

GIOCA E IMPARA

Volume II



CON LE BUONE ERBE DEI MALGHESI E DEI PASTORI

ARNICA (*Arnica montana*)

dialetto: “**arneCa**” o “**fiur de san Pietro**”



L'arnica fiorisce sui pascoli di montagna a giugno-luglio. Alta 20-40 cm, a volte ramosa con foglie basali disposte a croce, presenta fiori di colore giallo-aranciato simili a margherite di 6-8 cm di diametro con petali tridentati all'estremità, dall'odore aromatico.

Questa erba è stata definita fin dai tempi più antichi "*la panacea dei caduti*", infatti, miracolosi sono i suoi effetti antinfiammatori nelle distorsioni e nelle botte solenni che lasciano lividi bluastri su tutto il corpo.

Scrivi qui un possibile utilizzo

[illegible]

Incolla qui la foto

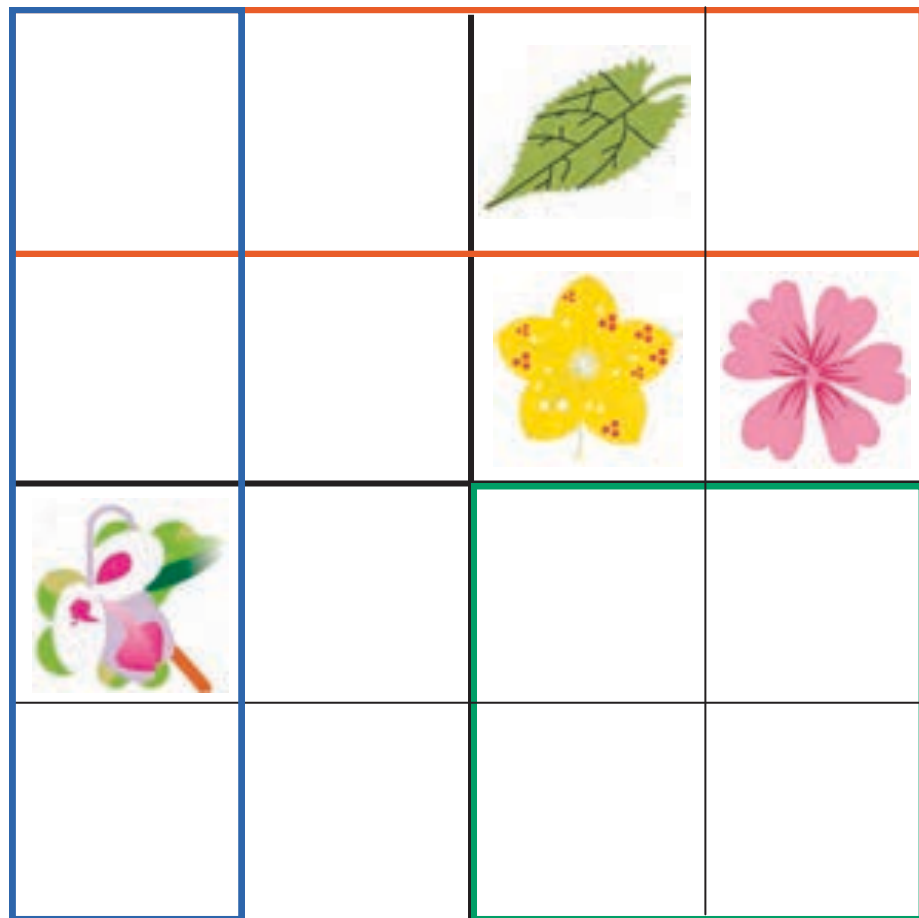
Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:



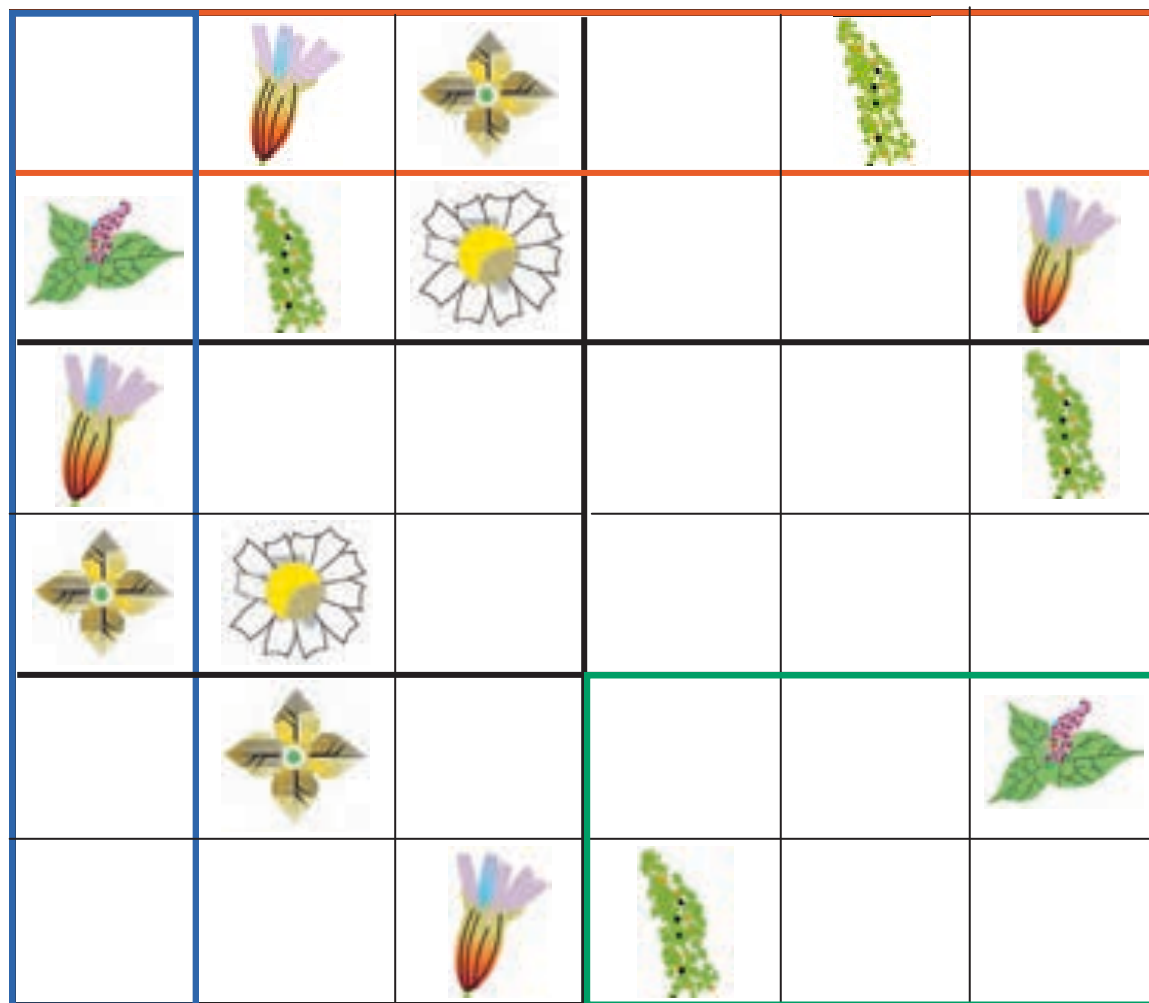
“Chi patés, s’embelés”
Chi è stato ammalato
si ingentilisce

