



© Rita Ganz / WWF Svizzera

# Erbette & Co.

Idee per le lezioni su erbe aromatiche e medicinali

## **Livello scolastico**

– 1°- 3° ciclo

## **Durata**

– A partire da 1 lezione

## **Contenuto**

- Allestire un orto
- Ricette semplici per la scuola



# Introduzione

Per noi uomini le piante sono indispensabili: ci forniscono cibo, rimedi naturali, ma anche vestiti. Con la loro bellezza, il loro profumo e sapore arricchiscono la nostra vita; purtroppo sempre meno persone ne sono consapevoli e conoscono l'utilità delle singole piante. Se gli allievi scoprono come le piante vengono coltivate e a cosa servono sono incoraggiati a prendersi cura dell'ambiente.

Il tema riguardante le erbe medicinali e da cucina si adatta bene alle lezioni scolastiche; le erbe stimolano un approccio legato alla scoperta. Sono relativamente poco esigenti e occupano poco spazio, possono così essere facilmente coltivate anche a scuola. Le erbe presentate in questo dossier sono erbe da cucina e erbe medicinali piuttosto conosciute, che permettono di affrontare anche altri temi, come ad esempio il benessere e l'alimentazione.

Nella prima parte del dossier vengono proposti alcuni spunti per allestire un piccolo orto delle erbe a scuola. In seguito vengono proposte delle attività che si possono realizzare facilmente a scuola. Questo dossier funge da ispirazione per introdurre il tema delle erbe attraverso tutti i sensi.

È da notare che il termine "erbe" è da intendere come erbe officinali, quindi erbe aromatiche da cucina e medicinali.

## ● Competenze

- Osservare ed esplorare la realtà con i cinque sensi.
- Stabilire prime reazioni tra le condizioni biofisiche degli ambienti e i comportamenti degli organismi viventi.
- Analizzare l'origine naturale e le trasformazioni delle risorse fondamentali che permettono la sopravvivenza e lo sviluppo dell'umanità (acqua, cibo, energia, materie prime).
- Individuare i bisogni fondamentali di un essere vivente.
- Sentirsi parte di questo ambiente e dar prova di rispetto e responsabilità nei suoi confronti.

## ● Indice

L'orto delle erbe a scuola .....	3
Raccogliere e conservare le erbe .....	5
Ricette per tisane alle erbe .....	7
Sale alle erbe .....	11
Pomata alla calendula .....	12
Maschera per il viso al nasturzio .....	15

### Promesso! Motiviamo 250'000 giovani alle tematiche ambientali.

Dal 2009 la Migros è sponsor principale del programma per bambini e ragazzi del WWF. Grazie a questa partnership il WWF è in grado di avvicinare numerosi bambini e ragazzi all'impegno ambientale e di sensibilizzarli a gestire le nostre risorse in modo sostenibile. Di più su questa promessa entro il 2019 su [generazione-m.ch](http://generazione-m.ch)

# L'orto delle erbe a scuola

In ogni scuola è possibile coltivare delle erbe. La maggior parte delle erbe sono facilmente coltivabili e crescono anche nei vasi sui davanzali delle finestre. Allestite l'orto o mettete il vaso delle erbe in un luogo che varia da soleggiato a mezz'ombra e utilizzate della terra permeabile per evitare un accumulo d'acqua<sup>2</sup>. Coinvolgete gli allievi nell'allestimento e nella cura dell'orto, in modo da responsabilizzarli e permettere loro di osservare come da un seme cresce una pianta.



## ● Allestire e curare un orto delle erbe

Ci sono molte possibilità per allestire un orto. Può essere un'aiuola quadrata o una spirale ornamentale di erbe, l'importante è che le aiuole non siano troppo grandi e che i bambini possano raggiungere facilmente le piantine. Sia in internet che nei libri si trovano facilmente istruzioni per un procedimento corretto.

Allestite l'aiuola assieme agli allievi, le piante più grandi e pluriennali vanno messe nella parte posteriore dell'aiuola, così che non tolgano il sole alle altre piante. Considerate che l'anno successivo le piante annuali dovrebbero essere piantate in un'altra posizione nell'aiuola<sup>4</sup>.

