

## Viaggio nel mondo delle piante alimentari

Dal libro: "Storie e leggende di piante" di Mariapaola Modena, editrice SEI

Dedicato ai giovani lettori: "Avete mai provato a guardarvi attorno? Specialmente se avete la fortuna di abitare in campagna, il vostro occhio ha la possibilità di ammirare, ovunque si volga, indescrivibili miracoli di bellezza .... Il campo di osservazione che la Natura offre è vasto oltre ogni dire: abbraccia la Terra, il Mare ed il Cielo. "

### Curiosità sulle piante alimentari

#### I Cereali

La maggior parte dei cibi di cui noi ci nutriamo hanno origine vegetale; sono cioè formati da parti di piante o da piante intere. Il pane, la pasta, la polenta per esempio sono fatti con farine che derivano dalla macinazione dei chicchi di grano o di altri cereali. I chicchi sono precisamente i frutti delle graminacee.

#### I Tuberi, Le Zucche, I Piselli, I fagioli

I tuberi delle patate, il frutto della zucca, i semi dei piselli e dei fagioli sono molto ricchi di amido. Soprattutto i fagioli contengono altre sostanze nutritive, le stesse che si trovano nella carne.

#### Piante dolci

Tutte le piante contengono zucchero soprattutto nei frutti: pensate ai fichi, all'uva, alle arance, alle pesche.

Lo zucchero che noi usiamo per addolcire latte, caffè o per fare dolci si ricava dalle radici di una pianta: la barbabietola da zucchero. In altri parti del mondo, come in America ad esempio, lo zucchero si ricava invece dai fusti di una canna: la canna da zucchero. Anche da noi esiste si chiama sorgo zuccherino. E' una pianta parente prossima del grano, del riso e anche naturalmente della canna da zucchero. Quasi tutti i fiori poi contengono zucchero ... lo sanno usare abilmente le api che lo trasformano in dolce miele.

#### Piante oleose

Un altro gruppo di sostanze si ricava in gran parte dalle piante: gli oli e molti grassi. Dalle olive si estrae l'olio, così come dalle noccioline americane e dai semi del lino, del girasole, delle mandorle.

#### Le vitamine

Le sostanze fondamentali che ci apportano le piante alimentari sono le vitamine.

#### Un libro .... vegetale

A quante cose possono servire le piante? Per stampare un libro di carta è necessaria la cellulosa, tipico prodotto vegetale, uno dei principali costituenti delle piante. La cellulosa depurata dalle sostanze inutili allo scopo è resa pastosa per diventare la materia prima per fabbricare la carta. Anche gli inchiostri per la stampa , anticamente, erano ricavati dalle piante ... e se il libro che state leggendo ha la copertina in stoffa, ecco che anche la stoffa era formata da una o più piante.

### Piante dispettose: le ortiche

L'ortica ha in ogni pelo delle sue foglie e del suo gambo una "piccola siringa" pronta ad iniettare nella nostra pelle un bianco liquido bruciante. Bisogna fare attenzione anche ai fiori e ai frutti dell'ortica: sono brutti e verdognoli.

### Piante sacre e piante simboliche

Presso i popoli antichi non era raro che un animale fosse sacro: il bue, il gatto ad esempio. Tra le piante non mancano quelle dedicate a qualche divinità, che potevano essere toccate solo per particolari usi.

L'alloro, sacro al dio Apollo, poteva essere raccolto solo per ornare gli altari a lui dedicati o ad incoronare qualche personaggio illustre.

Il frassino era sacro al dio della guerra Marte. Doveva servire solo alla costruzione di lance, archi e frecce.

L'olivo è il simbolo di pace nel mondo.

Un ramoscello di cipresso accanto alla porta indicava agli antichi Greci una casa in lutto.