Sudoku floreale

Disegna in ciascuna **riga**, **colonna** e **riquadro** i fiori sotto riportati , ricordati però che i fiori non devono mai ripetersi sulla stessa riga ... colonna o riquadro ...



Per i più piccoli



Per i più esperti

GENZIANA (*Gentiana punctata*)

dialetto: “**ansiana**” o “**gensiana falsa**”



Pianta alta da 30 a 60 cm, con foglie ellittiche o lanceolate opposte (viste dall'alto appaiono disposte a croce), con nervature principali ben distanziate convergenti verso l'apice e tra loro collegate da un reticolo di nervature secondarie. Fiori gialli con corolla campanulata punteggiata di bruno-violetto. Fiorisce tra luglio e agosto sui pascoli acidi.

La radice di questa pianta ha proprietà febbrifughe, stimolanti della funzione digestiva, vermifughe e aperitive. Si tratta di una specie protetta, limitare la raccolta allo stretto indispensabile, ovvero non più di 1-2 esemplari.

Scrivi qui un

possibile utilizzo

Incolla qui la foto

Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:



*“Se febrér nò ‘l gha la lùna,
dè dò bestie venden giòna”
Se febbraio non fa la luna,
di due bestie vendine una.*

Il pezzo mancante

Cerca di ritrovare in mezzo a tutti questi pezzi di fiore quello giusto per terminare la tisana della buona notte!



A



B



D



C



F



E



Riconosci di che specie si tratta? (scrivi il nome sui trattini) — — — — —

CICERBITA ALPINA *(Cicerbita alpina)*

dialetto: “redecc de l'ors”



Pianta erbacea alpina tipica dei terreni pingui profondi e freschi, caratterizzati da erbe a foglia larga che crescono in ambienti di boscaglia rada. Perenne, lattiginosa, con fusto eretto, cavo e di colore violaceo scuro alto da 60 a 130-200 cm di altezza. Fra luglio e agosto sviluppa all'apice del fusto un grappolo di appariscenti infiorescenze azzurro-violette.

La cicerbita alpina appartiene alla Categoria delle cicorie e si colloca tra le piante commestibili più gradite all'uomo. Come tutte le cicorie ha proprietà depurative e diuretiche.

Scrivi qui un possibile utilizzo

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Incolla qui la foto

Incolla qui la foto

Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:

Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:

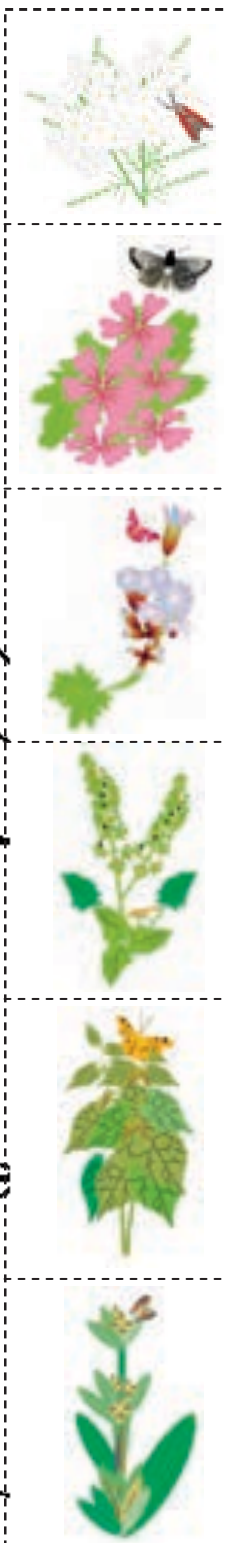
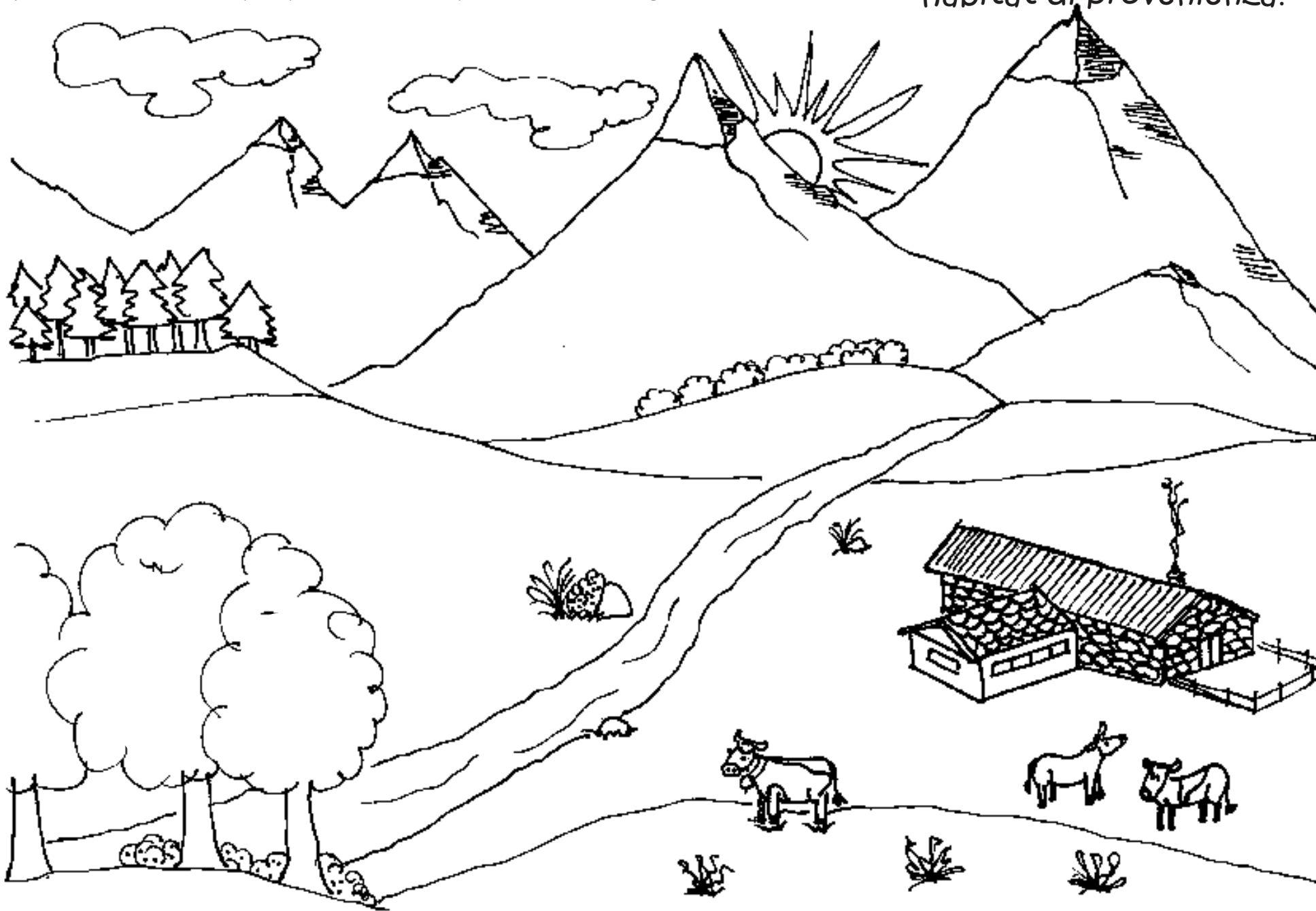