L'orto di erbe non ha bisogno di molta cura. Concimate l'orto solo ogni tanto con del compost e mai con del concime inorganico, altrimenti le erbe cresceranno troppo in fretta, avranno poco gusto e saranno poco efficaci. La maggior parte delle erbe richiede poca acqua. Prima di innaffiarle lasciate l'acqua in un innaffiatoio per un giorno in modo che si temperi, ancora meglio è l'utilizzo dell'acqua piovana. Innaffiate le erbe al mattino e non bagnate direttamente le foglie in modo da evitare la proliferazione di funghi<sup>2</sup>.

## ● L'orto delle erbe nei vasi

Molti contenitori sono adatti come vasi per le erbe. L'importante è che il fondo sia provvisto di fori per far defluire l'acqua, altrimenti le radici marciscono. Depositare un coccio sul foro in modo che non esca troppa terra e affinché il foro non si blocchi. Aggiungete argilla o ghiaia nel vaso come strato di drenaggio, coprite con un telo per giardinaggio e poi con della terra<sup>6</sup>. Piantate le erbe annuali e pluriennali in vasi separati<sup>4</sup>. Le erbe nei vasi crescono anche all'interno vicino a una finestra soleggiata<sup>5</sup>.

Le erbe pluriennali, se piantate in grandi vasi, sopravvivono la maggior parte degli inverni. Se avvolgete i vasi con del cartone o della lana la probabilità di sopravvivenza aumenta. Se possibile, lasciate i vasi in un luogo



© LEATA KOLAART / WWF SVIZZERA

freddo e luminoso, ma non gelido. Innaffiate le piante anche in inverno altrimenti si seccano<sup>2</sup>.

Trovate altre idee e consigli nella scheda didattica WWF: [Giardinaggio in miniatura](#).

## ● Coltivare le erbe

Le erbe sono semplici da coltivare. Ad esempio si possono far crescere delle piante che gli allievi porteranno a casa, oppure si può arricchire un orto a scuola con delle piante provenienti dall'orto di casa degli allievi.

Di regola le erbe pluriennali si possono moltiplicare per talea. È consigliabile tagliare i rametti in primavera o in estate. Tagliate dei rami che non sono fioriti e che hanno una gemma apicale (in cima), utilizzate forbici affilate per non rovinare il ramo, togliete le foglie in fondo. Le talee possono essere lasciate in acqua o piantate direttamente nella terra in modo da permettere lo sviluppo delle radici. Proteggete le piante dal sole diretto e dal vento finché sono cresciute<sup>6</sup>.

Le erbe perenni consolidate possono essere propagate dividendo i portainnesti o separando i germogli e le radici stesse. Ciò viene effettuato soprattutto in primavera o in autunno. Esistono erbe come il dragoncello, la menta e la melissa che crescono ancora più rigogliose se vengono divise ogni paio d'anni<sup>2</sup>.

Alcune erbe possono crescere facilmente a partire dai semi. Lasciate fiorire alcune erbe nell'orto e raccogliete in autunno con i bambini i semi per il prossimo anno, così che abbiano la possibilità di seguire il ciclo di vita delle piante. Per raccogliere i semi tagliate le spighe al mattino quando le piante sono ancora umide di rugiada. Le piante umide perdono meno facilmente i semi. Lasciate asciugare le spighe al sole e scuotetele in modo da far fuoriuscire i semi. Conservate i semi in sacchetti di carta etichettati fino al prossimo anno<sup>11</sup>.



# Raccogliere e conservare le erbe



© RAMON LEHMANN / WWF SVIZZERA

## Raccogliere le erbe

L'efficacia, il sapore e il profumo delle erbe aromatiche vengono influenzati dalla raccolta e dalla lavorazione. Idealmente raccogliete le erbe prima che fioriscano (tranne la lavanda, il timo e l'origano), di preferenza al mattino in un giorno asciutto, eliminate i corpi estranei, come gli insetti, la terra e le foglie danneggiate. Se lavate le erbe asciugatele bene con della carta da cucina, altrimenti l'essiccazione dura troppo a lungo e le erbe perdono di qualità<sup>10,11</sup>.

Naturalmente potete raccogliere le erbe anche in condizioni meno ideali, non saranno né nocive né immangiabili<sup>10</sup>, ma se le utilizzate per le loro qualità terapeutiche e desiderate conservarle a lungo è consigliabile scegliere il momento più adatto per la raccolta.

