

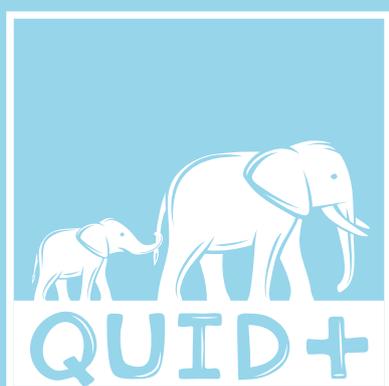
Il mio libro
delle
STAGIONI

Contenuti
extra



ABC

1 2
3



QUID+
GRIBAUDO



PESTO DI PIANTAGGINE

La piantaggine appartiene alla famiglia delle *Plantaginaceae* e si presenta come un cespuglietto di foglie lunghe e lanceolate (che significa a forma di lancia, quindi un po' affusolate e appuntite), riconoscibilissime perché attraversate da profondi solchi o venature verticali che sembrano creare delle vere e proprie strisce lungo la foglia.

Un tempo la piantaggine veniva utilizzata per tantissimi scopi: pestata e poi utilizzata come cerotto per piccole ferite, abrasioni o punture di insetti oppure come decotto per la tosse e, ancora oggi, la si trova in molti sciroppi per la tosse secca, viste le sue proprietà fluidificanti.

CHE COSA SERVE

Piantaggine (da raccogliere in natura), mixer tritatutto elettrico oppure pestello e mortaio oppure un mattarello e una ciotola, olio extravergine di oliva, sale, parmigiano reggiano, pinoli o noci o nocciole, un pizzico di sale.

CHE COSA FARE

1. Raccogliete delle foglie di piantaggine, lavatele molto bene e asciugatele.
2. Per la preparazione del pesto potete usare un mixer tritatutto elettrico, unire olio evo, sale, parmigiano reggiano, pinoli o noci o nocciole e un pizzico di sale, ma... è sicuramente più magico e alla portata dei bambini assaporare la lentezza di una preparazione con gli antichi pestello e mortaio, che consentono di conservare tutte le proprietà organolettiche dell'alimento!
3. Se non avete in casa pestello e mortaio potete sostituirli con un piccolo mattarello e una ciotola in legno o in ceramica, seguendo i bambini nella realizzazione.
4. Ecco pronto il pesto... dalla raccolta alla tavola!

DIPINGI CON LA NATURA



Colorate il disegno della pagina precedente creando dei colori naturali con quello che avete in casa, proprio come facevano una volta i pittori, prima dell'invenzione di tempera e pitture artificiali. Usate spezie, oppure frutta e verdura...

CHE COSA SERVE

Un po' d'acqua o di olio di semi. In generale, se utilizzate le spezie è meglio scegliere l'olio, per preparare più facilmente il composto. I colori realizzati con l'olio sono più brillanti e duraturi (proprio come i colori ad olio dei grandi pittori), mentre quelli preparati con l'acqua sono più simili agli acquerelli. La proporzione, ad esempio per le spezie, è di circa un cucchiaino d'olio per ogni cucchiaino di spezia.

CHE COSA FARE

1. Partite dalla polvere e aggiungete mano a mano l'olio, fino a ottenere un impasto simile ai colori a olio o alle tempera, quindi morbido ma non troppo liquido.
2. Per estrarre il colore da frutti e verdure, invece, dovete tagliarli in piccoli pezzi e frullarli fino a ottenere una purea.
3. Filtrate il composto: passatelo, cioè, attraverso un colino o una salvietta di cotone per rimuovere eventuali parti solide e ottenere un succo denso.
4. Aggiungete acqua e un pizzico di amido di mais per fissare il colore, poi mescolate bene fino a quando il colore non sarà uniforme.

Ecco alcune idee per creare diversi colori:

ROSSO



Si ottiene con le ciliegie,
con le cipolle rosse
e con il karkadè.

ARANCIO



Si può ottenere
con una carota.

VIOLA



Si può usare una barbabietola messa a bollire per molto tempo in poca acqua... quando sarà ben cotta, schiacciatela e otterrete il vostro colore.

BLU

ROSA



Prendete un cavolo nero e mettetelo a bollire per diverso tempo: l'acqua che otterrete sarà di colore blu. Per il rosa, aggiungete qualche goccia di limone all'acqua che avete ottenuto bollendo il cavolo nero.

GIALLO



Si possono usare il curry o la curcuma, per una tonalità un po' più scura.

VERDE



Prendete del prezzemolo secco e tritatelo molto fine, poi aggiungete l'olio, oppure fate bollire in acqua degli spinaci.

MARRONE



Usate il pepe nero e tenetelo in ammollo (senza bollirlo!) in acqua per moltissime ore, finché il liquido non diventa marrone.

NERO



Tritate il carbone vegetale e unite la polverina ottenuta con un po' d'olio.