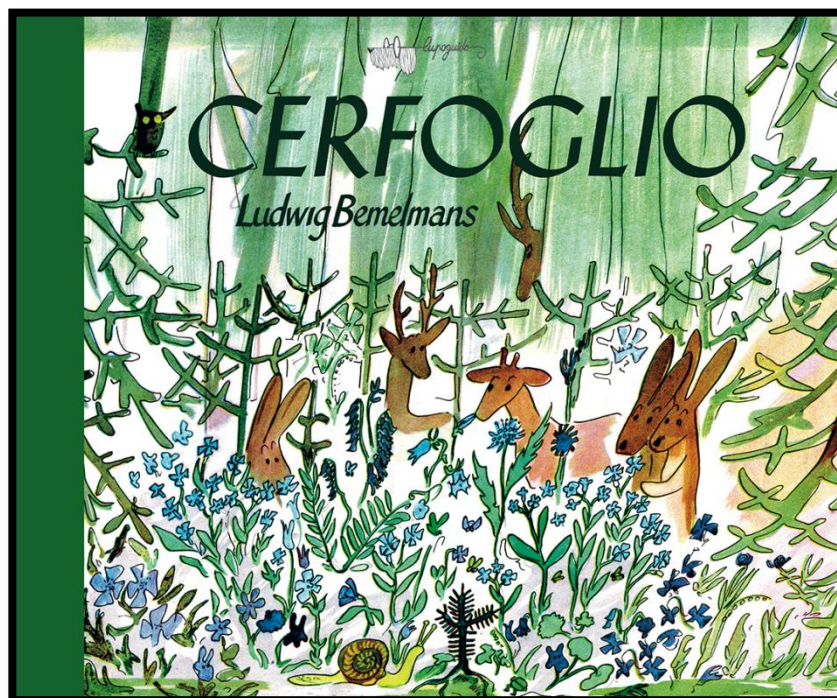


Albo illustrato “CERFOGLIO”

Ludwig Bemelmans (Lupoguido)

**UNA STORIA DI AMICIZIA E RISPETTO DELL'AMBIENTE,
dalla penna di uno dei più grandi illustratori del secolo scorso.**



Il Cerfoglio dei prati è un'erbetta selvatica che profuma dolcemente di zucca.

Se siete degli appassionati di piante, di erbe o anche solo di erbari, le carte di guardia (sguardie=carte che si trovano prima o dopo il corpo del libro a protezione del testo) di questo albo non potranno che farvi felici



I fiori e le erbe selvatiche, disegnate su queste due pagine lisce, morbide, luminose, proteggono la storia che dopo di loro sempre viene, ma sono anche il suo indice.

Un albo che viene da un grande illustratore della prima metà del Novecento e che sicuramente finirà tra le proposte di chi, di questi tempi, costruisce bibliografie intorno all'ambiente e alla sua difesa.

Racconta, infatti, in un formato dal bel respiro di illustrazioni e testo, di un pino che ha nella sua lunga vita ne ha viste di ogni sorta e che, storto e sbilenco, protegge la famiglia di un cervo e con lui invecchia. L'amicizia tra albero e cervo è la chiave con cui si leggono i cambiamenti intorno, la vita nel bosco e anche quel che accade quando un cacciatore pensa di spezzare l'equilibrio creato.



Acetosella



Cerfoglio dei prati



Erba zolfina



Erba pignola



Linaria striata



Erica



Fior di cuculo



Fragolina di bosco



Ranuncolo



Cardo asinino



Primula odorosa



Borsa del pastore



Non ti scordar di me



Orecchio di topo



Bucaneve



Mammola



Stellina odorosa



Botton d'oro



Campanula



Digitale

La pagina cui rimanda il *Non ti scordar di me* è l'incipit.



Sulla pagina di sinistra il *Non ti scordar di me* che fa da titolo, un blocchetto di testo che non lo è, ma sembra poesia, in cui ciascuna riga ha per protagonista un elemento e già di per sé racconta.