## Conservare le erbe

Non tutti i metodi di conservazione sono adatti a tutte le erbe. Ad esempio il basilico e il prezzemolo perdono il loro sapore se vengono essiccati, l'origano invece ne guadagna in aroma<sup>10</sup>.

### Essiccazione

Essiccate le erbe intere, se tagliate perdono le sostanze nutritive. Potete appendere le erbe in un mazzo in un luogo asciutto, caldo e arieggiato o distenderle su di una griglia o su carta da cucina. La regola è: più velocemente le erbe seccheranno, meglio è. Ma le erbe non devono essere esposte direttamente al sole. Potete anche lasciare essiccare le erbe in forno o nell'essiccatore, tuttavia l'essiccazione all'aria è più delicata e permette di risparmiare elettricità. Le erbe sono essiccate quando frusciano e si sbriciolano facilmente. Le erbe possono essere conservate per circa un anno se ben chiuse, per esempio in un barattolo di vetro<sup>10,11</sup>.



### Macerazione con olio

Il processo di macerazione è specialmente adatto per estrarre principi attivi liposolubili dalle erbe. Ad esempio i carotenoidi, che danno il caratteristico colore arancione alle carote e alle calendule, e gli oli essenziali che danno il profumo alle erbe. La macerazione con olio si adatta come base per la produzione di unguenti e pomate, come ad esempio la pomata alla calendula oppure l'olio aromatizzato da cucina, come l'olio al rosmarino. Gli oli sono conservabili al fresco e al riparo dalla luce per circa mezz'anno<sup>12</sup>.

#### Se avete tempo per la preparazione<sup>1,12</sup>:

1. Lasciate appassire le erbe per una notte oppure utilizzate erbe essiccate, le erbe fresche tendono ad ammuffire più facilmente. Se utilizzate pezzi di piante leggeri, come i fiori, sono sufficienti 10 g per 200 ml d'olio, se invece utilizzare parti pesanti, come le radici e i semi, ne occorrono 30 g.
2. Mettete le erbe in un vaso per conserve trasparente e aggiungete l'olio, ad esempio olio di oliva. È importante che le parti delle piantine siano immerse completamente nell'olio e che il recipiente sia pieno.
3. Mettete il vaso ben chiuso in un luogo caldo, scuotetelo più volte al giorno.
4. Filtrate l'olio dopo 3-5 settimane con un panno di cotone o un filtro di carta. Consiglio: riscaldate l'olio delicatamente a bagnomaria, così che l'olio defluisca più facilmente attraverso il filtro.
5. Rovesciate l'estratto d'olio in vasi scuri e ben chiusi ed etichettate i vasetti con il nome delle piante e la data. L'olio va conservato in luogo fresco e al riparo dalla luce.

#### Se avete fretta<sup>1,12</sup>:

Riempite un vaso di vetro resistente al caldo, ad esempio un vaso per conserve, con una parte di pezzetti di erbe e dieci parti di olio. Mettete il vaso a bagnomaria ad una temperatura di 40-50 gradi da 30 minuti fino a 3 ore. Filtrate l'olio come descritto sopra.

### Congelare

Congelate le erbe in barattoli per congelatore oppure in sacchetti. La conservazione in congelatore è adatta per il basilico, il prezzemolo e l'erba cipollina, infatti queste erbe perdono il loro sapore se essiccate. Anche altre erbe possono essere congelate<sup>11</sup>.

# Ricette per tisane alle erbe



© RITA GANZ / WWF SVIZZERA

## Obiettivo

Gli allievi imparano a conoscere vari tipi di tisane alle erbe e vari sapori e profumi.

## Contesto

È importante che sia i bambini sia gli adulti bevano tanto. Bere aumenta la capacità di concentrazione. Utilizzate acqua bollente, lasciate le erbe a mollo per almeno cinque minuti. In questo modo eventuali germi vengono eliminati. Questo procedimento è particolarmente importante poiché i bambini non hanno ancora un sistema immunitario molto forte<sup>9</sup>.

Nelle pagine seguenti vi presentiamo un paio di tisane alle erbe e la loro efficacia. Lasciate provare ai bambini sia delle tisane con singole erbe che delle tisane miste con più erbe.

