



Istituto  
comprensivo di  
S. Vittoria d'Alba  
Cinzano



Comune di  
Pocapaglia



# I quaderni dell'Ecomuseo delle Rocche

n. 2

Scuola  
Elementare  
"Andrea Monchiero"  
Pocapaglia

**Roero:  
frutti e ricette**

Classe IV/V



**COLLANA**  
**"I QUADERNI DELL'ECOMUSEO DELLE ROCCHÉ"**

*"Il bambino è il nostro passato, un passato spesso troppo rapidamente dimenticato, ma che ci aiuterà a vivere meglio con i nostri figli e a commettere meno errori se riusciremo a tenerlo vivo in noi. Il bambino è il nostro presente, perché a lui è finalizzata la maggior parte dei nostri sforzi e dei nostri sacrifici. Il bambino è il nostro futuro, la società di domani, quello che potrà continuare o tradire le nostre scelte e le nostre aspettative."*

(F. Tonucci)

L'istituzione, nel mese di aprile 2003, dell'Ecomuseo delle Rocche, ha ufficializzato un legame territoriale che la natura e la storia avevano già sancito nel corso dei secoli.

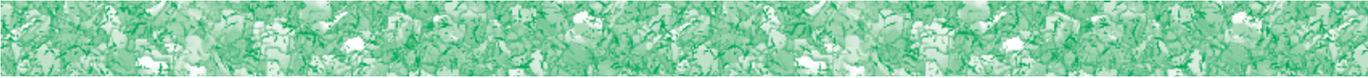
L'Ecomuseo rappresenta un'occasione per un nuovo sviluppo dei significati culturali che legano i paesi, attraverso la narrazione del divenire delle comunità, della loro evoluzione. Una delle priorità che ci siamo posti è stata quella di costruire, a partire dalle strutture che già operano con le scuole, un progetto molto più ampio che porti al coinvolgimento e alla partecipazione attiva delle Istituzioni Scolastiche. Le classi non devono essere solo fruitrici di pacchetti didattici offerti, ma diventare motore di sviluppo di itinerari di ricerca sulla realtà in cui le scuole sono situate. Il progetto "Ecomuseo a misura di bambino" si fonda sull'idea che l'Ecomuseo inteso come "museo del territorio" implica lo sviluppo del senso di appartenenza degli individui; un percorso di riscoperta e recupero della memoria culturale dei luoghi finalizzato alla progettazione di nuovi scenari a "misura d'uomo". Il recupero della memoria come motore della progettazione di un futuro sostenibile è uno degli elementi che hanno portato l'Ecomuseo delle Rocche a definire un percorso collegato alle scuole. Il lavoro con le scuole è infatti uno dei modi imprescindibili per ricostruire quel "...percorso di ricomposizione della memoria... in una narrazione che trae vigore dalle radici del passato, ma guarda oltre il presente". (W. Giuliano)

Le Istituzioni Scolastiche presenti sul territorio e coinvolte in questo progetto sono gli Istituti Comprensivi di Santa Vittoria, Sommariva Perno, Canale, Montà e la Direzione Didattica di San Damiano. Le scuole comprese nell'area: Pocapaglia - scuola dell'infanzia, elementare, media; Sommariva Perno - scuola dell'infanzia, elementare, media; Baldissero - scuola dell'infanzia ed elementare; Montaldo Roero - scuola dell'infanzia ed elementare; Monteu Roero - scuola dell'infanzia ed elementare; Santo Stefano Roero - scuola dell'infanzia ed elementare; Montà - scuola dell'infanzia, elementare, media; Cisterna - scuola dell'infanzia ed elementare.

La collana dei "Quaderni dell'Ecomuseo delle Rocche" è lo strumento che l'Ecomuseo offre ai bambini e ai ragazzi delle scuole comprese nell'area per "fare memoria", per ricostruire i loro percorsi cognitivi sviluppati a partire dagli stimoli che fornisce il territorio. In questa prospettiva, anche un mezzo per diffondere buone pratiche di scuola e mettere a disposizione di tutte le Istituzioni Scolastiche e Culturali del Roero i risultati di percorsi di ricerca realizzati.

