda e una presa di sale e cuocete per 5 minuti da quando inizia a bollire. Tagliate le punte e le parti tenere e mettetele in un tegame. Aggiungete un cucchiaio d'olio, lo scalogno tritato e fate saltare per un paio di minuti. In un altro pentolino aggiungete la robiola. Fatela sciogliere a fiamma bassa con 2 cucchiai di acqua di cottura della pasta. Aggiungete la crema di robiola al luppolo. Mantecate e regolate di sale e pepe. Appena le fettuccine sono cotte versatele in padella, fate saltare per qualche minuto e servite subito.

MALVA



Famiglia: Malvaceae **Genere:** *Malva* **Specie:** *sylvestris*

Nomi comuni: marva, arma, riondella, nalba, maleva ...

Habitat: zona mediterranea e sub-montana

Droga: fiori, foglie, radice

Principi attivi: antociani (malvina, malvidina), flavonoidi, fenolacidi, tannini, acido ascorbico, idrocolloidi mucillaginosi (polimeri di ramnosio, arabinosio, galattosio, acido galatturchico), potassio

Raccolta: da giugno a settembre

Proprietà: protettive cute, emollienti mucose e cutanee, lassative, antiinfiammatorie, regolatrici intestinali, bechiche, espettoranti

Indicazioni terapeutiche: stipsi, afte, gengiviti, laringiti, gastriti, coliti, bronchiti, blefaro-congiuntiviti, eritemi cutanei, couperose, esiti di traumatismi articolari

Ricette: cruda, minestre, zuppe, cataplasmi, infusi, tisana, tinture, creme cosmetiche

Avvertenze: nessuna

THE VERDE CON MALVA



Preparazione:

immergete le foglie di malva in acqua bollente e lasciate riposare per una decina di minuti. Mettete le foglie di tè verde in acqua a 80° - 85° per 2 minuti (un tempo di infusione più lungo renderebbe più amaro il tè) poi aggiungete l'infuso di malva. Potete berli caldi o freddi.

ORTICA



Famiglia: Urticaceae **Genere:** *Urtica* **Specie:** *dioica*, *U. urens*

Nomi comuni: ortigòn, vertiga, ortiga, ardicula, rittica, ned ...

Habitat: in tutta Italia, su terreni azotati

Droga: foglie, radici, semi

Principi attivi: flavonoidi, acidi organici, microelementi, vitamine (A,B,C,K), clorofilla, carotenoidi, amine, leucotrieni, steroidi, glucochinnini, cumarine, olio essenziale, alcaloidi, triterpeni, minerali

Raccolta: aprile - settembre

Proprietà: alimentari, urticanti, dietetiche, diuretiche, depurative, antiinfiammatorie intestinali, renali, vescicali e prostatiche, remineralizzanti, colagoghe, normalizzanti del cuoio capelluto, galattogoghe, emostatiche, antiparassitarie e concimanti per le piante, nutrienti per animali (galline, gatti, cavallo)

Indicazioni terapeutiche: malattie reumatiche, infiammazioni genito-urinarie, ipertrofia prostatica, impurità cutanee, acne, cura dei capelli e cuoio capelluto (forfora, alopecia), cure omeopatiche, enteriti acute e croniche, gotta, anemia, insufficienza epatica e pancreatica

Ricette: cruda in insalata o succo, cotta nelle zuppe, omelette, gnocchi, paste ripiene, polpette, Infusi, tintura, olio per uso interno ed esterno, decotti (radice)

Avvertenze: non usare a dosaggio elevato in gravidanza perché stimola la contrazione uterina e in caso di edemi dovuti a insufficienza cardiaca o renale, non toccare la pianta con le mani perché urticante

RISOTTO CON LE ORTICHE



Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr di riso vialone nano
- 1,5 lt di brodo vegetale
- 2 manciate di germogli di ortica freschi
- una cipolla bianca piccola
- prezzemolo
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 3 cucchiaini di grana grattugiato
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

preparare un trito con la cipolla e farla stufare con qualche cucchiaino di acqua. Lavare e tritare i germogli di ortica e aggiungerli alla cipolla, bagnare con poca acqua e lasciare cuocere a fuoco dolce per 15 min. Versare il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale, mescolando frequentemente il composto. A fine cottura aggiustare di sale e pepe, prezzemolo, mantecare con il formaggio e, a piacere, con due cucchiaini di olio extravergine di oliva. Servire caldo.