**Consiglio:** introducete il tema “tisane alle erbe” con un gioco delle tisane. I bambini lavorano a coppie. Date ad ogni coppia una ciotola contenente due bustine uguali di tre-dieci diversi tipi di tisane (senza etichetta), mischiate le bustine. Un bambino si benda gli occhi, annusa le bustine da tè e cerca quella con lo stesso odore. L'altro bambino fa l'assistente. Quando il primo bambino trova tutte le coppie, si scambiano i ruoli.

## Tisana alle ortiche

### Contesto

La tisana alle ortiche è leggermente diuretica e antinfiammatoria. Promuove la depurazione in caso di infiammazioni al tratto urinario e previene la formazione di calcoli ai reni e alle vie urinarie. Aiuta anche in caso di dolori reumatici<sup>3</sup>. Poiché la tisana alle ortiche è leggermente diuretica, occorre bere di più.

### Procedimento

Mettete un cucchiaino di ortiche in una tazza e aggiungete dell'acqua bollente, lasciate agire per dieci minuti<sup>3</sup>.

## Tisana alla menta

### Contesto

La menta è efficace contro i disturbi spasmodici nel tratto gastrointestinale, nella cistifellea e nelle vie biliari. L'efficacia della menta si basa soprattutto sui suoi flavonoidi, sui tannini di lamiaceae e sui suoi oli essenziali. L'elemento principale degli oli essenziali è il mentolo, il quale diminuisce il gonfiore e agisce da antispasmodico. Sulla pelle e le mucose agisce come disinfettante, allevia il dolore e aumenta la sensazione di fresco, perciò la menta viene percepita come rinfrescante. Chi soffre di calcoli alla cistifellea non dovrebbe bere tè alla menta. Le tisane in bustina contengono pochi principi attivi, perciò non sono adatti come tisane medicinali, ma possono essere assunte semplicemente per il loro piacevole sapore<sup>3</sup>.

### Procedimento

Mettete un cucchiaino di menta per ogni tazza e aggiungete l'acqua bollente, lasciate agire per cinque-dieci minuti<sup>3</sup>.

## Tisana alla melissa

### Contesto

La tisana alla melissa è molto profumata, ha un sapore intenso di limone. Può alleviare il dolore fisico e psicologico e aiuta in caso di disturbi cardio-circolatori e del tratto gastrointestinale. Se bevuta alla sera può aiutare a conciliare il sonno, grazie al suo effetto sedativo. L'azione della melissa è dovuta principalmente al suo olio essenziale il quale ha un effetto rilassante, anticonvulsivo, antibatterico e diminuisce il gonfiore intestinale. I tannini di lamiaceae contenuti agiscono inoltre da antivirali<sup>3</sup>.

La tisana alla melissa può essere bevuta sia calda che fredda.

### Ingredienti

- 2 manciate di foglie di melissa
- 1 litro di acqua bollente

### Procedimento

1. Utilizzate se possibile foglie fresche. La tisana risulterà più aromatizzata.
2. Lavate e tagliate le foglie. I gambi possono essere utilizzati.
3. Aggiungete l'acqua bollente e lasciate riposare per circa 20 minuti. Se desiderate una tisana più forte lasciatela riposare più a lungo con le erbe.

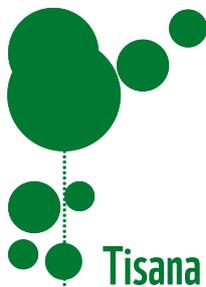
## Tisana alla verbena odorosa

### Contesto

La verbena odorosa (*Aloysia triphylla*) profuma intensamente di limone quando le sue foglie vengono tagliate. La verbena odorosa viene utilizzata in caso di disturbi digestivi, nervosismo e disturbi del sonno. In particolare viene utilizzata per il suo intenso profumo, come ad esempio nelle miscele di tè e nei profumi<sup>3</sup>.

### Procedimento

Per ogni tazza usare alcune foglie di verbena odorosa, aggiungere acqua bollente e lasciare riposare per 5 minuti.



## Tisana alle foglie di mora fermentate



© RITA GANZ / WWF SVIZZERA

### Contesto

Sulla base dello stesso principio con cui viene prodotto il tè nero, possono essere utilizzate anche le foglie di mora. Il tè di foglie di mora fermentate è delizioso, privo di caffeina, è un buon sostituto del tè nero e può essere bevuto al mattino o semplicemente come bevanda dissetante<sup>14</sup>. È una buona base come tè estivo o invernale.

