

## Sorpresa BURRO ALLE ORTICHE

◆ **Orto a scuola** Anche se non sono cotte, le ortiche non pungono. Ma occorre sapere prenderle dal «verso giusto». Come? Ve lo mostrano alcuni allievi della scuola elementare di Brissago. — CINZIA PRADELLA

**A**bbiamo perso la ricre...» osserva Enea. Gli rispondono quasi in coro Alice e Manuel: «Fa niente, qui è molto più bello!». E infatti i bambini sono molto incuriositi: «Ma cosa facciamo con le ortiche?!». Dopo aver ascoltato le prime consegne, Lisa, Avril e Fabio cominciano con cautela, aiutandosi con le forbici, a sollevare le ortiche e staccare le foglie dal gambo. Sono già ben lavate e asciugate sul canovaccio, ma che impresa prenderle e metterle sul tagliere senza pungersi! Qualcuno dice di aver sentito che se si accarezzano dal basso verso la cima non pungono. Allora proviamo ed... è vero! La parte più divertente è senza dubbio tritare le foglie con la mezzaluna. In quattro e quattr'otto i bambini si organizzano per alternarsi, fortunatamente occorre tritarne parecchie. E mentre Lisa ammorbidisce il burro con una forchetta e la maestra Raffaella taglia il pane, qualcuno comincia a chiedersi a cosa potrebbero servire tutti questi ingre-

dienti. Sembrerebbe impossibile poter preparare qualcosa di commestibile a partire dalle ortiche... «Ci pungeremmo la lingua - fa notare Avril -. A meno che le cuociamo; io ho già mangiato una volta la minestra di ortiche». Fabio allora suggerisce di mescolarle al burro e poi metterle nel forno.

### Ottimo da spalmare

Mentre aleggia un po' di perplessità, prendo una foglia intera, l'arrotolo e la metto sotto i denti masticandola velocemente. All'inizio i bambini rimangono stupiti, ma poi, poco alla volta, tutti quanti provano con molto coraggio. «Anche se non sono cotte, non pungono!». «E sono buonissime!» aggiunge Alice. A questo punto sembra più chiaro per tutti: «Ho capito!» esclama Fabio, «Poi spalmiamo il burro con dentro le foglie tritate sul pane e ce lo mangiamo! Mmm...!». «Sì!!!» esultano i bambini in coro. E mentre Enea versa e mescola il trito di ortiche nel burro, Avril e Lisa si offrono per spalmare il composto sulle fette di

pane. Ancora un piccolo ritocco: Manuel con grande cura e pazienza appoggia delicatamente su ogni tartina imburrata alcuni fiorellini di rosmarino e petali di violetta dal colore intenso. Un profumo fresco di burro, erba e violette riempie l'aula e i bambini non vedono l'ora di gustare il risultato del loro lavoro. Finalmente quattro grandi vassoi sono pronti. Alla degustazione sono invitati tutti i bambini della scuola. Che bella festa! Qualcuno all'inizio ha un po' di timore perché ha sentito che si tratta di ortiche... ma dopo l'assaggio non ci sono dubbi: quasi tutti vorrebbero mangiarne più di una fetta! ●

Decorate le tartine con qualche fiore commestibile, come violetta, rosmarino o calendula.



Lisa e Alice mostrano il lavoro del gruppo: tartine al burro di ortiche decorate con fiori di violette.

## Perché punge?

◆ **L'ortica** Tocca il gambo dal basso verso l'alto e... non ascoltare chi ti dice che basta trattenere il respiro.



Martina Spinelli  
Pro Natura Ticino

L'ortica è una pianta selvatica molto diffusa che troviamo sia in pianura sia in montagna. Può essere utilizzata in cucina per preparare piatti deliziosi come torte, zuppe e risotti ed è una pianta che fa bene alla salute. Ma è a causa dei suoi peli urticanti che la conosciamo tutti sin da piccoli!

Perché punge? Semplicemente per essere meno appetitosa. È il suo sistema di difesa contro gli erbivori. Ci sono piante che per non farsi mangiare hanno un gusto amaro, altre invece hanno le spine. L'ortica, invece, ha le foglie ricoperte di finissimi peli delicati che quando si rompono s'infilzano e iniettano una sostanza irritante. Per non pungervi bisogna maneggiarla con cautela: toccate il gambo dal basso verso l'alto o indossate i guanti: anche i più esperti finiscono per pungersi. E soprattutto non ascoltate chi vi dice che basta trattenere il respiro, non funziona così! Una volta cotta è innocua e deliziosa.

### IL GIARDINO, CHE AVVENTURA! 120 CARTE SORPRENDENTI



Foto: Amnäck Romanski

**È ora di seminare!** Fino al 28 maggio Coop distribuisce 120 carte della serie «Il giardino, che avventura». Per ogni 20 franchi di acquisti, riceverete una bustina con tre carte. E con un po' di fortuna potrete trovare in una delle vostre bustine anche un set di 18 semi. Ogni set comprende un piccolo vaso e un batuffolo con della semente per erbe aromatiche,

verdure o fiori. Chi vuole dare una mano alla fortuna può anche acquistare il set per 90 cts. Per riporre in maniera carina i piccoli vasi germoglianti, sono state create piccole scatole per le mini piante. Le scatole costano 2.50 franchi e possono essere acquistate nei supermercati Coop, nei grandi magazzini Coop City e presso Coop edile+ hobby. ► [www.coop.ch/giardino](http://www.coop.ch/giardino)