“Chi da scult a tàncc dutùr
è scampa sul che dè dulùr”
Chi dà ascolto a tanti dottori
scampa solo di dolori.

Ad ogni fiore il suo habitat*

(*Habitat = l'ambiente specifico in cui una specie animale o vegetale "abita")

Divertiti a ridisegnare
i fiori nel rispettivo
habitat di provenienza!



ACHILLEA (*Achillea millefolium*)

dialetto: “erba dei tai”



Comune nei prati e nei pascoli grassi di mezza costa, è alta fino a 50 cm, ha foglie strette con divisioni sottilissime. Sulla sommità dello stelo reca fiori bianchi con tenui sfumature rosacee dall'odore penetrante. Fiorisce dall'estate all'autunno e tutta la pianta fiorita è medicinale. I fiori si raccolgono da giugno a settembre, si essiccano all'ombra e si conservano in sacchetti di carta.

Azione benefica su piccole ferite, abrasioni e arrossamenti, questa pianta possiede la capacità di favorire la digestione.



Scrivi qui un possibile utilizzo

Incolla qui la foto

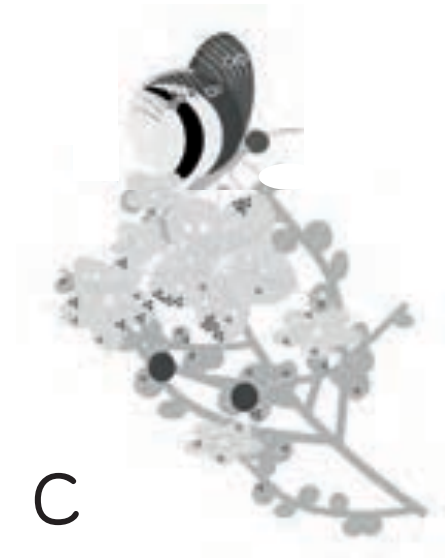
Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:

“Maggio piuùs, an erbùs.
Maggio söt, bù per töt”

Maggio piovoso, anno erboso,
maggio asciutto, buono per tutto.

AAA cercasi ombra

Tra le 4 ombre in bianco e nero solo una appartiene all'immagine qui sotto ... scopri qual è.



BUON ENRICO (*Chenopodium bonus enricus*)

dialetto: **“perüch”** o **“pericol”** o **“comede”**



Specie erbacea alta 30-70 cm, fusto eretto, ramoso e solcato; foglie alterne triangolari verde scuro, grandi, con farinosità biancastra nella pagina inferiore. Fiori in pannocchia apicale verdastra, raccolti in glomeruli. La fioritura è estiva cresce vicino alle malghe, nei posti umidi e ben concimati, nei pascoli dei riposi. Con le ortiche, i romici e l'aconito fa parte delle associazioni erbacee nitrofile.

Il buon Enrico è ricco di sali minerali e di vitamine: essendo inoltre molto ricco di clorofilla e ferro è consigliato agli anemici.

Scrivi qui un possibile utilizzo

[illegible]