Per l'Ecomuseo delle Rocche  
Silvano Valsania

La referente per la didattica  
Tiziana Mo



## IL NOSTRO PROGETTO

Il 5 giugno 2004 Giuseppe Tibaldi ci ha accompagnati al prato dell'Asfodelo e alla Rocca dell'Erèmita. Ci ha spiegato la tipologia di terreno che si trova nelle Rocche, i segreti, le virtù e le caratteristiche delle piante che incontravamo. Mentre egli parlava noi raccoglievamo le foglie e le introducevamo in sacchetti con il loro nome. Tornati a scuola abbiamo fatto seccare le foglie fra fogli di quotidiani.

A Settembre abbiamo cercato notizie, ricette, rimedi naturali sulle piante di cui possedevamo le foglie ormai essiccate. Alcuni di noi hanno inventato poesie, storie ed abbiamo arricchito gli scritti con disegni.

È nata poi l'esigenza di scoprire quale fosse l'origine del nostro territorio e per approfondire questo argomento siamo andati Museo Craveri di Bra dove Alida Zavattaro ci ha portati nella sala di geopaleontologia e ci ha mostrato fossili di pesci, conchiglie e foglie di piante tropicali trovate nelle Rocche ed ha spiegato con precisione e chiarezza che, in tempi lontanissimi, l'ambiente qui da noi era molto diverso.

Il nostro progetto ha avuto come obiettivi:

Giungere al riconoscimento delle differenti specie vegetali ed al loro uso in farmacologia e in cucina.

Comprendere i principali fattori che hanno influito nelle dinamiche geologiche del nostro territorio.

Scoprire il valore scientifico dei fossili per la ricostruzione degli ambienti del lontano passato.

Rielaborare ed inventare leggende inerenti alla flora locale.

Saper illustrare, in modo significativo, un testo scritto.

Il lavoro è iniziato con una passeggiata presso l'Area Protetta dell'Asfodelo dove abbiamo raccolto le principali specie arboree ed erbacee della zona alta delle Rocche. Successivamente le foglie e i fiori sono stati fatti seccare ed è iniziata la catalogazione e la ricerca di notizie utilizzando libri, enciclopedie e i sussidi multimediali che avevamo a disposizione. I ragazzi poi hanno scritto a computer le notizie raccolte arricchendole con disegni, foto, poesie, fiabe e racconti inventati da loro. Successivamente ci siamo recati presso il Museo Civico "F. Craveri" di Bra per approfondire la storia della formazione geologica del nostro territorio e per comprendere meglio come le caratteristiche del terreno siano intimamente correlate alla flora.

## CAPPERO



### NOTIZIE SCIENTIFICHE

I muri del castello di Pocapaglia sono ricoperti da arbusti di capperò che crescono fra un mattone e l'altro affondando le loro radici nella malta antica fatta con sabbia delle Rocche che con il tempo si sfalda. Questi muraglioni rivolti a sud, al riparo dai venti freddi, permettono a queste piante di sopravvivere benché esse si trovino, solitamente, in località caratterizzate dal clima mediterraneo più mite.

I capperi hanno foglie tonde e lucide; i fiori sono bianco - rosati; i frutti sono tondeggianti e carnosì.

### RICETTE

#### CAPPERI CONSERVATI SOTT'ACETO

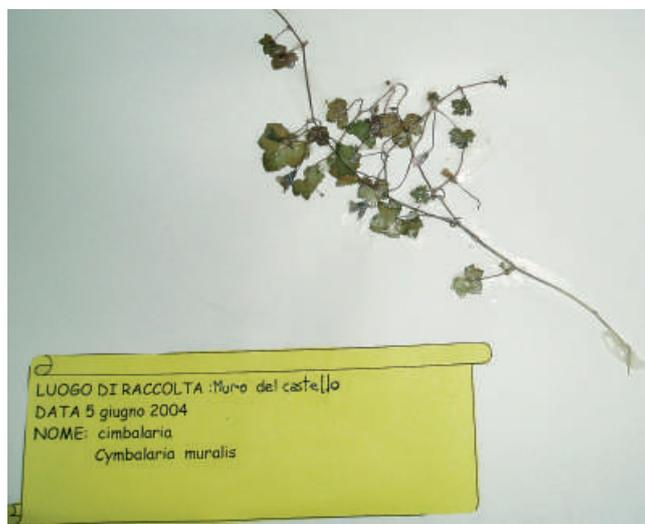
**Ingredienti:** capperi, aceto, chiodi di garofano, alloro, sale e basilico.

**Preparazione:** Lavare, scolare i capperi, distenderli su una tovaglietta e farli asciugare, cospargerli di molto sale e farli macerare per due giorni. Mettere a bollire l'aceto (1 litro per ogni chilo di capperi), aggiungere alcuni chiodi di garofano, una foglia di alloro e una di basilico. Bollire l'aceto per 2 minuti, quindi toglierlo dal fuoco. Disporre i capperi nel vaso a chiusura ermetica.