PAPAVERO



Famiglia: Papaveraceae **Genere:** *Papaver* **Specie** *rhoeas*

Nomi comuni: rosolaccio, rosoeta, rosolina

Habitat: in tutta Europa nei campi coltivati

Droga: pianta fresca, fiori (petali), capsule

Principi attivi: alcaloidi (papaverrubina, **readina** ...) acido readico e papaverico, **antociani**, mucillagini, tannini, acido meconico, lipidi (semi)

Raccolta: marzo-giugno

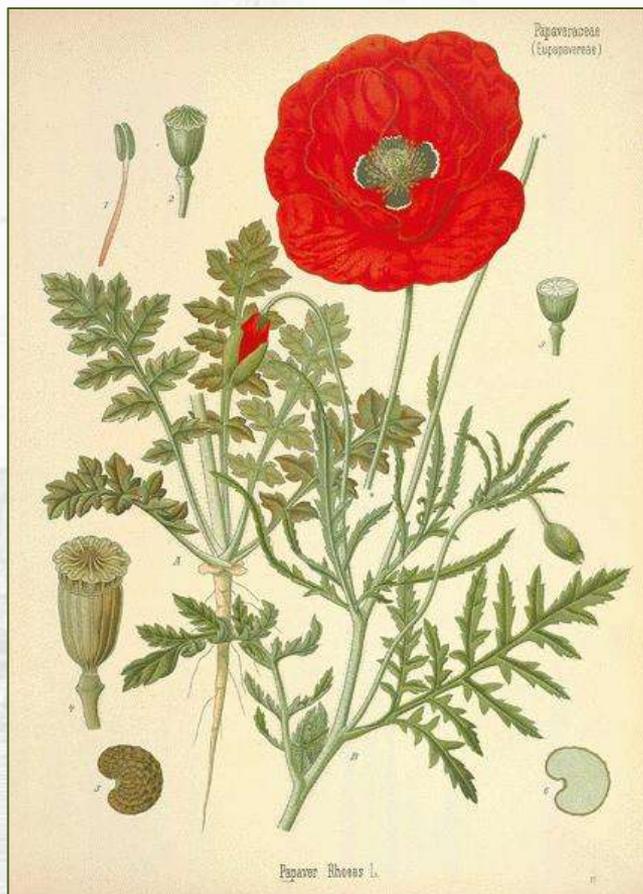
Proprietà: emollienti (olio), diaforetiche, antitussigene, sedative, spasmolitiche, analgesiche, debolmente ipnotiche, antiinfiammatorie, coloranti

Indicazioni terapeutiche: tosse, insonnia, agitazione, congiuntivite

Ricette: crude, bollite, paste ripiene, pasticcini, polpette, infuso

Avvertenze: in dosi eccessive può dare nausea e vomito, cautela con le capsule

GNOCCHI SARACENI AI SEMI DI PAPAVERO



Ingredienti:

- 800 gr di patate
- 150 gr di farina bianca
- 150 gr di farina di grano saraceno
- 2 uova intere
- noce moscata
- semi di papavero
- sale

Preparazione:

lessate le patate con la buccia, pelatele e passatele nello schiacciapatate, lasciatele intiepidire sulla spianatoia. Unite le farine e le uova, già sbattute a parte, un po' di noce moscata, sale e semi di papavero a volontà. Impastate il tutto e formate dei bastoncini, infarinare leggermente e tagliate gli gnocchi. Cuocete gli gnocchi in una pentola con acqua salata, scolateli e conditeli con burro, salvia e una bella manciata di grana.

PORTULACA



Famiglia: Portulacaceae **Genere:** *Portulaca* **Specie:** *oleracea*

Nomi comuni: porcellana, purselana, erba grassa, porcaccia ...

Habitat: originaria dall'Asia ma diffusa, grazie ai Romani, in tutta Italia, comune nei campi, negli orti, lungo le strade

Droga: la porzione aerea della pianta e i semi

Principi attivi: sali potassici, oligoelementi, acidi organici, vit. E, vit. C, acidi grassi poliinsaturi (omega 3), mucillagini, betalaine

Raccolta: dalla primavera a tutta l'estate

Proprietà: sedative, rinfrescanti, diuretiche, antiinfiammatorie (omega 3), antiscorbutiche, antiparassitarie

Indicazioni terapeutiche: per uso interno: stimola diuresi e depurazione, combatte le infiammazioni e la dissenteria; per uso esterno: orticaria, foruncoli, eczema e gengive arrossate.