***“Al limitar di una
fittissima foresta verde
un vecchio albero di pino
domina una grande vallata.”***

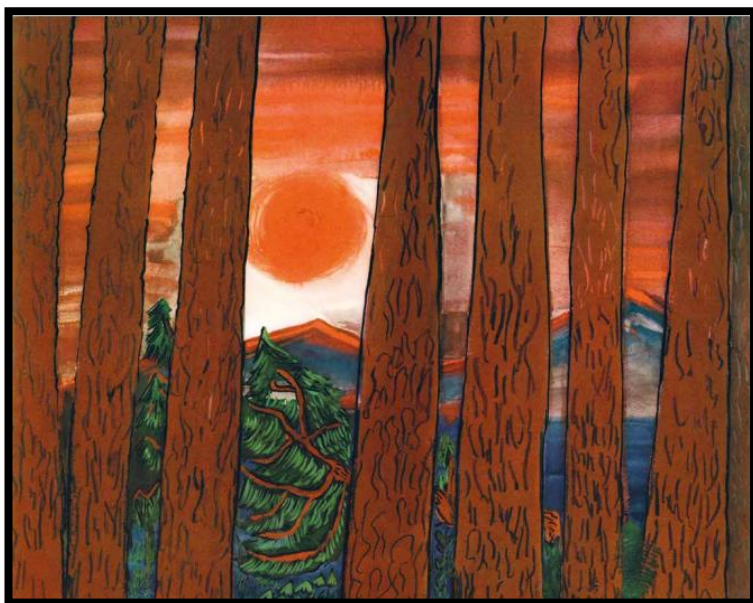
Su quella di destra una tavola che, così come ha già fatto il testo, anticipa le sorti della storia e ugualmente racconta, muovendo il filo della narrazione su quattro diversi piani. In primo piano un pino maestoso, talmente immenso da poterne rappresentare solo una piccola parte, poi in secondo piano una rupe, rocciosa e brulla; quindi la valle, e dietro e sopra di essa, per ultimo, il cielo. Il sole, schiacciato e giallo, illumina d'oro il protagonista, abbarbicato alla rupe, che di quella luce risplende, poetico.

***Quando spuntò,
verde smeraldo e pieno di speranza,
Il pino tese sereno
i suoi piccoli rami verso il cielo.***

Tutto intorno a lui, emozionata, le viole mammole paiono inchinarsi, le campanule trillare, le lepri, tremanti, s'abbracciano, i cervi tendono le orecchie mentre discosto, appollaiato su un ramo un gufo fa, per l'occasione, le ore piccole e una lumaca, quasi più grande di lui, tende le antenne e gli occhi.

Questa scena è stata scelta anche come illustrazione di copertina, perché è effettivamente ritratto del momento in cui tutto può succedere, tutto, o quasi, è ancora da scrivere. Ha una cornice, fatta di insettini rossi tutti l'uno diverso dall'altro. È la foto ricordo, quella che entra nell'album.

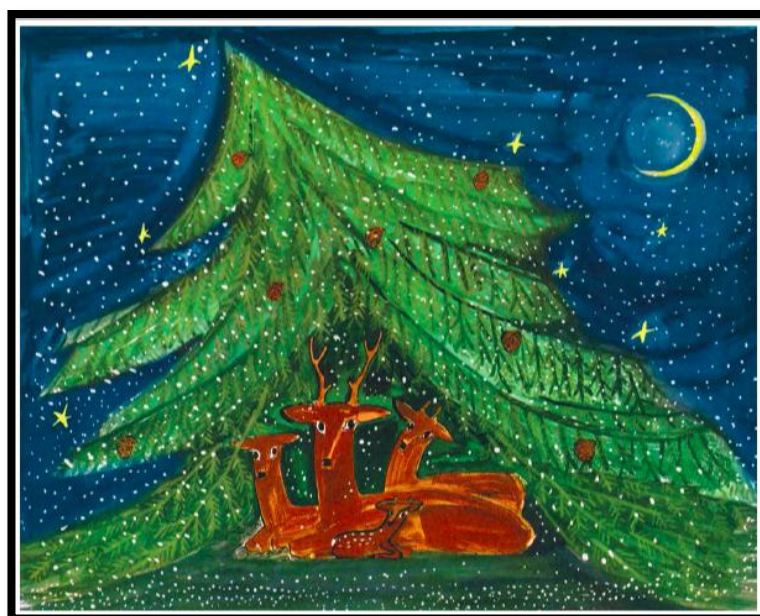
Ma non sempre tutto va nella direzione immaginata o sperata: il pino prende coscienza dell'essere nato sul ciglio di un burrone. Non sarebbe stato affatto semplice crescere lì, avrebbe dovuto lottare. Ma l'importante è esserne coscienti, e caparbi. E allora, nel capitolo intitolato dalle violette mammole, in un trionfo di piani sovrapposti, il nostro sguardo si fa largo tra i tronchi degli alberi maestosi, le cui radici affondano nella terra nutriente e ferma, e lo si intravede, riverso, curvo, come accartocciato, proteso verso terra, per scelta, per intelligenza, per spirito di sopravvivenza, ben ammantato della luce rossa e intensa del tramonto che tinge con linee piene anche i contorni delle montagne e poi, infine, ancora, il cielo.