#### RIMEDI NATURALI PER CICATRIZZARE LE ULCERE E I GRAFFI

Cuocere le radici di capperò in poca acqua poi intingere le garze in questo liquido tiepido e sistemare sulle ferite .

## CIMBALARIA



### NOTIZIE SCIENTIFICHE

Fra i mattoni dei muraglioni del castello occhieggia la cimbalaria. È una pianta erbacea perenne con fusti sottili. Le piccole foglie hanno forma arrotondata e margine liscio. La sua corolla è azzurra.

### RIMEDI NATURALI PER GELONI E LEGGERE USTIONI

Preparare con le foglie della cimbalaria un infuso mettendone pochi grammi in 100 ml di acqua. Fare dei lavaggi o applicare delle garze sulla parte interessata.

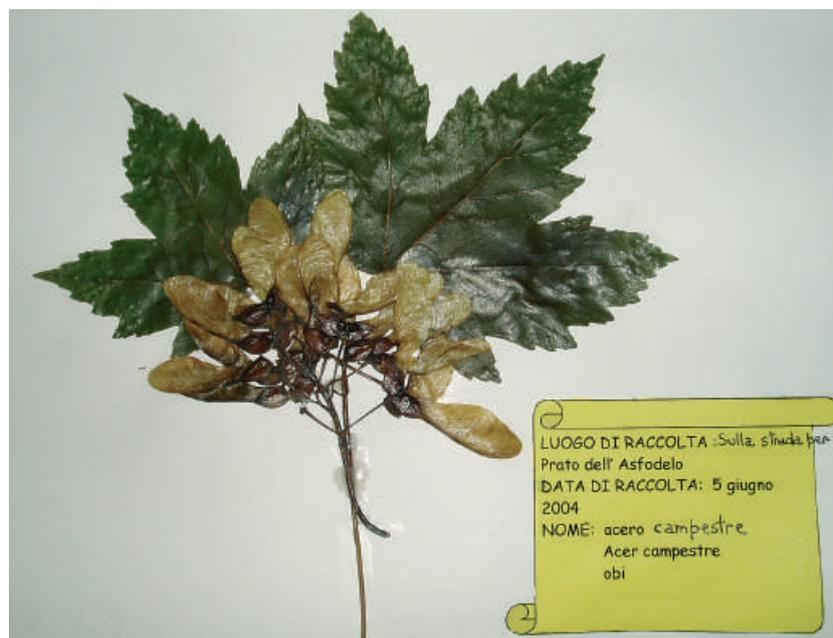
## ROVERELLA



### NOTIZIE SCIENTIFICHE

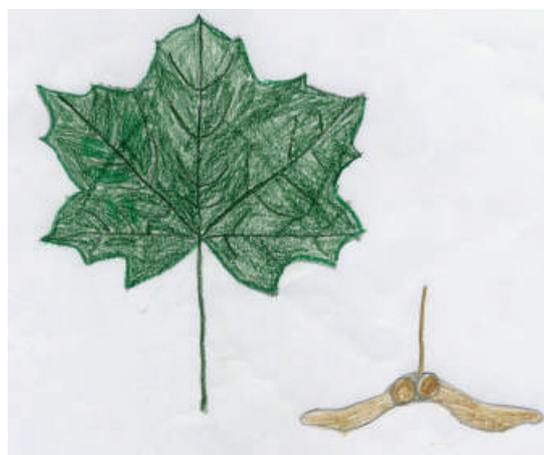
La roverella è una varietà di quercia. Essa preferisce le zone più assolate e i terreni più asciutti. Cresce lentamente. Ha il fusto contorto e non diventa molto grande. Le foglie, nella pagina inferiore, sono ricoperte da peluria per evitare l'eccessiva perdita di umidità. Le sue ghiande sono senza picciolo e crescono nella "sella" fra i rami.

## ACERO



### NOTIZIE SCIENTIFICHE

L'acero ha la foglia grande e palmata. I frutti hanno un aspetto particolare: sono formati da due semi saldati tra loro ed hanno 2 lunghe "ali " che, quando si staccano dai rami, ruotano velocemente spinti dal vento, come le pale di un elicottero. Il legno di acero è usato per fabbricare mobili, strumenti musicali sia a fiato che ad arco, pipe e calci di fucile.