Incolla qui la foto

Incolla qui la foto

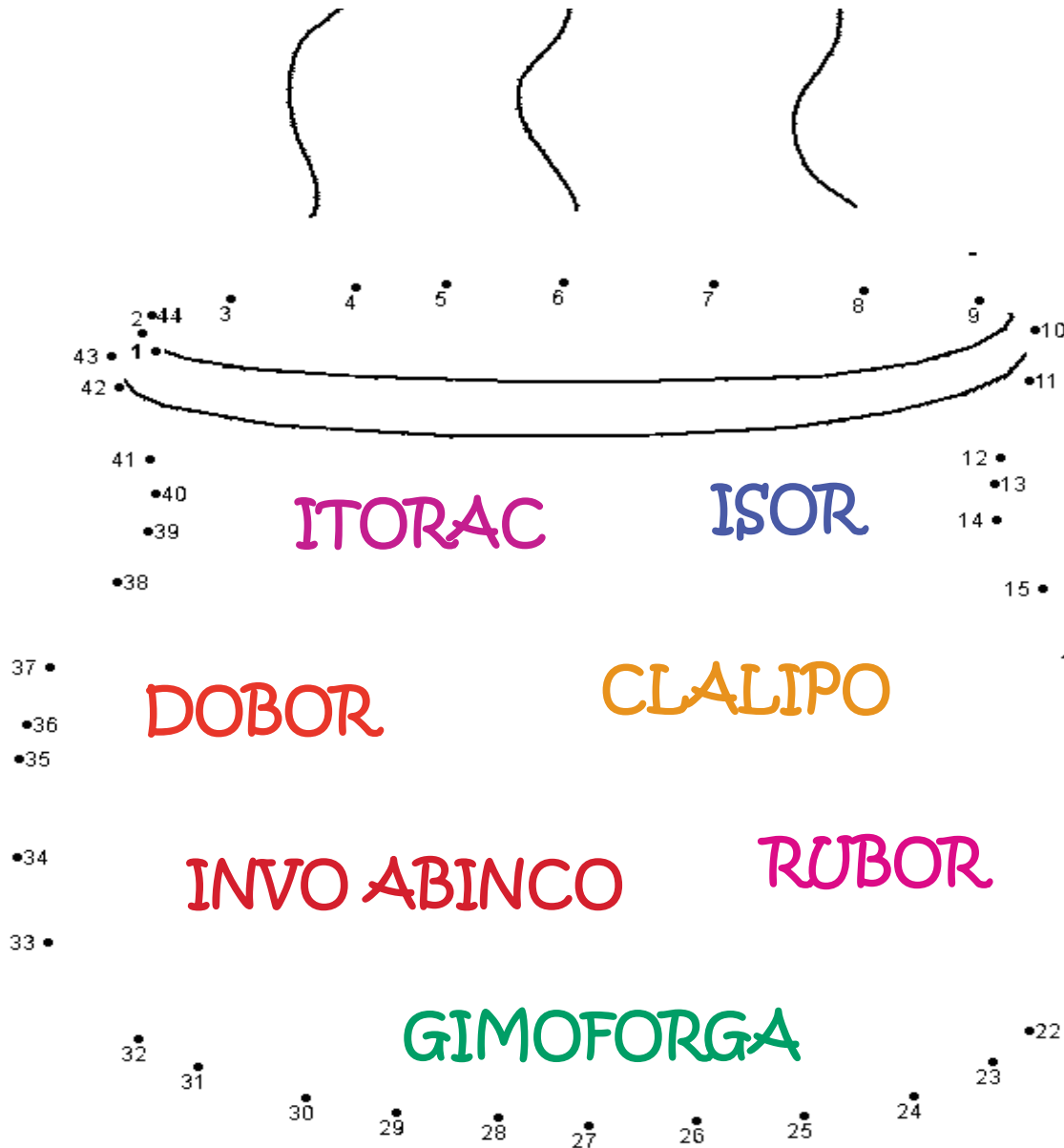
Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:



**“Se tè òt restà sa,
làet dè spès le ma”**
Se vuoi restare sano,
lavati spesso le mani.

Cosa bolle in pentola?

Unisci i puntini, risolvi gli anagrammi e scopri gli ingredienti per fare una gustosa ricetta



ORTICA (*Urtica dioica*)

dialetto: “urtiga”

Specie ruderale perenne, caratteristica della flora dei pascoli dei riposi. Foglie e fusti sono ricoperti da peli il cui apice, se sfiorato, si rompe facendo fuoriuscire il liquido urticante. Per evitare inconvenienti, scorrere il fusto dal basso verso l'alto calzando vecchi guanti.

Può far gran bene contro l'anemia, come tonico, contro i reumatismi ed anche per il benessere della pelle e dei capelli: usata come antiforfora è infatti utile per arrestarne la caduta.



Scrivi qui un possibile utilizzo

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page. There are no margins or other markings present.

Incolla qui la foto

Incolla qui la foto

Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:

Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:



**“La misüra l’è la mama dè la salute”
La misura è la mamma della salute.**

Prato fiorito

Trova i nomi dei fiori nello schema qui a fianco e poi divertiti ad associarli alla figura qui sotto.