Ricette: cruda, cotta, frita in pastella, nelle zuppe, sottaceto, infuso per uso interno ed esterno

Avvertenze: tende ad accumulare metalli pesanti, ricca in acido ossalico è controindicata nelle litiasi

INSALATA DI PORTULACA E SESAMO TOSTATO



Ingredienti:

- 1 tazza di foglie e cimette di portulaca
- 1 tazza di farinello amaranto o altra verdura (rucola, valerianella, lattughino ...)
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- olio d'oliva, aceto balsamico

Preparazione:

tostare i semi di sesamo per alcuni minuti finché non sprigionano il loro aroma. Mescolare la portulaca e il farinello amaranto. Condire con olio d'oliva, aceto balsamico e il sesamo tostato. Attenzione: si tratta di verdure molto saporite e ricche di sali minerali quindi è meglio evitare di aggiungere sale.

SAMBUCO



Famiglia: Caprifoliaceae **Genere:** *Sambucus* **Specie:** *nigra*

Nomi comuni: sureau, schitac, sambus, sango, scioccarina, zambuch, munnaro, zambuco puzzolente, zammuco, sauco, savuco, savucu di gai, sabuccu.

Habitat: fino alla zona montana di tutta Italia, nei luoghi rurali, lungo le siepi e i fossati, nei boschi radi

Droga: fiori, foglie, bacche, corteccia, gemme

Principi attivi: olio essenziale, tannino, pectine, sambucina, sambunigrina

Raccolta: i fiori da aprile a giugno, le bacche da agosto a settembre

Proprietà: lassative, depurative, antinevralgiche, diuretiche, bechiche, broncodilatatrici, antivirali, magiche

Indicazioni terapeutiche: stipsi, reumatismi, nevralgie, sindromi influenzali e infiammazioni delle vie aeree, broncospasmo infantile

Ricette: a scopo alimentare: sciroppi, vino, succhi, marmellate; a scopo terapeutico: infusi, decotti e tisane

Avvertenze: non usare mai le bacche fresche o acerbe, perché contengono ac. cianidrico (sambunigrina)

SCIROPPO DI SAMBUCO



Ingredienti:

- 25 fiori di sambuco
- 1,5 kg. di zucchero di canna
- 4 limoni
- 2,5 litri d'acqua

Preparazione:

mettete in un vaso a chiusura ermetica l'acqua, i fiori di sambuco e i limoni tagliati a metà. Lasciare in infusione qualche giorno al sole, quindi filtrare il tutto con un telo a maglie fitte, spremendo il più possibile. Mettere in una pentola, aggiungere lo zucchero e portare a ebollizione, imbottigliare subito a caldo e tappare con un tappo a corona.

SILENE



Famiglia: Caryophyllaceae **Genere:** *Silene* **Specie:** *vulgaris*

Nomi comuni: Sciopetini, Carletti, Scrisioi, Tajadee dea madona.

Habitat: erba infestante diffusa su tutto il territorio italiano da 0 a 1200 m s.l.m.

Droga: foglie fresche

Principi attivi: non ancora studiati

Raccolta: i giovani getti in primavera

Proprietà: nessuna in particolare e tutte quelle delle piante fresche e stagionali

Indicazioni terapeutiche: nessuna

Ricette: molto ricercata in gastronomia, fra le migliori erbe commestibili, ma solo prima della fioritura perché poi le foglie basali diventano troppo coriacee. Si mangiano sia crude, sia cotte (come gli spinaci), in risotti, minestre, ripieni, ravioli e frittate: hanno un sapore inconfondibile dolce e delicato.

Avvertenze: nessuna

RISOTTO CON I CARLETTI



Ingredienti (x 2 persone):

- 200 gr di carletti,
- 160 gr di riso
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 litro di brodo vegetale
- sale, pepe
- 1 cucchiaio di vino bianco
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Preparazione:

dopo aver pulito e tagliato a pezzi i carletti, farli appassire con la cipolla tagliata molto sottile e l'olio extra vergine di oliva, sale e pepe. Aggiungere il riso e farlo tostare per alcuni minuti, sfumarlo con il vino e fare evaporare. Versare il brodo già caldo, poco alla volta, mescolando di continuo fino a cottura ultimata.

Aggiustare di sapore con il sale e il pepe e pochi minuti prima del termine di cottura del riso (3-4 minuti prima) mantecate con il parmigiano e servite dopo brevissimo riposo.