### RIMEDI NATURALI ASTRINGENTE INTESTINALE

**DECOTTO:** una cucchiata di corteccia di acero in un bicchiere di acqua. Bere 2-3 tazzine al giorno.

### PURIFICANTE DELLA PELLE

Una manciata di corteccia, gettata nell' acqua del bagno, dà beneficio alle pelli fragili e delicate.



## CASTAGNO



### NOTIZIE SCIENTIFICHE

Le foglie del castagno sono grandi e lucenti, la pagina inferiore è opaca. Sono a forma di punta di lancia e seghettate lungo il margine. Hanno nervature parallele. Nel castagno vi sono due specie di fiori: i fiori maschili e i fiori femminili che, quando vengono fecondati dal polline trasportato dal vento, si trasformano in frutti che sono contenuti in un involucro spinoso: il riccio che li protegge. Le castagne sono ricoperte dalla buccia marrone e lucente. Sotto di essa vi è una pellicina chiamata sansa che racchiude la polpa.

### NOTIZIE STORICHE

Nelle nostre zone il castagno fu introdotto dai Romani perché i suoi frutti erano una delle fonti primarie di cibo. A questo albero venne dato l'appellativo di "Pianta del pane" perché era il cibo dei poveri. Oltre ai frutti, tutte le sue parti venivano utilizzate: il legname era usato per ricavarne i pali da sostenere le viti "le bròpe", ma anche come materia prima per la costruzione di attrezzi agricoli e carri, come legna da ardere o come combustibile per alimentare le carbonaie ne è testimonianza il toponimo di "Carbonera" una località ricordata nella zona dell'America dei Boschi. Inoltre le foglie venivano usate come lettiera per gli animali. Dai castagni si estraeva il tannino, che veniva usato per conciare le pelli, infatti nella vicina Bra vi erano molti laboratori specializzati nella concia di pelli di animali.



## RICETTE CASTAGNE BOLLITE

**Ingredienti:** castagne, finocchio selvatico, acqua.

**Preparazione:** Prendere le castagne e porle in una pentola, coprirle con acqua, unire un finocchio selvatico e farle bollire tre quarti d'ora.

## CALDARROSTE

**Ingredienti:** castagne.

**Preparazione:** Fare un taglietto sulle castagne, metterle in una padella bucata, dopo un pò che cuociono spruzzarle con dell'acqua. Farle cuocere un quarto d'ora.

## CASTAGNACCIO

**Ingredienti:** castagne, olio, uva, pinoli, rosmarino, sale.

**Preparazione:** Si impastano in una terrina 200 g di farina di castagna, 2 cucchiaini di olio e un pò di sale, aggiungendo mano a mano non più di 2 bicchieri di acqua e lavorandopoi a lungo con un cucchiaio di legno per eliminare tutti i grumi. Si unge poi una teglia di olio, vi si dispone la pasta, che non deve risultare dello spessore superiore ai 2 cm., si cosparge con uva passa, pinoli e rosmarino e si mette al forno caldo per 3 quarti d'ora circa, finché sulla superficie non si sia formata una bella crosta dorata e croccante.

## CASTOGNE ENCROSE

**Ingredienti:** 1 kg di castagne, 1 hg di zucchero, zucchero a velo.

**Preparazione:** Mettere a bollire le castagne; prenderne metà e schiacciarle fino a farle diventare una crema. Aggiungere lo zucchero; porre il resto delle castagne ordinatamente su un piatto; stendere sopra la crema e mettere in frigo per 1 ora.

Distribuire lo zucchero a velo e servire il dolce freddo.

## FRITTELLE DI CASTAGNE

**Ingredienti:** 300 grammi di farina di castagne, 1 bicchierino di liquore, 1 cucchiaio di pinoli, 2 albumi, sale, zucchero a velo, olio per friggere.

**Preparazione:** Unire alla farina di castagne una tazzina d'acqua tiepida e un pizzico di sale. Mescolare bene fino ad ottenere una pasta morbida. Unire il liquore, i pinoli, gli albumi montati a neve. Mescolare bene l'impasto e friggerlo a cucchiaiate in olio caldo. Scolare le frittelle man mano che sono dorate. Servirle calde, spolverizzate di zucchero a velo.