### Materiale

- Foglie di mora fresche
- Mattarello
- Panno da cucina (Attenzione: il panno si macchierà di marrone)
- Limone non trattato
- Sacchetto di plastica
- Forbici
- Grattugia

### Procedimento per la fermentazione

1. Per la raccolta delle foglie scegliete preferibilmente una giornata di bel tempo, poiché la fermentazione avviene solo con il calore. Se la fermentazione verrà fatta all'interno, scegliete un luogo caldo.
2. Con le forbici tagliate le punte e 2-3 foglie esterne. Utilizzate i guanti per proteggervi dalle spine.
3. Lasciate asciugare le foglie per una notte. Fate seccare alcune foglie completamente senza farle fermentare. Utilizzatele più tardi per confrontare il sapore con quelle fermentate.
4. Distribuite le foglie sul panno da cucina e inumiditele con dell'acqua.
5. Aggiungete del limone grattugiato per dargli un sapore simile al tè Earl-Grey, oppure lasciate il sapore naturale. Avvolgete le foglie completamente nel panno.
6. Rompete le foglie schiacciando con il mattarello sopra il panno.
7. Arrotolate il panno da cucina con le foglie in modo da formare una "salsiccia" e mettetelo in un sacchetto di plastica. Conservate il sacchetto in un luogo caldo così da permettere la fermentazione.



8. Dopo 2-3 giorni aprite il sacchetto. Le foglie saranno diventate scure grazie alla fermentazione e avranno un profumo gradevole, se dovessero puzzare o notare della muffa purtroppo qualcosa non ha funzionato a dovere e dovrete gettare le foglie.
9. Stendete le foglie e lasciatele seccare.

**Tè caldo per l'inverno:** mischiate le foglie fermentate con dei pezzi essiccati di mela, scorza di arancia e limone (non trattati) e un pezzo di stecca di cannella. Se lo desiderate piccante aggiungete dello zenzero.

**Tè freddo per l'estate:** mischiate le foglie fermentate con della scorza di limone (non trattato) e se desiderate con verbena odorosa, melissa o foglie di menta. Lasciate raffreddare il tè e aggiungete dei cubetti di ghiaccio.



© RITA GANZ / WWF SVIZZERA

## Obiettivo

Gli allievi imparano a conoscere diverse erbe da cucina e sperimentano nuovi sapori e profumi.

## Contesto

**Sale da cucina:** il sale alle erbe accompagna, a seconda dalle erbe, diversi tipi di piatti<sup>13</sup>. Una miscela di diverse erbe e un po' di sale su un panino al burro possono diventare una merenda gustosa.

**Sali da bagno:** con lo stesso procedimento potete produrre anche sali da bagno. I sali da bagno diventano particolarmente belli se vengono aggiunti dei fiori e se il vasetto di vetro viene riempito a strati di sale e di erbe. Per un bagno utilizzate circa cinque cucchiaini di sale. Aggiungete il sale in un vecchio paio di calze in modo da evitare che le erbe si disperdano nell'acqua e rischiano di otturare lo scarico.

## Materiale

- Sale grosso
- Erbette essicate a scelta
- Mortaio

## Procedimento

1. Annusate le erbe. Quali sono più gradevoli? Quali si abbinano meglio?
2. Mettete il sale e le erbe che sono state scelte in un mortaio. Sperimentate quanto sale e quante erbe occorrono e trovate le quantità più adatte. Provate il sale alle erbe. Mancano ancora erbe?
3. Conservate il sale alle erbe in un vasetto di vetro ben chiuso. Utilizzate il sale entro un anno.

# Pomata alla calendula



© ISABELLE AFFETRANGER / WWF SVIZZERA

## Obiettivo

Gli allievi imparano a conoscere la macerazione con olio come metodo di estrazione di aromi e principi attivi.

Scoprono come si producono gli unguenti e imparano a conoscere la calendula e la sua efficacia.