TARASSACO



Famiglia: Asteraceae **Genere:** *Taraxacum* **Specie:** *officinale*

Nomi comuni: pissacan, dente di leone, soffione, piscialetto, cicoria matta

Habitat: in tutta Italia nei prati, nei luoghi erbosi, incolti, nei boschi

Droga: radice, foglie, fiori, steli

Principi attivi: alcoli triterpenici (taraxolo, taraxasterolo, taradiolo), fitosteroli (stigmasterolo, B-sitosterolo), carotenoidi, lattoni sesquiterpenici, flavonoidi, fenolacidi, principi amaricanti, pectine, fruttosano, inulina, vit. B1, B2, C, E, colina, potassio

Raccolta: da febbraio a ottobre

Proprietà: colagoghe, coleretiche, lassative, eupeptiche, stomachiche, diuretiche, ipocolesterolemizzanti, ipoglicemizzanti, digestive, antiinfiammatorie, uricosuriche, depurative

Indicazioni terapeutiche: stipsi, cure depurative primaverili, coadiuvante nella ipercolesterolemia, diabete, insufficienza epatica, inappetenza, dispepsia, colecistopatie, reumatismi, diabete, gotta, acne

Ricette: crudo in insalata, bollito, sott'aceto, caffè, sciroppo di fiori, tisana, cosmetico, rimedio omeopatico

Avvertenze: controindicato in caso di gastrite, ulcera peptica, stenosi delle vie biliari

INSALATA DI TARASSACO



Ingredienti:

- *una manciata di foglie di tarassaco*
- *due foglie di rafano*
- *due ramolacci*
- *1 gambo di sedano*
- *1 peperoncino*
- *sale, pepe*
- *olio d'oliva, aceto balsamico*

Preparazione:

tagliare a strisce le foglie di rafano, a fettine il peperoncino, il gambo di sedano e i ramolacci.
Aggiungere le foglie di tarassaco e condire con olio e aceto balsamico.

TOPINAMBUR



Famiglia: Asteraceae **Genere:** *Helianthus* **Specie:** *tuberosus*

Nomi comuni: tartufo di canna, carciofo di Gerusalemme

Habitat: diffuso in tutta l'Europa

Droga: tubero

Principi attivi: inulina, vit. A, B, C, H, albumine, mucillagini, minerali, arginina, colina, tannino

Raccolta: agosto-settembre-ottobre-novembre-dicembre

Proprietà: alimentari, energetiche, galattogoghe, disinfettanti, ricostituenti, colagoghe, diuretiche, stomachiche, lassative, glicosuriche, ipocolesterolemizzanti, antitumorali, prebiotiche intestinali

Indicazioni terapeutiche: astenia, allattamento, dispepsia, gotta, reumatismi, diabete, ipercolesterolemia, stipsi, obesità

Ricette: crudo, cotto come i carciofi a cui assomiglia come sapore, bagna cauda, farina, succhi, scioppo

Avvertenze: attenzione nelle coliti

RONDELLE DI TOPINAMBUR AL FORNO



Ingredienti:

- 6 topinambur
- 1 spicchio d'aglio
- rosmarino o origano, a piacere
- sale, pepe
- olio di semi di girasole q.b.

Preparazione:

sbucciare i topinambur e affettarli molto sottili, quindi adagiarli in una teglia da forno. Cospargere con sale, pepe, olio e rosmarino e mescolare bene. Infornare a 180° per circa 25 minuti. Mescolare spesso durante la cottura affinché si cuociano velocemente. Sfornarli appena diventano croccanti.

Misticanza di Amelia



- Acetosella
- Bietolina
- Crescione
- Finocchietto
- Maggiorana
- Menta
- Melissa
- Pratoline, fiori e foglie
- Prezzemolo
- Radicchi e insalatine varie
- Sedano
- Senape
- Spinaci
- Tarassaco, anche i fiori
- Valerianella
- Viole, fiori e foglie

Tutto questo, più: l'**energia** della natura, la **soddisfazione** della raccolta, la **salute** per l'organismo, il **risparmio** economico e la **tutela** della biodiversità.

domande e testimonianze



Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico,
basta chiedere l'autorizzazione agli autori,
che saranno lieti di concederla.

www.villabembo.it info@villabembo.it



dott. ENNIO CAGGIANO

335.471833

vighnaraja@tin.it

GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI

339.7450252

paola.delazzari@tin.it

Le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al pensiero degli stessi.