

2018 EDIZIONE INVERNALE

# GIARDINO DELLE ESSENZE

*Newsletter dell'Associazione Naturalmente Interconnessi*



## PERCHÉ QUESTA NEWSLETTER

Abbiamo deciso di pubblicare una newsletter dedicata al Giardino delle Essenze e alla sostenibilità proprio per dare maggiore risalto a questi argomenti. Vogliamo approfondire questi aspetti che ci stanno a cuore e vogliamo presentare le cose che facciamo e i risultati che raggiungiamo, nel modo più semplice e chiaro possibile.

In questo numero iniziamo con quattro argomenti: una sezione dedicata ai lavori di stagione nel giardino; abbiamo chiamato questa sezione “il giardino in pillole”, la pianta del mese, il calendario delle attività e ricette con erbe.

## IL GIARDINO IN PILLOLE

>>Nel periodo che va da gennaio a fine febbraio le piante sono in riposo vegetativo, ed è il momento migliore per potare le aromatiche perenni.

>>Il taglio deve essere basso ma sempre sul verde e non sul legno.

>>Se non effettuiamo le potature, le aromatiche lignificano alla base e perdono la loro bellezza estetica.

# LA PIANTA DEL MESE

---

**ALTEA**

**(ALTHAEA OFFICINALIS)**







## Curiosità

L'Altea citata da Pitagora, Platone e Virgilio, era una nota pianta medicinale: lo stesso nome Altea deriva da greco althein che significa "guarire". I Romani la gustavano come verdura. Gli abitanti delle campagne hanno conservato l'uso di dare un pezzo di radice secca d'altea da masticare ai bimbi che hanno le gengive infiammate a causa dei primi dentini.

## Scheda botanica

L'*Althaea officinalis* è una pianta dolciastra e mucillaginosa della famiglia delle Malvaceae, dal fusto robusto, alta fino a 150 cm.

## Principi attivi

Le radici contengono sino al 30% di mucillaggine, comprendente glicosano e xilano, zuccheri vari per l'11%, saccarosio per il 10%, Lecitina, fitosterolo e infine asparagina per il 2%.

## Parti utilizzate

Sono impiegate le radici essiccate, per conservate e vecchie di alcuni anni, le foglie e i fiori, entrambi essiccati.

La fama dell'altea, proprio in virtù del suo altissimo contenuto di mucillagini, è legata particolarmente all'azione emolliente e protettiva sui tessuti dell'organismo, sia interni che esterni; la pianta perciò aiuta a risolvere molte infiammazioni della gola, delle vie respiratorie e dell'apparato digerente, favorendo altresì l'evacuazione intestinale e svolgendo un'azione decongestionante delle pareti infiammate.



L'Altea, comunemente conosciuta con i nomi di "bismalva", "malvacchione" o "malvone" ha una lunga storia come pianta medicinale e alimentare

## CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ

APRILE 2018



### ATTIVITÀ PER ADULTI

**7 Aprile ore 15,30**  
Rivivere il giardino dipinto

Passeggiata storico-naturalistica intorno a quelli che erano gli antichi giardini dei castelli di Lagnasco. In conclusione del percorso, nella cornice del Giardino delle Essenze, il tè servito all'inglese, in compagnia dei personaggi storici Vittorio Emanuele Tapparelli d'Azeglio e la contessa Constanza Alfieri di Sostegno

**29 Aprile ore 16,00**  
Inaugurazione percorso plantare tattile-olfattivo "Dalla profondità della Terra alla luce del Sole"

### ATTIVITÀ PER BAMBINI

**8 Aprile dalle 15,00 alle 18,00**  
Laboratori ludico sensoriali

**29 Aprile ore 16,30 - 18,00**  
Laboratori ludico sensoriali

#### INFO E PRENOTAZIONI:

+39 3493311672

giardino.lagnasco@gmail.com

Sito web: [www.giardinodelleessenze.org](http://www.giardinodelleessenze.org)

### LA RICETTA DEL MESE



#### RISOTTO AL BASILICO LIMONE

Ricetta per ca. 4 porzioni  
1 piccola cipolla  
2 cucchiaini d'olio d'oliva  
250 - 300 g di riso Carnaroli  
½ dl di vino bianco  
ca. 1,2 l di brodo di carne o vegetale  
20 foglie di basilico limone  
2 cucchiaini d'olio d'oliva  
50 g di formaggio grattugiato  
25 g di burro per mantecare  
sale, pepe bianco

Preparare un brodo di carne o vegetale, filtrare il liquido e tenerlo caldo. Tagliare le foglie di basilico a striscioline sottili e metterle in olio d'oliva. Fare appassire la cipolla nell'olio, aggiungere il riso e farlo tostare brevemente. Sfumare con del vino bianco, aggiungere un poco alla volta il brodo caldo e cuocere per ca. 15 - 18 minuti. Continuare a mescolare per evitare che il riso si attacchi. Al termine della cottura aggiungere il basilico tagliato a striscioline, togliere il riso dal fuoco e mantecare con burro e formaggio.

Autori; Jakob Marmsoler, Emma Hellenstainer – Scuola professionale provinciale alberghiera e dell'alimentazione, Bressanone