## Contesto

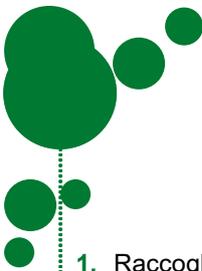
La pomata alla calendula è un rimedio antico per la cura di lacerazioni, contusioni, bruciate e ferite difficili da curare. Viene utilizzata anche nel campo della cosmetica<sup>1,3</sup>. Ci possono essere varie possibilità per produrre una pomata alla calendula. Se avete tempo, preparate la pomata alla calendula a partire da una lunga estrazione con olio, oppure cuocete la calendula nell'olio se avete fretta. In entrambi i casi potete utilizzare fiori di calendula freschi o essiccati.

## Procedimento

La ricetta è calcolata per quattro piccoli vasetti di pomata di calendula ciascuno di 30 ml.

### Pomata alla calendula con macerazione veloce

- Una manciata di fiori di calendula
- Centrifuga per insalata
- 100 ml di olio di oliva
- 20 g di cera d'api
- Pentola
- Acqua per bagnomaria
- Vaso resistente al calore
- Cucchiaino
- Termometro
- Colino da tè
- Imbutto
- 4 vasetti piccoli (o barattoli) da 30 ml
- Eventualmente alcool in uno spruzzino per disinfettare il piano di lavoro e i vasetti
- Guanti per proteggersi dalle scottature



1. Raccogliete una manciata di fiori di calendula e lavateli. Asciugate i fiori con l'aiuto di una centrifuga per insalata.
2. Riempite una pentola con dell'acqua e mettete il vaso per conserve contenente 100 ml di olio di oliva a bagnomaria. Riscaldare l'olio fino a circa 60 gradi, il punto di fusione della cera d'api.
3. Aggiungete 20 g di cera d'api pura e lasciatela sciogliere nell'olio. Mescolate bene con un mestolo.
4. Lasciate raffreddare il miscuglio fino a 40-45 gradi e mantenete la temperatura costante. Se riscaldate eccessivamente il miscuglio perderà le sostanze contenute nella calendula, a bassa temperatura invece la reazione durerà a lungo.
5. Fa a pezzetti i fiori di calendula e aggiungeteli al composto.
6. Mescolate costantemente finché il miscuglio risulterà giallo-arancione e profumerà intensamente di calendula. A calore basso la calendula rilascia le sue essenze dopo circa 20 minuti.
7. Versate il miscuglio nei vasetti con l'aiuto di un colino e di un imbuto.
8. Lasciate raffreddare e consolidare la pomata alla calendula nei vasetti aperti.
9. Conservate preferibilmente la pomata in frigo e prelevate la pomata utilizzando un cucchiaino e non le dita, affinché sia conservabile per diversi mesi.



### Sul fuoco

Potete anche preparare la pomata alla calendula direttamente sul fuoco. Procedete come descritto sopra e osservate le seguenti indicazioni:

1. Preparate il materiale prima di uscire: misurate e pesate le quantità richieste e aggiungete gli ingredienti in vasetti chiusi. Preparate anche dell'acqua per il bagnomaria, nel caso non ci sia nessun ruscello o fontana nei dintorni.
2. Utilizzate una pentola che possa essere messa sul fuoco e, per poter spostare la pentola, usate ad esempio una pinza per pentola da campeggio come nell'immagine qui sopra. Spesso le postazioni fuoco all'aria aperta sono provviste di una griglia. La griglia è utile, ma non indispensabile.

3. Spostate preferibilmente la brace da una parte del focolare e preparate lì la pomata. In questo modo non dovrete lavorare direttamente sul fuoco e potrete controllare meglio la temperatura dell'acqua e dell'olio.
4. A dipendenza del tipo di pentola, potete fissare il vasetto al bordo della pentola con l'aiuto di una molletta per panni, così da non doverlo reggerlo continuamente. Oppure utilizzate una ciotola di ceramica, galleggia senza rovesciarsi.
5. Produrre una pomata sul fuoco è un'esperienza particolare. Notate però che la pomata non sarà molto sterile perciò utilizzatela solo come crema per le mani e non per le ferite. Inoltre la pomata profumerà leggermente di fumo.

#### **Pomata con estratto di calendula prodotto lentamente**

- 100 ml di estratto di calendula (pagina 5)
- 20 g di cera d'api

Per produrre una pomata a partire dall'estratto d'olio riscaldare 20 g di cera d'api a bagnomaria finché si non sarà sciolta. Aggiungete 100 ml di estratto d'olio. Mescolate bene e riempiete i vasetti con la pomata.



