



MEMORY DELLE ERBE AROMATICHE



"Memory delle erbe aromatiche" © da un'idea di Marilena Roversi, Immagini© Fabrizio Morea

"Quelli del Mulino sull'Orsei" Quarna Sotto (VB)

ISTRUZIONI PER GIOCARE AL “MEMORY DELLE ERBE AROMATICHE”

(gioco adatto dai 5 ai 99 anni)

Preparazione al gioco:

1. Stampare i 5 fogli rappresentanti trenta note erbe aromatiche in doppia copia (ogni erba deve comparire due volte)
2. Se possedete un plastificatore, plastificate ogni foglio. Alternativamente incollate ogni foglio su un cartoncino, possibilmente usando colla spray per carta, affinché tengano bene.
3. Ritagliate i quadratini gialli lungo le linee di divisione. Attenzione: ritagliate tutto il quadrato, non solo l'immagine!
4. Disponete ora di 60 tessere, due per ogni erba aromatica.
5. Potete conservarle in un sacchetto o una scatoletta riciclata e magari dipinta.

Come giocare:

1. Disponete le tessere a faccia in giù sul tavolo. Potete utilizzarle tutte o lasciare da parte qualche copia per rendere più semplice la memorizzazione, soprattutto le prime volte.
2. Ogni giocatore volta due carte, a piacere, senza seguire un ordine particolare.
3. Se le due carte sono uguali appartengono ora al giocatore che le ha trovate. Il giocatore ha inoltre diritto a tirare una seconda volta.
4. Se le carte sono diverse vengono rimesse a posto a faccia in giù. Tocca al giocatore successivo.
5. Proseguendo il gioco, diverrà sempre più facile ricordare dove si trovano le carte già viste e rimesse a posto e quindi formare le copie.
6. Terminata tutte le carte, vince il giocatore che ne ha conquistate di più.

Doppio vantaggio: oltre a stimolare la memoria, dopo poco tempo anche i bambini avranno imparato a riconoscere le diverse erbe aromatiche!

Il gioco è adatto anche per intermezzi ludici scolastici per una istruzione botanica “senza pensieri” che potrà prevedere anche l'assaggio delle erbe e/o una ricerca sull'uso delle aromatiche in cucina.

BUON DIVERTIMENTO



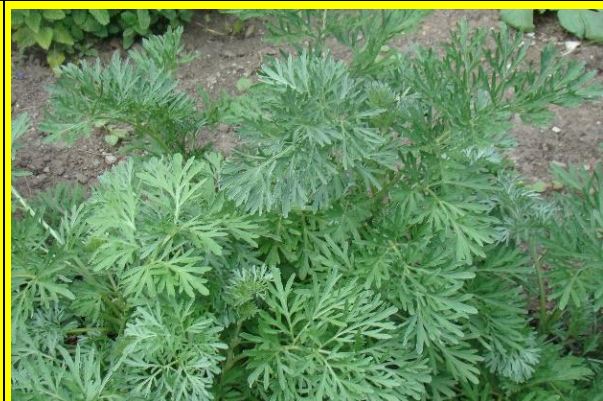
Aglio orsino (*Allium ursinum*)



**Alloro
(*Laurus
nobilis*)**



**Aneto
(*Anethum
graveolens*)**



Assenzio (*Artemisia absinthium*)



**Basilico
(*Ocimum
basilicum*)**



**Borrachine
(*Borago
officinalis*)**



Camomilla (Matricaria recutita)



Cappero (Capparis spinosa)



**Cipolla egiziana o cipolla sospesa
(allium cepa proliferum)**



**Cipollina (Allium
Schoenoprasum)**



**Dragoncello
(Artemisia
dracunculus)**



**Elicriso
(Helichrysum
italicum)**



**Erba San Pietro
(Tanacetum balsamita)**



**Issopo
(Hyssopus officinalis)**



**Lavanda
(Lavandula vera)**



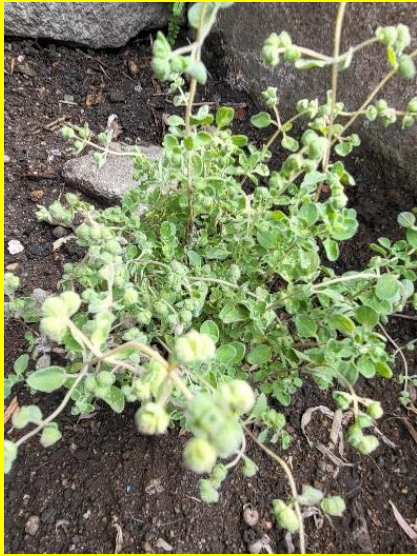
**Levistico o Sedano di monte
(Levisticum officinale)**