Achillea millefoglie

Arnica

Buon enrico

Camomilla

Cicerbita alpina

Cumino dei prati

Genziana

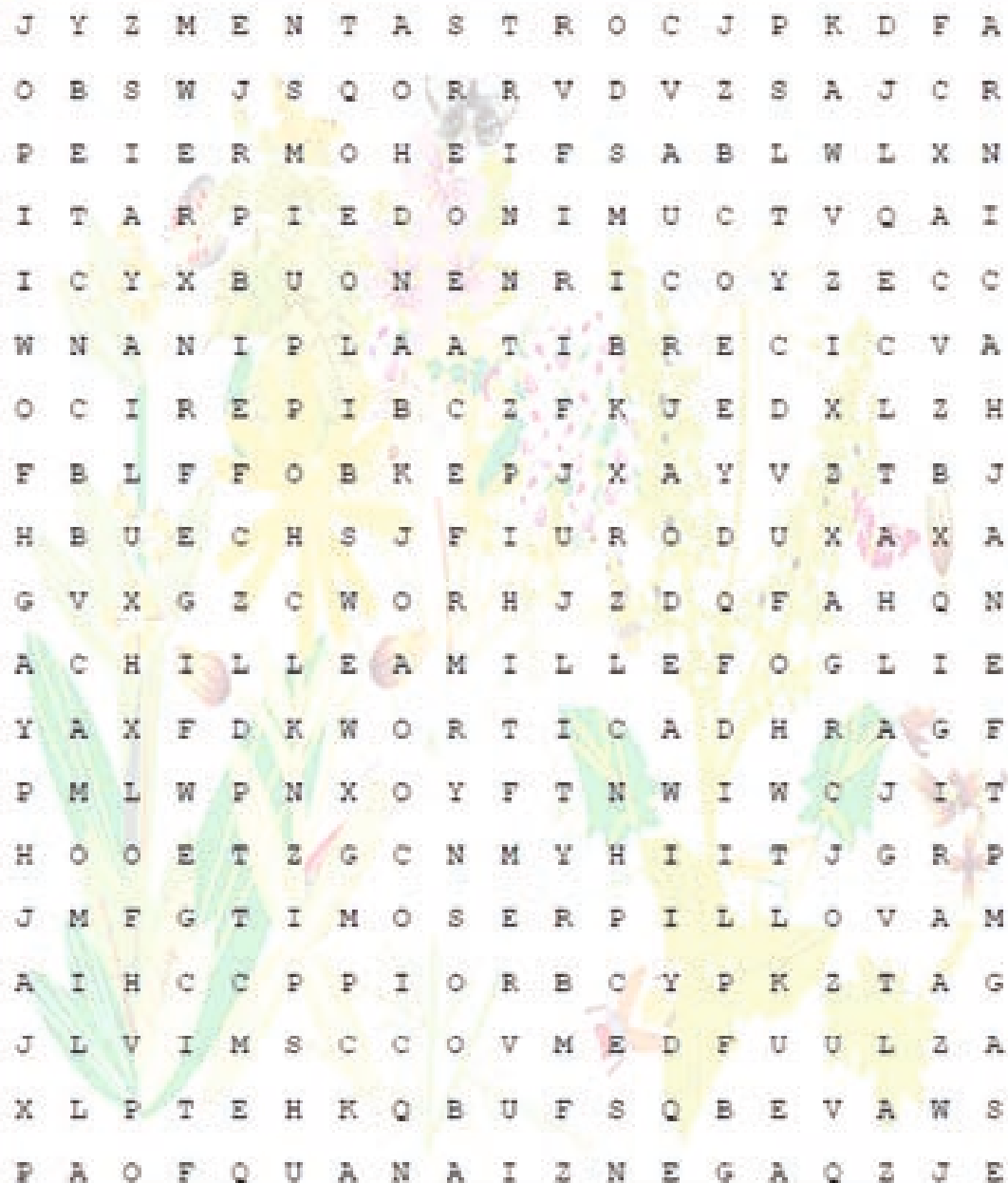
Iperico

Malva

Mentastro

Ortica

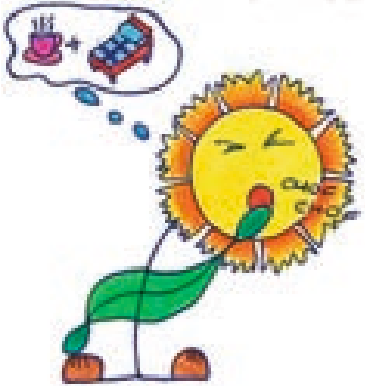
Timo serpillio



Buon divertimento!

TIMO SERPILLO (*Thymus gr. serpyllum*)

dialetto: **"timo selvadech"** o **"tem"**



Pianticella tutto profumo che cresce nei luoghi soleggiati e sassosi, presenta rametti lunghi, sottili, serpeggianti rasoterra, e può raggiungere un'altezza di 15-20 cm. Le foglie sono piccole, ovali, prive di peduncoli ed anche i fiori che rivestono le piantine dall'inizio dell'estate sono piccoli, bianco rosati e profumatissimi, raccolti in grappoli alla sommità degli steli.

Un ottimo attivatore delle difese organiche, prezioso aiuto negli stati di debolezza, convalescenza e affezioni a Carattere infettivo, seda tossi secche e raucedini.

Scrivi qui un possibile utilizzo

[illegible]

Incolla qui la foto

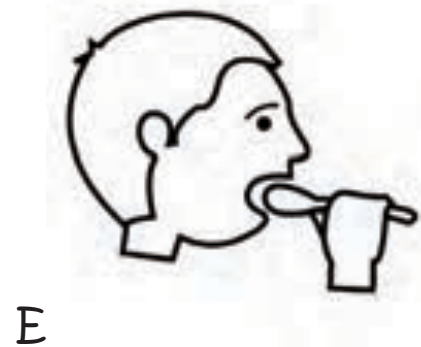
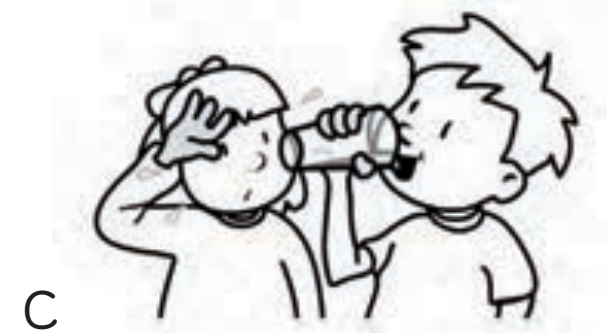
Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:



**“L’è facil confortà i malàcc
quan s’è sa”**

E' facile confortare gli ammalati
quando si è sani.

A cosa serve



Collega l'erba officinale alla
sua principale proprietà
curativa.

CUMINO DEI PRATI (*Carum carvi*)

dialetto: "carè"



Erba delle praterie montane soleggiate, alta da 30 a 60 cm con fusticino ramoso fin dalla base, foglie frastagliate in segmenti lanceolati e sottili, via via ridotte nelle dimensioni dalla base verso gli apici. Fiori, raccolti in ombrelle, piccoli, bianchi o rosa. I frutticini ovoidi a maturità si dividono in due acheni dal sapore intensamente aromatico che ricorda l'anice ed il timo.

Pregiata erba foraggera, il cumino stimola l'appetito del bestiame e conferisce al latte e al burro un sapore caratteristico.

Scrivi qui un possibile utilizzo

Incolla qui la foto

Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:



"La tròpa bondansa,
la fa 'ngrossà la pansa"
**La troppa abbondanza fa
ingrossare la pancia.**

Piccoli BOTANICI crescono

Ti piace stare in mezzo alla natura? ECCO l'occasione giusta per uscire in compagnia dei tuoi amici alla scoperta di erbe e fiori. Scegline uno e come un vero botanico disegna o fotografa ogni parte delle specie scelta e fanne una breve descrizione.

La foglia

Il fiore

Data: _____ Ora: _____
Meteo: sole nuvole pioggia
Terreno: piano pendenza
Luogo: bosco prato giardino strada
Breve descrizione:

.....
.....
.....

Disegna la tua specie preferita o incolla qui la foto

Nome della specie

IPERICO (*Hypericum perforatum*)

dialetto: **“erba de San Gioan”** o **“traforada”**



Pianta vivace, alta dai 30 agli 80 cm, con fiori uniti in una specie di corimbo di un bel giallo dorato e che fioriscono fino a settembre. È facile riconoscere l'iperico, soprattutto per la struttura delle sue foglie che, guardate contro luce, sembrano attraversate da una serie di minuscoli forellini.

L'olio d'iperico è miracoloso per ogni sorta di ferita, scalfittura della pelle, piaga, ulcerazione o ustione. Viene utilizzata come digestivo e per impedire l'acidità di stomaco, i vomiti e le pausee.