### Piante in giro nel mondo

**L'albero del viaggiatore** in Madagascar. Tagliando i piccioli delle sue grandi foglie ne esce un liquido capace di far passare la più tremenda sete. **L'albero del pane** in Nuova Zelanda produce dei frutti grossi come dei palloni da calcio, farinosi e molto nutrienti. In America meridionale esiste invece **l'albero della lana**: il Capok, un albero alto, snello, con i semi ricoperti di una peluria morbida, vellutata, lucente, con cui si fanno materassi, cuscini ed imbottiture.

### Qualche ricetta

#### Biscotti d'arachidi dal Sudan

Ingredienti

1 tazza = 125 gr. Di arachidi non salate

1 albume

Un pizzico di sale

¾ di tazza = 150 gr di zucchero

Mezzo cucchiaino di aroma di vaniglia, o aroma di limone

Carta da forno e temperatura a 180 gradi

#### Modalità

Far colorire le arachidi, senza bruciarle, sulla griglia, poi tritarle. Sbattere l'albume con il sale finché non montano e poi aggiungere l'aroma e lo zucchero. Mescolare bene. Aggiungere le arachidi. Mettere la carta da forno su una teglia da forno e ungerla un po'. Con un cucchiaino disporre il composto sulla teglia. Far cuocere per circa 20-25 minuti, a 180 gradi, finché i biscotti non sono dorati

### **Zuppa di avocado dai Caraibi**

#### Ingredienti

3 avocado molto maturi

2 porri/cipolline tagliate finemente

Succo di limone

4 tazze = 950 ml. Di latte caldo

Sale e pepe

#### Modalità

Affettare gli avocado nel senso della lunghezza, togliere la polpa, metterla in una ciotola e farne un puré. Mettere i porri/cipolline e il succo di limone, mescolare bene. Aggiungere il latte caldo, mescolare bene. Insaporire con sale e pepe. Far raffreddare prima di servire in tavola.

### **Banane al forno dal Guatemala**

#### Ingredienti

4 banane

2 cucchiaini di margarina

2 cucchiaini di miele

Succo di 1 limone

1 confezione piccola di yogurt naturale

1 tazza= 130 gr. Di noci

1 tazza= 100 gr. Di uva sultanina

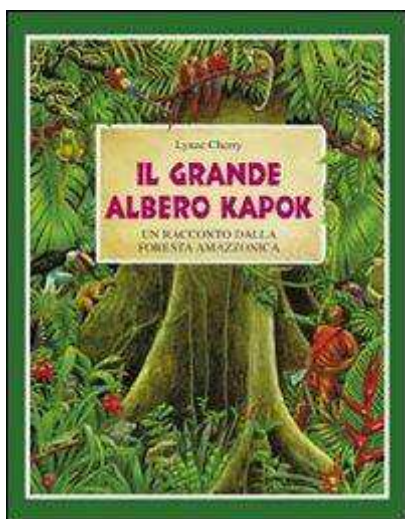
Forno a 180 gradi per 10-20 minuti

Modalità

Tagliare le banane sbucciate a metà nel senso della lunghezza. Metterle in una pirofila unta con un po' di margarina. Mescolare il succo di limone e il miele e versarlo sulle banane. Mettere in forno e far cuocere per 10-20 minuti. Servire ben caldo con noci e frutta secca.

Per saperne di più, Libri in Biblioteca e in eBook

Sezione Ragazzi



(Coll. 398 R CHE)

