



Riconoscere le erbe selvatiche in sicurezza – quattro piante commestibili

IN SINTESI



Luogo

All'aperto su un prato lontano da strade, campi e sentieri per cani



Idea centrale

Riconoscere con sicurezza quattro erbe selvatiche facili da identificare, prepararle e ringraziare Dio perché provvede a noi



Impegno

Materiale 10 min · Preparazione 30 min



90 minuti



squadre da 3-4



12-16 anni



solo con un capo esperto



Materiale

- ☐ schede delle quattro erbe: ortica, tarassaco, margheritina, piantaggine lanceolata
- ☐ ricotta o formaggio fresco spalmabile (o un'alternativa vegetale), sale e pane
- ☐ cestini o sacchetti di stoffa, guanti da giardino per l'ortica
- ☐ un mattarello e un canovaccio
- ☐ una ciotola d'acqua pulita, taglieri e coltelli



Svolgimento

0-15'

Introduzione e regole – La regola d'oro: si mangia solo ciò che conosci al cento per cento – e che il capo ha controllato.

15-35'

Schede – Guardare, toccare e annusare le quattro erbe. Cercare i segni tipici: peli urticanti, lattice bianco, rosetta di foglie, nervature parallele.

35-55'

Raccogliere – Raccogliere in squadre: solo piccole quantità, solo foglie e fiori puliti. Il capo controlla ogni pianta.

55-75'

Preparare – Lavare tutto, passare il mattarello sulle foglie d'ortica avvolte nel canovaccio, poi tritare finemente e mescolare al formaggio.

75-90'

Meditazione e pasto – Salmo 104,14: Dio fa crescere l'erba per il bestiame e le piante utili all'uomo. Ringraziare e mangiare insieme.



Riconoscere le erbe selvatiche in sicurezza – quattro piante commestibili



Come funziona – spiegato in modo semplice

- 1 Presenta ogni erba con la sua scheda e mostra un esemplare vero.
- 2 Ortica: con i guanti, raccogliere solo le foglie giovani in cima.
- 3 Tarassaco: riconoscerlo dalla rosetta di foglie e dal lattice bianco; le foglie giovani sono più delicate.
- 4 Margheritina e piantaggine: raccogliere fiori e foglie giovani; la piantaggine ha foglie lunghe e strette con nervature parallele.
- 5 Prima di preparare, ogni squadra stende il suo raccolto – il capo toglie tutto ciò che è incerto.

💬 **Esempio:** «L'ortica punge perché i suoi peli sono come minuscole siringhe. Quando passiamo il mattarello, i peli si rompono – e allora si può mangiare. Dio ha pensato a qualcosa di davvero ingegnoso.»



Sicurezza

- Si mangia solo ciò che il capo ha controllato una per una; il capo deve conoscere bene le quattro erbe.
- In questa attività non si raccolgono ombrellifere, aglio orsino, bacche o funghi – hanno sosia velenosi.
- Raccogliere solo lontano da strade, campi trattati e sentieri per cani, mai in aree protette; lavare bene tutto.
- Chiedere delle allergie: chi reagisce alle composite (p. es. camomilla, artemisia) non mangia tarassaco né margheritine; attenzione all'allergia al latte.



Varianti

- Senza mangiare: tombola delle erbe – trovare e riconoscere le piante senza assaggiarle.
- Sale aromatico: mescolare erbe essiccate con sale grosso e riempire piccoli vasetti.



Su cui riflettere

Per che cosa del creato di Dio sei particolarmente grato oggi?