Intanto gli alberi attorno a lui vengono abbattuti, diventano altro, si allontanano dalla foresta.

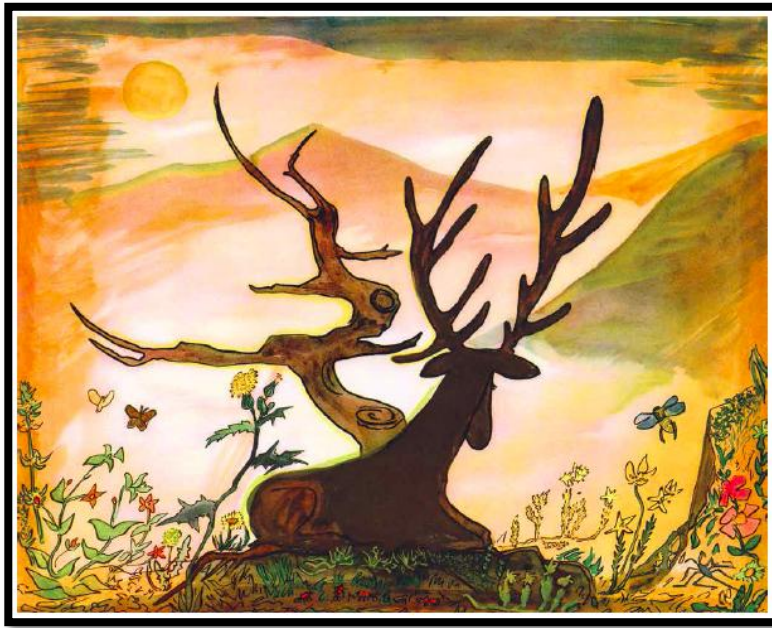
Lui resta, curvo, perfettamente curvo per accogliere Cerfoglio, un cervo che l'ha scelto come tana, rifugio sicuro per sé e i suoi piccoli. Insieme crescono, invecchiano.

Il cervo mangia il dolce cerfoglio dal profumo di zucca che cresce attorno al vecchio pino e tutto sembra scorrere tranquillo, quando la linea retta di un fucile interviene a tagliare a metà l'illustrazione, a mettere un freno al tempo sereno.



Al di sotto del fucile un indistinto grigiore di ombre e il volto di un cacciatore. Il bosco si percepisce ma la sua vitalità è spenta, pare ammuffita; al di sopra il vecchio pino, ormai spoglio, a proteggere il verde, il giallo dei denti di leone, dei ranuncoli, dell'erba zolfina e Cerfoglio. Non c'è pietà per il cacciatore che non ne ha, non ce n'è nemmeno un nonnulla. Di lui s'immagina il destino, ma tant'è. Magari no, magari è un altro.

Una splendida storia di **RESILIENZA** e **AMICIZIA**



APPROFONDIMENTO per chi ama le erbe spontanee e la cucina

PROPRIETÀ, USI, E RICETTE DI QUESTA ERBA SELVATICA ... IL CERFOGLIO

Il **cerfoglio** è considerato da molti il fratello sconosciuto del prezzemolo. Quest'erba selvatica, infatti, è utilizzabile in moltissime preparazioni gastronomiche come alternativa alla più famosa aromatica, ma in Italia non sembra essere così apprezzato nonostante le sue molteplici proprietà benefiche. Conosciamolo meglio e scopriamo insieme tutti i suoi possibili impieghi in cucina e in fitoterapia.