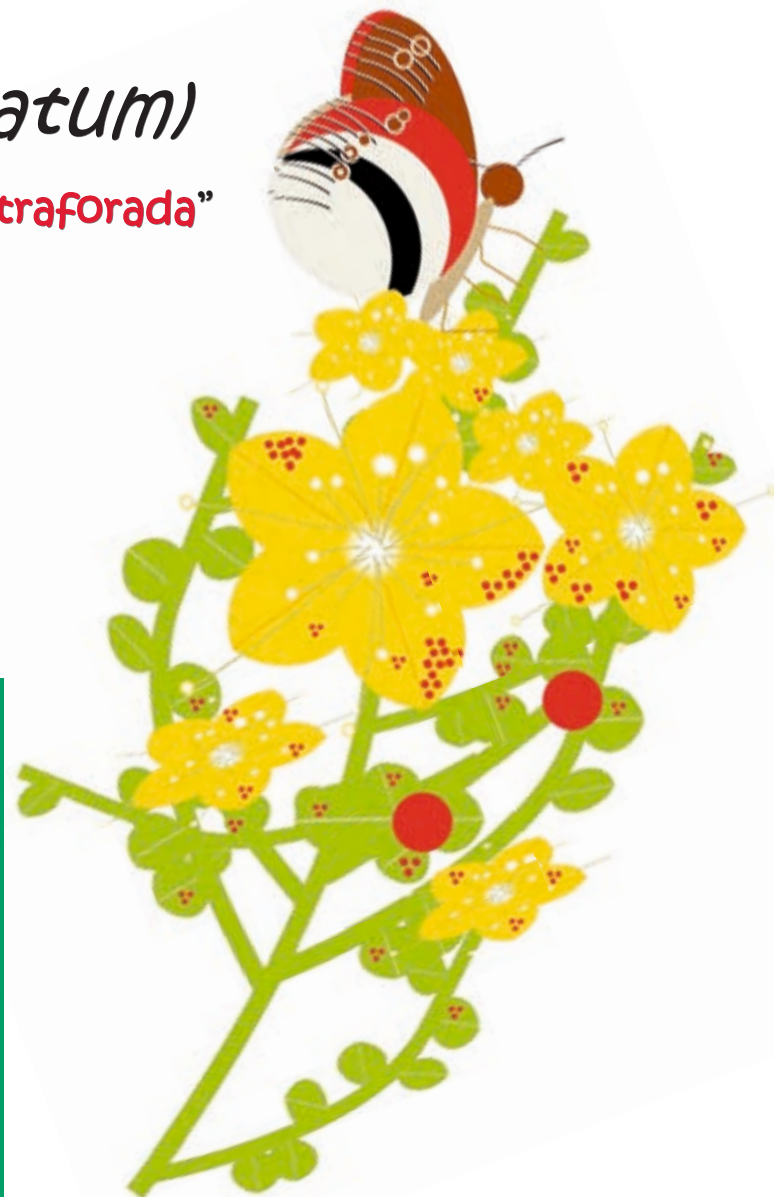
Scrivi qui un possibile utilizzo

[illegible]

Incolla qui la foto

Incolla qui la foto

Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:

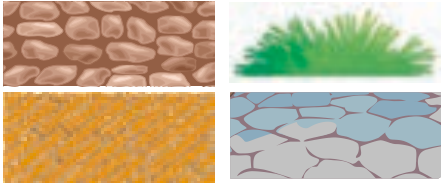


**“Şé fa bèl a Şan Gàl,
è dūra fin Nedàl”
Se fa bello a Şan Gallo,
dura fino a Natale.**

Crea il tuo orto di specie officinali

Disegna il tuo orto/giardino ideale, puoi divertirti creando ad esempio l'ingresso, i sentieri, le aiuole, la fontana, la staccionata. In ogni aiuola inserisci le specie che più ti piacciono

Esempi di materiale per sentiero



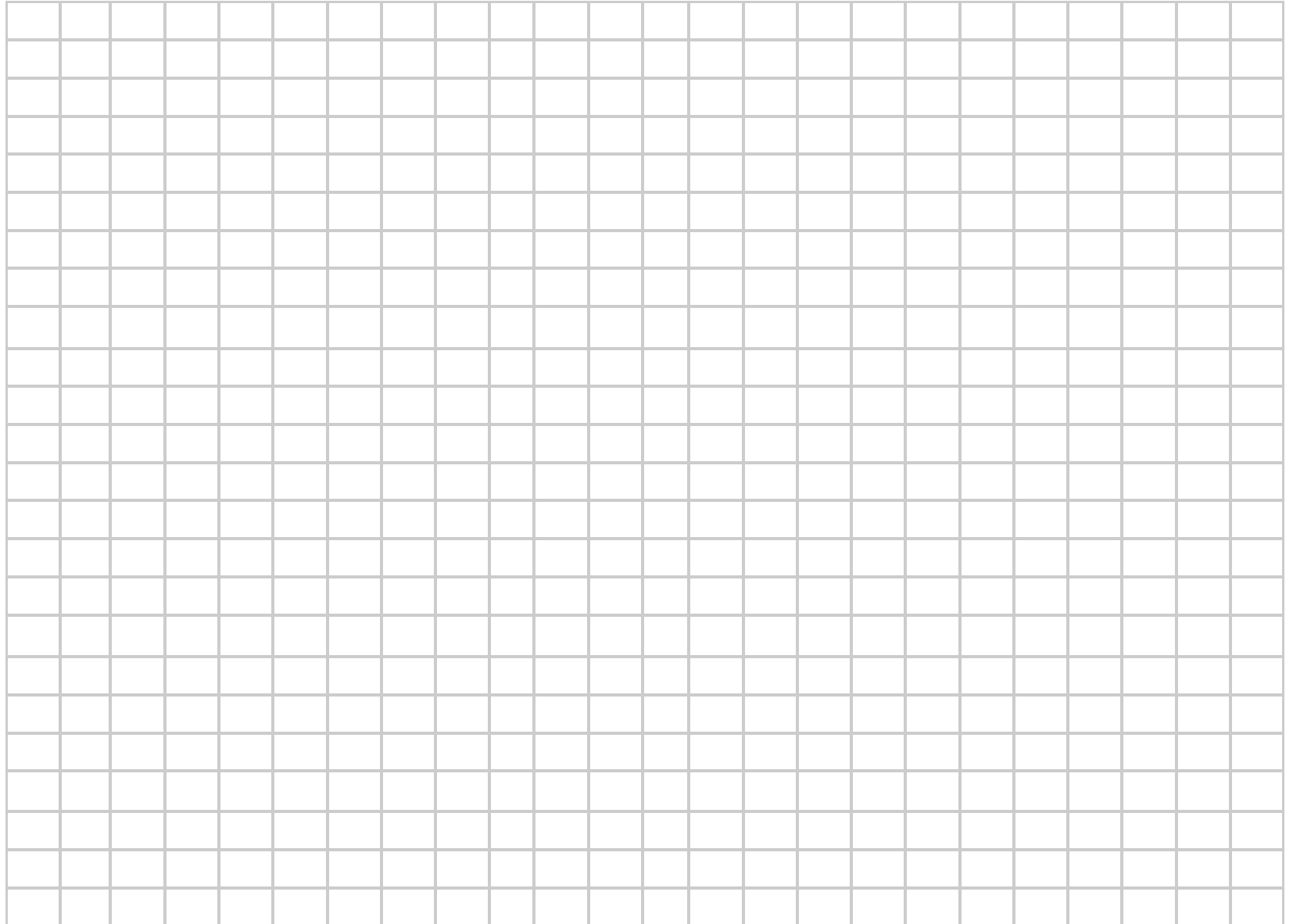
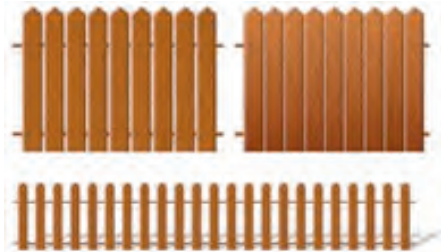
Esempi di materiale per i cordoli delle aiuole