Limoncina o Erba Luigia (Lippia citriodora)



Luppolo (Humulus lupulus)



**Maggiorana
(Origanum
majorana)**



**Marrubio
(Marrubium
vulgare)**



Melissa (Melissa officinalis)



Menta glaciale (Mentha rotundifolia)



Menta Piperita (Mentha x piperita)



**Nepetella o
Mentuccia
(Nepeta
nepetella)**



**Origano
(Origanum
vulgare)**



**Rosmarino
(Rosmarinus
officinalis o
Salvia
rosmarinus)**



Ruta (Ruta graveolens)



**Salvia (Salvia
officinalis)**



Serpillo (Thymus serpyllum)



**Timo (Thymus
vulgaris)**

Uso delle erbe in cucina

1. **Aglio orsino:** insalate – compresi i fiori – zuppe, pesto e ovunque si desideri il sapore dell’aglio senza gli effetti negativi
2. **Alloro:** le foglie in pesce, carne, sughi, brodi. Rende le pietanze più digeribili.
3. **Aneto:** le foglie per pesce- noto l’uso sul salmone affumicato e nella zuppa di salmone - e verdure cotte, i semi per insaporire aceto e sottaceti
4. **Assenzio:** le foglie per aromatizzare vodka e acquavite. Va evitata la preparazione di liquore casalingo a causa del contenuto in tujone.
5. **Basilico:** le foglie in pesto, stufati, salse, condimento per pasta, focacce
6. **Borragine:** foglie e fiori, in zuppe e minestroni, foglie tenere e fiori in insalata
7. **Camomilla:** capolini per tisane monofiore o miste con altre erbe
8. **Cappero:** boccioli e frutti, sotto sale o sott’aceto
9. **Cipolla egiziana:** stessi usi della cipolla comune
10. **Cipollina:** le foglie in insalate e minestre, uova e frittate, creme di formaggio e burro alle erbe
11. **Dragoncello:** le foglie per aceto, insalata, arrostiti e mostarda
12. **Elicriso:** rametti fioriti per uova, pollo, riso e verdure
13. **Erba San Pietro:** foglie in frittate, piatti di pollo, insalate
14. **Issopo:** fiori e foglie in salse, arrostiti, minestre
15. **Lavanda:** foglie e fiori in arrostiti, carni alla griglia, biscotti
16. **Levistico:** foglie in insalate e risotti
17. **Limoncina** o Cedrina: foglie per insaporire, liquori, olio, aceti, gelati, infusi freddi – con la menta – confetture.
18. **Luppolo:** germogli, detti anche “asparagi selvatici”, in padella con olio e limone, in risotti e torte salate
19. **Maggiorana:** foglie in carne pesce, patate al forno, frittate.
20. **Marrubio:** erba amara di odore sgradevole. Non utilizzabile in cucina, usato in liquoreria.
21. **Melissa:** aromatizzante per liquori, in bevande ghiacciate con la menta, pascolo per le api
22. **Menta glaciale:** è la menta usata per il the in Marocco e Tunisia, e viene usata per il Mojito
23. **Menta piperita:** per bevande fresche, tisane, piatti di verdure cotte, insalate, frittate, dolci.
24. **Nepetella:** foglie e fiori per piatti di funghi, carciofi, carne, pesce
25. **Origano:** foglie sulla pizza, piatti con mozzarella e pomodori, insalate, frittate, bruschette
26. **Rosmarino:** arrostiti, patate al forno, olio e aceti aromatizzati, burro al rosmarino, pane, pasta, focacce
27. **Ruta:** utilizzo solo per aromatizzare le grappe, altrimenti dannosa per l’organismo
28. **Salvia:** foglie in pastella, arrostiti, fagioli, carote, per una bevanda rinfrescante con succo di limone
29. **Serpillo:** foglie e rametti per tutti i piatti alle “erbe fini” carni, verdure
30. **Timo:** foglie e rametti per tutti i piatti alle “erbe fini”, carni, verdure