Il **cerfoglio** (*Anthriscus Cerefolium*) è un'erba annuale aromatica appartenente alla famiglia delle *umbrellifere* e originaria della **Russia** e del **Medio Oriente**. Questa **erbacea selvatica** giunse in Europa ai tempi degli Antichi Romani e venne utilizzata fin da subito come aromatica in molte regioni del **Mediterraneo**. Ancora oggi, la **varietà spontanea** che cresce prevalentemente nelle **zone boschive** è una delle più pregiate ed è molto apprezzata in Francia e Stati Uniti come alternativa al **prezzemolo**. Il suo aroma delicato ricorda in parte il profumo del **basilico** e dell'**anice**.

Oltre alla sua versatilità in campo gastronomico, il cerfoglio è una **pianta officinale** molto utilizzata in **fitoterapia** per le sue **proprietà curative**. Già in tempi remoti, questa particolare erba era conosciuta l'azione **digestiva, depurativa, diuretica e stimolante**.

La pianta di Cerfoglio è utile per l'**apparato respiratorio** ed è un'ottimo **rimedio naturale** contro la **stitichezza**. Inoltre, è un'ottima fonte di **vitamine** e **sali minerali**, in particolare **ferro, calcio e vitamina C**.

Scopriamolo insieme in questa guida dedicata a tutti i suoi **utilizzi** e alle sue **virtù**.

CERFOGLIO SELVATICO E COLTIVATO

Il cerfoglio cresce spontaneo in moltissime regioni europee, nel **Caucaso** e sulle zone montuose dell'Asia Occidentale. In **Europa** è ormai diventata una **pianta autoctona** e la si trova facilmente nei **boschi** e nelle zone collinari allo stato **selvatico**. Si adatta bene al clima **Mediterraneo** temperato e predilige le zone in penombra.

Nella **coltivazione** del cerfoglio, dunque, sarà opportuno scegliere una **zona riparata** (magari sotto un albero) dove piantare i semi. Questa erba, infatti, soffre molto la calura e il sole diretto nei mesi estivi.

In natura, il cerfoglio raggiunge i **40-70 cm di altezza**. Il colore del fogliame è **verde chiaro** e i **fiori bianchi** sono riuniti in un'infiorescenza a ombrello. La fioritura compare solitamente a fine estate. I frutti sono diacheni oblungi, lunghi circa 1 cm. Tutte le parti della pianta emanano il loro caratteristico **aroma** che risulta meno pungente una volta essiccate.

Le varietà coltivate sono il **cerfoglio comune**, dalle foglie profumate e piatte, e il **cerfoglio riccio**, meno aromatico ma più produttivo. Il cerfoglio può essere coltivato facilmente anche **in vaso**. Basta disperdere in un contenitore ampio e basso una buona quantità di semi e dopo pochi mesi si potrà procedere al raccolto delle prime foglie. L'unica accortezza consiste nel piantare i semi in uno strato del terreno abbastanza superficiale. Scegliete uno **terriccio** ben areato e fresco, preferibilmente mixato ad una parte di sabbia.

Consiglio pratico: prelevare alcune infiorescenze dalla pianta per aumentare la produzione di foglie.

Curiosità: i contadini piantano **cespugli di cerfoglio** per attirare le **lumache** e preservare le coltivazioni dagli attacchi parassitari.

PROPRIETÀ DEL CERFOGLIO

La maggior parte delle proprietà benefiche del cerfoglio sono collegate all'alto contenuto di **Vitamina C, carotene e Sali minerali**. Per questo motivo, è considerato a buon ragione un ottimo **rimedio naturale** dall'effetto **antiossidante e rimineralizzante**.

I suoi micronutrienti svolgono anche una potente azione **disintossicante e diuretica**. Tra gli effetti benefici, anche quello lenitivo e sedativo nei confronti della **tosse**. Non a caso, il cerfoglio è molto utilizzato sotto forma di **cataplasma** per lenire le **irritazioni cutanee**. Il succo estratto dalle parti aeree della pianta può essere utilizzato per fare impacchi decongestionanti sugli occhi.