Esempi di attrezzi



Esempi di staccionate



Hai visto com'è divertente? Adesso cosa ne dici di provare a creare uno vero orto a Casa o a scuola...

CAMOMILLA (*Matricaria camomilla*)

dialetto: “camamela” o “camamila”



Pianta erbacea annuale che cresce spontaneamente nei prati e in aperta campagna diventando spesso invadente e comportandosi come pianta infestante. Fiorisce in tarda primavera e nel corso dell'estate. I fiori si raccolgono all'inizio della fioritura.

Quest'erba è conosciuta soprattutto per le sue proprietà calmanti e sedative. Una tazza calda di camomilla stimola il sonno soprattutto nei bambini. Cura i crampi di stomaco ed i violenti dolori del basso ventre, aiuta le digestioni difficili.



Scrivi qui un possibile utilizzo

Incolla qui la foto

Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:

“Diète e bröcc lòngh i mena l’òm a
l’altèr mònd”
Diete e brodi lunghi portano
l’uomo all’altro mondo.

Indovinelli per enigmisti in erba!

Ricostruisci e scopri il nome dell'erba ...



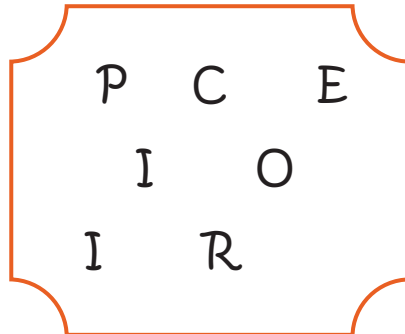
I O
M
N C
U



M S
O
R T N
A E T



M L A I
A M L
C O

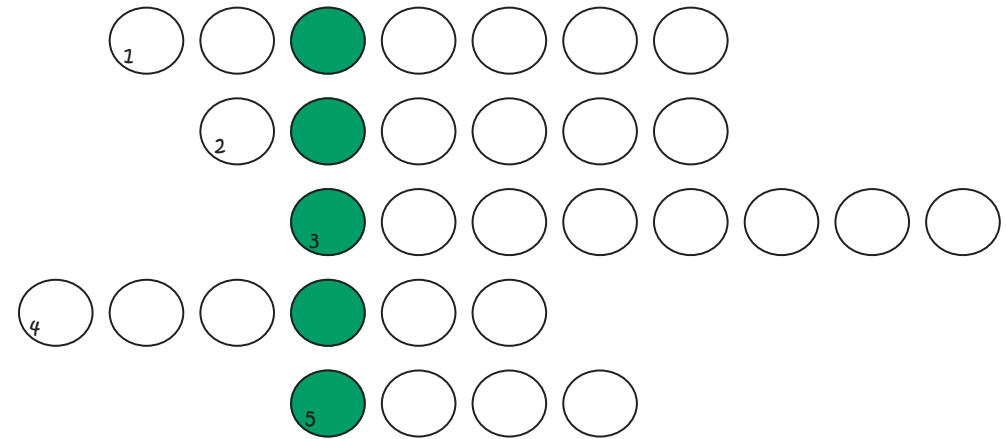


P C E
I O
I R



Soluzioni: 1. Cumino, 2. Mentastro, 3. Camomilla, 4. Iperico

Completa e scopri il nome dell'erba misteriosa



1. Saltano sulle vette dei monti
2. Zone di territorio protette
3. La regione in cui si trova Milano
4. Erba aromatica che si usa in cucina
5. Le montagne più alte d'Italia



Il nome dell'erba misteriosa è:

Soluzioni: 1. Camosci, 2. Parchi, 3. Lombardia, 4. Salvia, 5. Alpi

MENTASTRO (*Mentha longifolia*)

dialetto: “**menta selvadega**” o “**savröszì selvadegh**”



Pianta erbacea perenne, fortemente odorosa, grigiastra, le foglie sono pelose, molto variabili sia nella forma sia nelle dimensioni, vanno da ovali a lanceolate; i fusti, alti fino a 80 cm, sono semplici e ramificati, all'apice portano lunghe spighe di fiori lilla o rosati. Comune nei luoghi umidi e soleggati, anche nei pressi di fabbricati rurali. Fiorisce da luglio a settembre.

Un ottimo calmante nelle manifestazioni nervose più disparate, favorisce le funzioni biliari con benefici effetti sul fegato.

Scrivi qui un possibile utilizzo

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page. There are no margins or other markings present.