## DOLCE DI CASTAGNE

**Ingredienti:** 800 g di castagne, 200 g di zucchero, 80 g di burro, 80 g di mandorle tostate, 3 uova, sale, farina.

**Preparazione:** Sbucciare le castagne e farle cuocere in abbondante acqua salata, scolarle ed eliminare la pelle. Passarle al setaccio; in una terrina sbattere i tuorli con lo zucchero e quando saranno spumosi, unite il burro che avrete ammorbidito con le mani e tagliato a pezzetti. Pestare le mandorle nel mortaio e unirle alla crema, mescolare bene e, infine, aggiungere gli albumi montati a neve fermissima e la purea di castagne. Imburrare, infarinare una tortiera rotonda, versare il composto e passare in forno a 180°. Cuocere per circa 40 minuti.

## RISO LATTE CASTAGNE

**Ingredienti:** castagne bianche, acqua, farina bianca, cannella, latte e riso.

**Preparazione:** Le castagne bianche vanno messe a bagno nell'acqua un giorno prima. Bollire il latte e aggiungere le castagne e il riso. Lasciare cuocere per una ventina di minuti, aggiungendo uno o due cucchiaini di farina bianca sciolta in una tazza di latte freddo. Aggiungere a piacere un pò di cannella.

## SALAME DEL PAPA

**Ingredienti:** 1 uovo e 1 tuorlo, cacao, burro, castagne, zucchero, liquore e biscotti.

**Preparazione:** Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere il cacao, il burro fuso, i biscotti sbriciolati, rhum e le castagne bollite. Rotolare in carta stagnola e mettere in frigo.

## RIMEDI NATURALI RIMEDIO CONTRO LA FORFORA

Infuso di foglie di castagno, 60 g circa in 1 litro d'acqua bollente.

## DECOTTO PER PELLI DELICATE

Mettere una manciata di corteccia in 100 ml di acqua. Fare lavaggi e applicare le garze imbevute del liquido sulla pelle.

## INFUSO COME CALMANTE PER LA TOSSE

Mettere un pizzico di foglie in un bicchiere di acqua. Bere 2 o 3 volte al giorno.

## DOPO SHAMPOO

L'acqua di cottura delle bucce delle castagne è un ottimo dopo shampoo per esaltare i riflessi dei capelli.

## CREMA DI BELLEZZA

La polpa cotta e setacciata dei frutti può essere usata come crema per detergere il viso.

## PINO SILVESTRE



### NOTIZIE SCIENTIFICHE

Il pino silvestre è un relitto dell'era glaciale, infatti popolava le nostre zone durante il periodo delle glaciazioni. È un sempreverde che abita i suoli aridi della parte alta delle rocche. Predilige i luoghi assolati e asciutti e sopporta bene gli sbalzi di temperatura. Ha la corteccia grigio-bruna e la chioma formata da foglie aghiformi ed incurvate. Le pigne sono di forma conica si trovano spesso riunite in gruppi di due o tre.

### LA PROCESSIONARIA DEL PINO

Il pino silvestre può essere colpito da un bruco che si chiama Processionaria. Questi insetti sono delle larve che costruiscono il loro nido fatto di fili di seta, fitti fitti, fra le fronde. Al tramonto i bruchi escono dalla loro casa e muovendosi in fila indiana; si nutrono degli aghi di cui sono ghiotti. Sono molto pericolosi perché il loro corpo è ricoperto di peli urticanti. Quando hanno terminato la loro metamorfosi si trasformano in piccole farfalle.



### RIMEDI NATURALI BALSAMICO

Infuso: un pizzico di gemme di pino silvestre in 100 ml di acqua. Bere 2-3 tazzine al giorno.

### PURIFICANTE DELLA PELLE

Un bagno con gemme e foglie di pino (una o due manciate) purifica e deodora la pelle e tonifica l'intero organismo.

## ROBINIA



### NOTIZIE SCIENTIFICHE

La robinia non è una pianta originaria dei nostri luoghi, ma è stata importata dall'America. Si è adattata facilmente alle nostre scarpate e greti, ricoprendo vaste zone di bosco. In Piemonte è conosciuta con il nome di "Gaggia". È caratterizzata da una crescita veloce; è molto usata come legna da ardere. Essa ha il fusto che può raggiungere i 25 metri di altezza, ha la corteccia grigia, molto rugosa. Nelle piante giovani il tronco e i rami sono ricoperti di spine, mentre gli alberi più vecchi hanno gli aculei solo sui rami. In primavera sbocciano per primi i fiori. Essi sono bianchi, raccolti in grappoli ed hanno un profumo intenso, molto gradevole che attira le api che raccolgono il nettare e producono un miele molto apprezzato. Le sue foglie sono composte, formate cioè da un numero vario di foglioline ovali, disposte regolarmente su un lungo picciolo, alternate a due a due, con una solitaria in punta.