In generale, le **proprietà curative del cerfoglio** possono essere così riassunte:

- **Depurative e colagoghe**
- **Diuretiche**
- **Stomachiche** (favorisce la secrezione gastrica e aiuta la digestione)
- **Lassative**
- **Antisettiche** (utile in caso di laringite e bronchite)
- **Antinfiammatorie e lenitive**
- **Galattofughe**

Sia per l'uso fitoterapico che culinario si utilizzano le **foglie e i fiori di cerfoglio fresco**. In particolare come:

- **Infuso:** utile per sedare gli **stati infiammatori**. Depurativo, digestivo e diuretico, bevuto dopo i pasti.
- **Cataplasma:** efficace contro le **punture di insetti, contusioni, ulcere della pelle e geloni**.
- **Succo:** ottimo per preparare impacchi da applicare sugli occhi infiammati e irritati (2 gocce per occhio, 3 volte al giorno).
- **Impacco:** decongestionante per la pelle del viso e applicabile anche come maschera.

Cerfoglio controindicazioni

Di per sè, il consumo di cerfoglio **non è associato ad alcun effetto indesiderato**, né si registrano interazioni pericolose con altri farmaci.

Tuttavia, dato il suo aspetto che potrebbe essere confuso con quello di alcune **erbe tossiche** (*Anthriscus sylvestris* o *Aethusa cynapium*) è bene evitare la raccolta della pianta allo stato selvatico. Sebbene la profumazione sia molto diversa, è facile cadere in errore. Acquistate semi e piante solo in negozi specializzati e presso **rivenditori garantiti**. Gli estratti secchi si trovano in erboristeria e parafarmacia.

RICETTA CON IL CERFOGLIO

Come detto, il cerfoglio è impiegato in cucina in svariate preparazioni come alternativa al prezzemolo. Il suo sapore è più delicato e l'aroma molto più complesso e sofisticato. Può essere aggiunto a **zuppe, minestre, carni bianche e uova**. Accompagna bene anche i piatti a base di **legumi** e arricchisce con le sue note profumate le omelette e le insalate miste.

In generale, il consiglio è di **aggiungere il cerfoglio a fine cottura**, in modo che il suo sapore gradevole e le sue proprietà non vengano disperse con il calore.

La ricetta proposta è una gustosissima **vellutata di asparagi e cerfoglio**. Si tratta di una specialità francese, nota anche come *Velouté d'asperges*, dal sapore delicato ma estremamente gustoso. Vediamo come realizzarla.

Ingredienti (2 persone):

- 300 gr di asparagi
- 30 gr di burro
- 30 gr di farina
- 250 ml di brodo vegetale
- 125 ml di latte
- 2 cucchiaini di panna
- 1 mazzetto di cerfoglio



Preparazione:

Affettate a rondelle gli asparagi e riponeteli in una pentola capiente con una noce di burro. Cuocete a fuoco dolce mescolando lentamente per qualche minuto. Spegnete il fuoco e aggiungete la **farina, il brodo e il latte** continuando a mescolare con cura. Rimettete sul fuoco e cuocete a fiamma bassa per **15 minuti**.

Quando gli asparagi saranno abbastanza teneri aggiungete la **panna e il cerfoglio**. Ultimate la preparazione della vellutata nel **mixer** fino ad ottenere una **consistenza liscia** e omogenea.

Guarnite con un ciuffetto di foglie di cerfoglio fresco e servite il piatto bene caldo.

Buon appetito!

Proposta di attività-esperienza

Cari bambini,

questo racconto intitolato “Cerfoglio” ci fa scoprire la storia di una vera **Amicizia**, quella tra un pino e un cervo che invecchiano assieme affrontando tante difficoltà e aiutandosi.

È un’avventura che ci insegna anche, quanto sia importante rispettare la **Natura** e ringraziare per i suoi doni che ci fanno vivere e stare bene.

Le figure delle piante selvatiche e dei fiori disegnate dietro la copertina, sono davvero belle e io ve le mando per farvele guardare bene e farvi leggere i nomi dai vostri genitori così, quando potrete andare in passeggiata nei prati e nei giardini, le andrete a scoprire e a osservare con il vostro sguardo e curiosità, come faceva Leonardo da Vinci.

E se troverete i semini di qualche pianta che si può cucinare, li potrete mettere dentro la terra in un vaso e farli crescere con tante cure, così poi potrete utilizzare le piantine che nasceranno per preparare qualche buon piatto da mangiare. Dobbiamo davvero dire grazie a Madre Natura!

Buon divertimento a tutti.

Un grande saluto da Maestra Laura