Incolla qui la foto

Incolla qui la foto

Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:

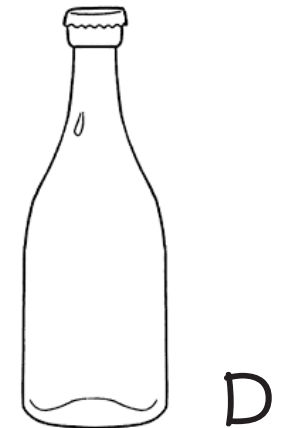
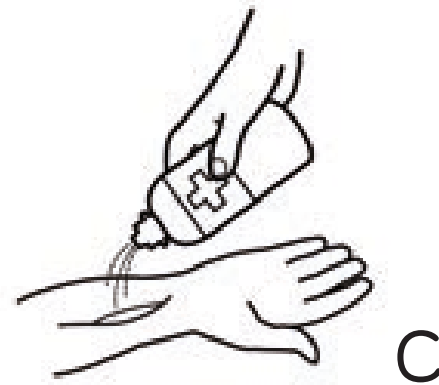
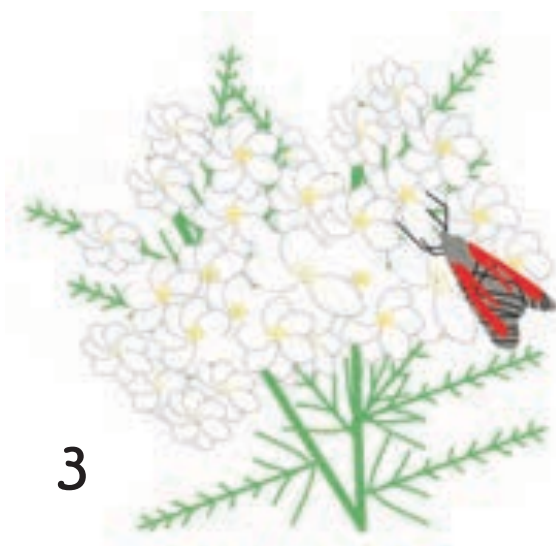


“Tra i dutur dè midisina èl piö
bràò l'è chi 'nduina”

Tra i dottori in medicina
il più bravo è quello che indovina.

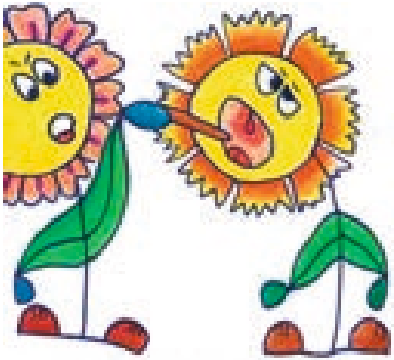
Trova la Coppia

Per ogni fiore prova ad associare un immagine che indichi gli usi che si possono fare di quella pianta.
(esempio: Camomilla → tisana)



MALVA (*Malva rotundifolia*)

dialetto: “malva”



Pianticella erbacea relativamente frequente nei pressi dei fabbricati rurali, in genere a portamento sdraiato, Caratterizzata da foglie poste su lunghi peduncoli, dal contorno arrotondato-lobato e dal margine crenato, mollicce al tatto. I fiori sono piccoli, di colore lilla o chiaro.

È consigliata nel caso d'irritazioni del tubo digerente e delle vie respiratorie, è nota soprattutto per le sue proprietà emollienti e calmanti di stati infiammatori.

Scrivi qui un possibile utilizzo

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page. There are no margins or additional markings present.

Incolla qui la foto

Incolla qui la foto

Indica il luogo dove hai trovato la specie e la data:



“Avrìl il fa i fiùr
e magio ìl gha i unùr”
Aprile fa i fiori,
maggio ha gli onori.

Fotografi della natura!

A questo punto del libro sei diventato un vero esperto di piante officinali, prova a Cercare nel prato vicino a casa le specie disegnate qui sotto.

Scatta una foto e incollala vicino al rispettivo disegno! Buon divertimento!



ORTICA



MALVA



CAMOMILLA



ACHILLEA

Collega ad ogni specie officinale il suo nome ...
e poi divertiti a Colorare!



ARNICA

GENZIANA

CICERBITA

ACHILLEA

BUON ENRICO

TIMO SERPILLO

CUMINO

MENTASTRO

MALVA

La farmacia della natura

Scrivi, con parole tue, la principale proprietà curativa di ciascuna specie



LE BUONE ERBE DEI MALGHESI E DEI PASTORI

(**Malghesi** e **pastori** = sono le persone che accudiscono il bestiame bovino principalmente da latte (malghesi) o le pecore (pastori) durante il pascolo estivo in montagna)

Le erbe officinali, sono da sempre un rimedio pratico e sicuro per curare ogni sorta di malanno e per realizzare piatti sfiziosi! **ATTENZIONE** però, bisogna conoscere e saper riconoscere le specie che si raccolgono, infatti molte sono tossiche o velenose e possono causare dei gran mal di pancia e a volte anche la morte se scambiate per quelle “buone”. E’ quindi sempre indispensabile, quando si decide di utilizzare le erbe officinali, **conoscere approfonditamente la specie scelta**: quali parti utilizzare, le dosi e il periodo ideale di raccolta.

In passato per curarsi non si andava in farmacia ma si usciva nei prati e nei pascoli alla ricerca di questa o quell'erbetta a seconda della stagione e dei malanni di famiglia. Le dispense erano colme di barattoli e bottiglie che racchiudevano elisir miracolosi e intrugli, a volte disgustosi, ma dall'efficacia indiscutibile.

In questo libricino è riportata una piccolissima selezione di erbe che possono essere raccolte frequentando gli **alpeggi dell'Area Vasta Valgrigna**, qui la ricchezza di specie e quindi di **biodiversità** è riassunta nei colori accesi dei prati e dei pascoli e negli aromi del latte e dei formaggi che vengono prodotti.

Ogni pagina descrive molto brevemente un'erba officinale, il compito di ognuno di voi è quello di ricercare, attraverso la memoria di nonni, amici e familiari, alcune **ricette** o **le proprietà curative** di queste **preziose specie**.

AVVERTENZE:

- Non raccogliete nulla che non conoscete
- Non lasciate le piante raccolte in buste di plastica
 - Non tenetele ammucchiate a lungo
- Non raccogliete piante malate o ammuffite
- La raccolta deve essere sempre eseguita nel rispetto della conservazione della specie e secondo la *Legge Regionale 31 marzo 2008 , n. 10*



Disegni delle piante/fiori:
antonioligrafica

Altri disegni, giochi e grafica:
Elisabetta Maccioni*

Revisione testi:
Andrea Richini*

Coordinamento editoriale:
Biagio Piccardi*
*ERSAF Foreste di Lombardia Breno (BS)

Stampa: www.lacittadina.it



Pubblicazione realizzata
nell'ambito dell'Accordo
di Programma
per la Valorizzazione
dell'Area Vasta Valgrigna

2013