© ISABELLE AFFENTRANGER / WWF SVIZZERA

# Maschera per il viso al nasturzio



© RTIA GANZ / WWF SVIZZERA

## Obiettivo

Gli allievi scoprono come si produce una maschera per il viso e imparano che spesso i prodotti cosmetici contengono estratti di piante medicinali.

## Contesto

Una maschera per il viso al nasturzio aiuta in caso di pelle impura e ha un effetto antinfiammatorio. Il nasturzio (o cappuccina) contiene glucosinolati (da qui il sapore piccante), vitamina B e C, flavonoidi e minerali. L'argilla liscia la pelle, ma tende ad asciugarla<sup>1</sup>.

## Materiale

- 2 cucchiai di argilla verde
- 2 cucchiaini da tè di miele liquido
- 1 manciata di fiori di nasturzio freschi
- 1 tazza d'acqua
- Tazza e colino da tè
- Ciotola e pennello per la maschera
- Panno

## Procedimento

1. Preparate un infuso di nasturzio a partire da una manciata di fiori e una tazza d'acqua. Lasciate riposare per 3-10 minuti e filtrate i fiori.
2. Mescolate 2-3 cucchiaini di infuso di nasturzio con il resto degli ingredienti.
3. Pulite il viso ad esempio con un bagno di vapore alle erbe.
4. Applicare con un pennello la maschera, evitando il contorno occhi.
5. Sdraiatevi comodi per 15 minuti.
6. Bagnate il panno con acqua calda e lavate il viso, la maschera si toglierà facilmente.

## Fonti (in tedesco)

1. Hess, Pia, 2011, **Naturkosmetik**, ISBN 978-3-033-02773-2
  2. Kreuter, Marie-Luise, 2016, **Der Biogarten**, 27. Auflage, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München, ISBN 978-3-8354-1485-3
  3. Schönfelder, Ingrid und Schönfelder, Peter, 2010, **Der Kosmos Heilpflanzenführer**, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, Stuttgart, ISBN 978-3-440-12159-7
- «Wie Sie einen Kräutergarten richtig anlegen»: <http://www.nachhaltigleben.ch/themen/garten/kraeutergarten/kraeutergarten-anlegen-1502>
- «Kräuter auf der Fensterbank ziehen – so wird's gemacht»: <https://www.gartentipps.com/kraeuter-auf-der-fensterbank-ziehen-so-wirds-gemacht.html>
- «So verhinderst du Staunässe»: <http://ideen-balkon.de/so-verhinderst-du-staunaesse/>
- «Kräuter durch Kopfstecklinge vermehren»: <https://www.manufactum.de/kraeuter-kopfstecklinge-vermehren-c-2667/>
- Weitere Ideen und Tipps rund ums Gärtnern finden Sie auch in der WWF-Unterrichtseinheit «[Gärtnern im Kleinen](#)»
- «Kinder und Tee»: <http://www.wkf.de/Kinder-und-Tee.1760.0.html?&L=>
- «Kräuter trocknen»: <http://www.kraeuter-buch.de/magazin/kraeuter-richtig-trocknen-1.html>
- «Gartenkräuter ernten und konservieren»: <https://www.aid.de/inhalt/gartenkraeuter-ernten-und-konservieren-3903.html>
- «Ölauszüge herstellen»: <http://www.olionatura.de/pflanzen/oelauszuege.php>
- «Kräutersalz selber herstellen – Rezepte und Tipps»: <http://www.kraeuter-buch.de/magazin/kraeutersalz-selbst-herstellen-rezepte-und-tipps-12.html>
- Fermentierter Brombeertee: <http://www.kraeuterfrau.ch/archiv/brombeere.html#bferment>

Contenuti online richiamati il 25 aprile 2017

## Impressum

### WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6  
Casella postale  
6501 Bellinzona

Tel.: +41 (0) 91 820 60 00  
Fax: +41 (0) 91 820 60 08  
[www.wwf.ch/contatto](http://www.wwf.ch/contatto)  
[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)  
Donazioni: PC 80-470-3

Produzione e testi: Rita Ganz  
Traduzione: Tiziana Janner

© WWF Svizzera 2017  
© 1986 Panda simbolo WWF  
® «WWF» è un marchio registrato del WWF