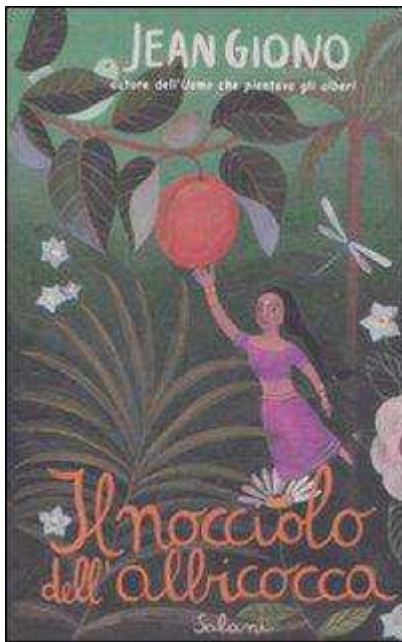


Coll.035 R ENC



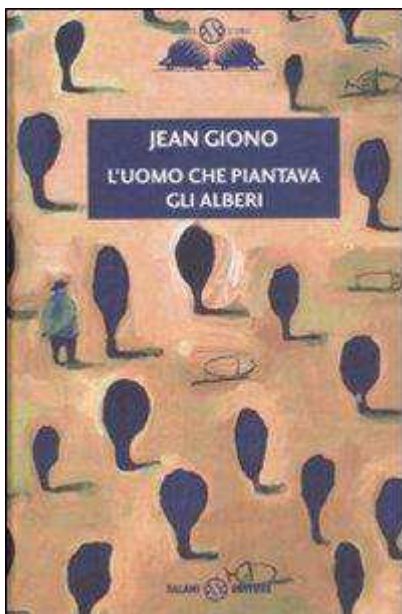
Coll.581 R FAI

Dalle sequoie giganti alla minuscola lenticchia d'acqua, dalle alghe primordiali alle orchidee, dai "sassi viventi" alle piante carnivore. Un viaggio alla scoperta del mondo vegetale attraverso domande solo apparentemente ingenui: come nascono le piante? Si sanno difendere? Sono intelligenti? Si spostano?



Coll. Verde 843 R GIO

Scritti nei primi anni Venti, questi quattro racconti brevi sono ispirati alla narrazione orale, di cui hanno il ritmo, e sono ambientati in un universo orientale e mediorientale di cui restituiscono le atmosfere con la straordinaria capacità del loro autore di narrare per immagini e costruire mondi interi fluttuando nel ricco fiume della lingua. Nel primo racconto, che dà il titolo alla raccolta, un genio viene tramutato nel nocciolo di un'albicocca nel giardino del Califfo. Nel "Cespuglio di Issopo" le piante si raccontano le loro origini. "Il principe che s'annoiava", invece, troverà sul suo cammino due rose. Nel quarto, come dice il titolo stesso, "La principessa aveva voglia d'uva". Postfazione di Mireille Sacotte



Coll. Azzurro 843 R GIO

Durante una delle sue passeggiate in Provenza, Jean Giono ha incontrato una personalità indimenticabile: un pastore solitario e tranquillo, di poche parole, che provava piacere a

vivere lentamente, con le pecore e il cane. Nonostante la sua semplicità e la totale solitudine nella quale viveva, quest'uomo stava compiendo una grande azione, un'impresa che avrebbe cambiato la faccia della sua terra e la vita delle generazioni future. Una parabola sul rapporto uomo-natura, una storia esemplare che racconta "come gli uomini potrebbero essere altrettanto efficaci di Dio in altri campi oltre la distruzione



Coll.363 R NAV

E notte. Giovanni e Mila camminano nel bosco: la piccola Teresa è tra loro. Mila stringe a sé un tesoro. Teresa non sa cosa sia, però sa che grazie a quel misterioso oggetto sta vivendo un'avventura formidabile. Questo libro, come uno scrigno, oltre al tesoro di Mila contiene altri tesori, che insieme formano la ricchezza più preziosa che c'è: la natura da conoscere, da rispettare e soprattutto da proteggere. Sempre.

### Sezione Saggistica Adulti



Disponibile solo in eBook



(Coll.581.46 MAN)

Disponibile anche in eBook

«In nome della mia ormai pluridecennale consuetudine con le piante, ho immaginato che queste care compagne di viaggio, come genitori premurosi, dopo averci reso possibile vivere, vengano a soccorrerci osservando la nostra incapacità a garantirci la sopravvivenza. Come? Sugerendoci una vera e propria costituzione su cui costruire il nostro futuro di esseri rispettosi della Terra e degli altri esseri viventi. Sono otto gli articoli della costituzione della Nazione delle Piante, come otto sono i fondamentali pilastri su cui si regge la vita delle piante, e dunque la vita degli esseri viventi tutti.»