### RICETTE FRITTELE DI FIORI DI ACACIA

**Ingredienti:** Fiori di acacia, 5 o 6 cucchiaini di farina bianca, 2 uova, 1 pizzico di sale, bicchiere olio e bicchiere di latte.

**Preparazione:** Lavare ed asciugare con delicatezza i fiori, staccarli dal gambo verde. Sbattere le uova in una terrina, unire la farina, aggiungere il sale e il latte. Versare dell'olio in una padella e farlo sfrigolare. Passare i fiori di acacia nel composto e friggerli nell'olio caldo.



# TANACETO



## NOTIZIE SCIENTIFICHE

Il tanaceto è un'erba che ama i luoghi freschi. È spontanea, può raggiungere l'altezza di 1,50 m. Le sue foglie sono alterne e dentate. Fiorisce in estate. I suoi fiori sono giallo-oro. Le foglie vengono usate per infusi, per profumare insalate, frittate, per preparare liquori e vini aromatici.

## NOTIZIE STORICHE

Un tempo il tanaceto si faceva seccare appendendo piccoli mazzi legati al soffitto dei granai. Una volta essiccato veniva sistemato in casa per scacciare le mosche. Se riposto fra gli indumenti era un ottimo antitarma e nei materassi e nella cuccia del cane allontanava le pulci. Le nostre nonne mettevano in fusione i suoi fiori nel vino per preparare un digestivo casalingo.



## RIMEDI NATURALI INFUSO DIGESTIVO

L'infuso di fiori di tanaceto è un ottimo digestivo.

## PREPARATO PER IL MAL DI DENTI

Sciacquare con acqua e tanaceto è un ottimo calmante contro il mal di denti.

## ROSA DI MACCHIA



### NOTIZIE SCIENTIFICHE

La rosa di macchia presenta rami lunghi e flessuosi ricoperti di aculei. Le foglie sono ovali, dentate. In estate appaiono grandi fiori profumati, a cinque petali, che possono essere bianchi o rosa. In autunno maturano i frutti rosso vivo detti "gratacù".

### RIMEDI NATURALI

#### INFUSO COME ASTRINGENTE INTESTINALE

Pochi grammi di frutti secchi in 100 ml di acqua. Bere due-tre tazze di tisana al giorno.

#### DECOTTO PER LE FUNZIONI RENALI

4 g di frutti secchi in un bicchiere di acqua. Bere qualche tazzina di decotto al giorno.

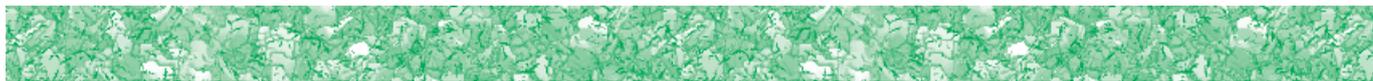
#### MASCHERA DI BELLEZZA

Si ottiene amalgamando i frutti freschi della "rosa canina" (tagliati, svuotati con cura e lavati più volte per eliminare i piccoli peli aguzzi che possono conficcarsi nella pelle). Questa è una maschera efficace per schiarire, levigare e tonificare la pelle.



### CONTRO LE SCOTTATURE

Preparare un infuso di rosa canina con 50 g di foglie e fiori in 1 litro di acqua bollente per 10 minuti.



## RICETTE FRITTELLE DI PETALI DI ROSA SELVATICA



**Ingredienti:** 2 manciate di petali di rosa selvatica, 150 g farina, 1 bicchiere di acqua tiepida, 1 albume montato a neve, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di lievito per dolci, 1 cucchiaio di rhum, 1 cucchiaio di burro fuso, olio, zucchero a velo.

**Preparazione:** In una terrina mescolare la farina, il burro fuso, il sale ed il lievito; diluire lentamente con l'acqua, il rhum e infine unire l' albume montato a neve. Lasciar riposare la pastella mezz'ora, immergervi delicatamente i petali e friggere il composto a cucchiaiate in olio caldo. Servire subito le frittelle cosparse di zucchero a velo.

## CICUTA



### NOTIZIE SCIENTIFICHE

La cicuta ama i luoghi freschi. Ha fusto cilindrico, le foglie sono di color verde scuro, possono apparire, ad un osservatore inesperto, come quelle del prezzemolo. Se sfregate emanano uno sgradevole odore. È velenosissima.