Disponibile solo in eBook

Come le piante navigano intorno al mondo, come portano la vita su isole sterili, come sono state in grado di crescere in luoghi inaccessibili e inospitali, come riescono a viaggiare

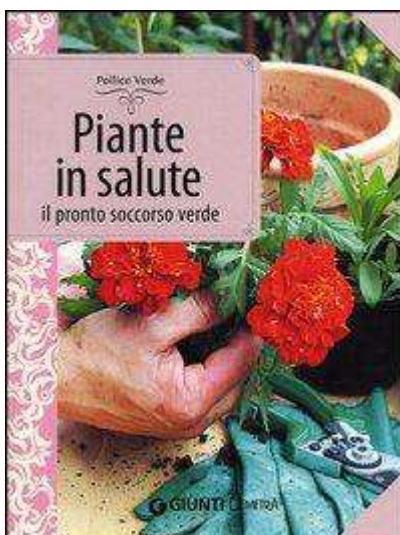


attraverso il tempo, come convincono gli animali a farsi trasportare ovunque. Sono solo alcune delle incredibili cose raccontate nelle storie che troverete in questo libro. Storie di pionieri, fuggitivi, reduci, combattenti, eremiti, signori del tempo.



Disponibile solo in eBook

Per quanto incredibile ci possa sembrare, le piante sono in grado di provare un'ampia gamma di emozioni. E come è stato recentemente dimostrato, sanno anche, con mezzi dai più straordinari ai più semplici, trasmettere quello che provano. Si difendono, attaccano, siglano alleanze, cacciano, costruiscono, trascinano, comunicano a distanza le loro paure, le loro sofferenze e le loro gioie. Ora è dimostrato: ci percepiscono, ci riconoscono, ci considerano, reagiscono alle nostre emozioni ed esprimono le loro. È anche possibile che ci inviino informazioni terapeutiche, messaggi di gratitudine, richieste di aiuto? Sì, le piante sono dotate di intelligenza, di sensibilità e perfino di una forma di telepatia rilevata anche dagli strumenti di misurazione. Sebbene sorprendente, ciò che viene raccontato in questo libro è il risultato di osservazioni ed esperimenti scientifici. A quanto sembra, la natura non smette di parlarci. Sta a noi, quindi, smettere di essere sordi

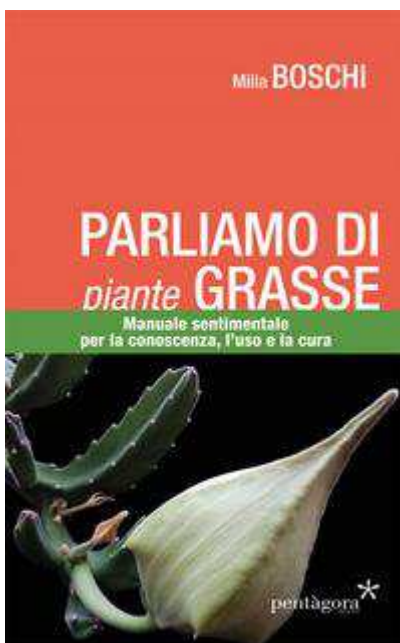


Coll.635.9 LOM

Un'agile guida per assicurare la salute alle piante da interno e da balcone: dall'individuazione della posizione migliore nella stanza alla costituzione dell'habitat ideale; dal riconoscimento dei diversi sintomi di sofferenza all'esame dei principali agenti patogeni, fino alla lotta a parassiti, muffe e animali presenti sulla pianta.



Coll.581.634 TOM



Coll.583.47 BOS

Cos'è che ci spinge a cercare nuove piante grasse sulle bancarelle più remote di paesi sperduti? Quale richiamo ci porta verso la millesima pianta desiderando già quella successiva? Cosa si nasconde dietro il nostro ultimo acquisto? Perché la vetrina del fioraio

ha sempre l'impronta del nostro naso bene impressa nell'angolo da cui si intravedono le grasse? Nel libro troverai tutte le risposte e anche le buone ragioni per i prossimi acquisti.