### NOTIZIE STORICHE

Il veleno della cicuta era già noto nell'antica Grecia dove, con le sue foglie, si preparavano le pozioni per i condannati a morte. I nostri nonni facevano estrema attenzione a non mischiare le foglie della cicuta con il fieno perché la ingestione portava a morte sicura gli animali.



## FRAGOLINE SELVATICHE



### NOTIZIE SCIENTIFICHE

Le fragoline selvatiche crescono bene nei boschi, nei luoghi ombrosi. Il fusto è corto e peloso. Le foglie sono dentate e di colore verde, esse presentano la pagina superiore lucida e la pagina inferiore un pò lanuginosa. A maggio - giugno appaiono i fiori bianchi. In estate maturano piccoli frutti rossi dal profumo e dal sapore delicato.

### RIMEDI NATURALI ANTIDIARREA

Preparare un infuso con poche foglie di foglie di fragolina in 100 ml di acqua. Berne 3-4 tazze al giorno.

### MASCHERA DI BELLEZZA

La polpa del frutto viene impiegata come maschera per pelli secche e rugose.

### SCOTTATURE

Il succo del frutto lenisce, se applicato per mezz'ora, scottature solari di modesta entità.



### SCREPOLATURE

Preparare un infuso con 50 g di fragoline in 1 litro di acqua bollente, applicare le compresse di garza imbevute di questo liquido.

### PER IL TARTARO DENTARIO

Schiacciare una fragolina sullo spazzolino e sfregare con cura i denti.

## PERCHÈ LE FRAGOLINE SONO ROSSE?



Un tempo le fragoline erano bianche e pallide. Andrea, un bambino di otto anni, si recava quasi tutti i giorni a giocare nel campo vicino al bosco dove crescevano molte pianticelle di fragoline. Andrea non le aveva mai notate. Un pomeriggio, girando lo sguardo verso il bosco, vedendole decise di assaggiarle.

Tendendo la mano per prenderne una, si punse il dito con la spina di un rovo che cresceva lì vicino.

Una goccia di sangue cadde su una di esse e, come per

magia, tutte le altre si colorarono di un bel rosso vivace. Da allora le fragoline sono rosse.

Inventata da noi.

## SAMBUCO



## NOTIZIE SCIENTIFICHE

Il sambuco è un arbusto alto alcuni metri; i rami giovani sono verdi, quelli degli anni precedenti hanno la corteccia bruno cenere. I rami hanno un legno tenero, all'interno vi è un morbido bianco midollo, mentre il tronco ha un legno duro. Le foglie sono disposte su un lungo picciolo opposte una all'altra, esse sono a forma di lancia e seghettate. I fiori sono bianco- giallognoli, piccoli e molto profumati, formano un'infiorescenza a forma di ombrello. I frutti del sambuco sono bacche tonde e nere da cui si ricavano marmellate e sciroppi. I fiori si raccolgono da aprile a giugno tagliandoli alla base; i frutti si raccolgono in agosto - settembre usando gli stessi pettini utilizzati per raccogliere i mirtilli.

## RIMEDI NATURALI PER RAFFREDDORI, REUMATISMI, GOTTA

Mettere 10 fiori freschi di sambuco a macerare per 15 giorni in un litro di aceto. Filtrare e consumare diluito in mezzo bicchiere di acqua zuccherata.

## PER FORUNCOLI E SCOTTATURE

Preparare un infuso con pochi fiori in 100 ml di acqua. Bere 1-2 tazze al giorno.



## ANTINEVRALGICO, DIURETICO

Preparare un decotto con pochi grammi di frutti in 100 ml di acqua. Bere 1-2 tazzine.

## RICETTE RISOTTO CON IL SAMBUCO

**Ingredienti:** 400 g di riso, 2 manciate di fiori di sambuco, 1 cipolla, 2 dl di vino bianco, brodo, olio extravergine, pepe, basilico, parmigiano.

**Preparazione:** Lavare i fiori, lessarli nel brodo, scolarli e tagliarli a pezzi. Soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungere il riso e tostarlo, quindi unire il vino. Cuocere con il brodo bollente. A metà cottura, unire parte dei fiori e alla fine il resto. Frullare il basilico con il parmigiano, unirlo al risotto. Servire.

## MARMELLATA DI SAMBUCO

**Ingredienti:** 1l di succo di sambuco, 3 hg di zucchero.

**Preparazione:** Raccogliere delle bacche di sambuco, lavarle, metterle in una pentola e portarle a bollire. Dopo un quarto d'ora spegnere e raccogliere il liquido che si è formato. Quando è freddo si aggiunge lo zucchero e si fa cuocere finché la marmellata diventa densa.

## FRITTATA DI SAMBUCO

**Ingredienti:** 4 uova, 2 o 3 fiori di sambuco, olio extravergine di oliva, sale.

**Preparazione:** I fiori di sambuco interi si pongono nella padella unta d'olio con il gambo verso l'alto. Appena l'olio sfrigola si versano le uova sbattute. La frittata non va girata e deve essere sottile.

## LA LEGGENDA DEL SAMBUCO

Un tempo il sambuco aveva le bacche bianche e velenose. Un giorno un contadino appoggiò sotto l'albero una bottiglia di vino; il sambuco per festeggiare il suo compleanno gliela rubò. Alla sera chiamò tutte le altre piante - parenti, mostrò loro il vino e lo bevettero a sazietà. Alla fine della festa il sambuco si accorse che le sue stupende bacche erano diventate viola. Il mattino dopo, il contadino andò a prendere il vino che aveva dimenticato sotto l'albero. Fu sbalordito nel vedere le bacche viola; le raccolse e le portò a sua moglie che provò a cucinarle a lungo finché diventarono un'ottima marmellata. Da quel giorno le bacche del sambuco sono commestibili.

Inventata da noi



Gli autori di questo lavoro sono:

---

Barale Paolo Basso Maria Irene Bergesio Alberto Capriolo Matteo Franco Monica Giachino Arianna Lucia Giulia Mollo Gianpaolo Penna Paola Ruggiero Fabrizio Tibaldi Fiorenza Villella Italo	Barbero Elisa Capriolo Mario Dallorto Valentina Galvagno Vera Mattis Danilo Mattis Ilaria Mattis Luca Ribaldi Chiara Tribaudino Emanuele Vianello Anna Maria Zaffirio Simona
--	--

---

## LE ROCCHE

Si trovano a Pocapaglia,  
dove l'asino fischia e il suo padrone raglia.  
Sorgon imponenti, alte e belle  
delle colline son "sorelle".

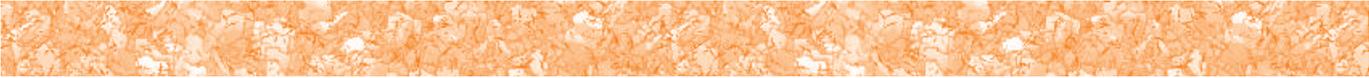
Su per i sentieri, giù per i crepacci,  
viaggiava Micillina con indosso i suoi stracci;  
e in una grotta infinita  
viveva solitario l'eremita.

Leggenda, fiaba, storia, verità,  
la loro formazione ormai si sa;  
provengon da un antico fondale marino  
sollevatosi pian piano un bel mattino!

Inventata da noi



Un grazie particolare lo rivolgiamo: a Giuseppe Tibaldi che ci ha accompagnati nell'uscita sul campo offrendoci, con passione, notizie sulle piante, sui fiori e sulle erbe che abbiamo raccolto e ai collaboratori del Museo Civico "F. Craveri" di Bra e particolarmente ad Alida Zavattaro che, con competenza e precisione, ci ha accompagnati indietro nel tempo fornendoci preziose informazioni sulla geopaleontologia della nostra zona.



## BIBLIOGRAFIA

- Franco Rota "Flora spontanea e vegetazione nel Roero"  
Cassa Rurale e Artigiana di Vezza d'Alba 1986
- "Segreti e virtù delle piante medicinali" Selezione dal Reader's Digest Milano 1983
- "Roero e dintorni" Cassa di Risparmio di Bra
- "Le Rocche" Astisio Associazione Artistico - Culturale del Roero
- "Storia geologica del Roero" Comune di Vezza d'Alba Museo Naturalistico del Roero
- Ambiente conoscerlo e difenderlo "Il Roero" e "I fiumi del braidese"  
Schede Natura Museo Civico Craveri di Storia naturale
- Umberto Boni Gianfranco Patri "Le erbe" medicinali, aromatiche, cosmetiche  
fratelli Fabbri Editori
- "Roero, giorno dopo giorno" Edit Roero
- "Gli Alberi" schede La scoperta d'ambiente al parco regionale La Mandria
- "Alberi" De Agostini

