

NELL'ORTO
ALMA DE COLORES:
COLTIVANDO SALUTE
IN GUATEMALA

A CURA DI MARIA PIA MACCHI

PROGETTO GRAFICO GAIA BARBERIO E SARA SCAPINELLO



ASSOCIAZIONE
CENTRO
ORIENTAMENTO
EDUCATIVO



MAGIAVERDE
FARMACOLOGICI
WORLDWIDE



centro maya
servicio integral

INDICE

Introduzione	
Schede piante	1
Sovranità alimentare	79
Il progetto	111
Glossario	112
Bibliografia	113

SCHEDE PIANTE:

Aloe vera	1
Amaranto	4
Apazote	8
Barbabietola	10
Basilico	13
Bieta da coste	17
Broccoli	19
Carcadè	21
Carota	23
Cetriolo dolce	26
Chaya	27
Chia	30
Chipilin	34
Citronella	39
Coriandolo	41
Erba cipollina	44
Lattuga	47
Menta	50
Origano	53
Papaya	56
Pomodoro	57
Portulaca	59
Prezzemolo	62
Rapanello	65
Rosmarino	67
Ruola	70
Sedano	72
Spinacio	75
Timo	78

INTRODUZIONE:

*“Dio sta in cielo,
Ma noi preghiamo la Madre Terra perché da lei nasce
tutto ciò che mangiamo,
Perché nel suo grembo seminiamo e raccogliamo,
Per questo la ringraziamo per tutto quello che ci dona”*

(Parole di donne e uomini nati con la missione di portar salute e saggezza nel mondo, nonne e nonni che illuminarono il cammino dei loro nipoti, nel tempo sacro che fu, che è, e che verrà)

Nel 2015 nasce il progetto di creare a San Juan La Laguna, in Guatemala, un orto biologico e un ristorante vegetariano che ne utilizza i prodotti, come parte del già esistente progetto Alma de Colores, una collaborazione della ONG COE con il Centro Maya, coordinata da Marinella Bacchio e Marco D'herin, che opera per l'inclusione di persone con disabilità.

A partire dal 2017 Magia Verde Onlus inizia una collaborazione al progetto organizzando una serie di corsi di formazione per adolescenti maya sui temi della coltivazione biologica e della consapevolezza alimentare, al fine di sostenere il diritto alla sovranità alimentare e alla salute delle comunità maya del lago di Atitlàn.

Questo libretto è una sintesi del materiale didattico utilizzato in questi corsi.

Alcune delle ricette sono state elaborate dagli studenti, altre sono state raccolte tramite ricerca bibliografica e interviste ad anziani e a cuochi di ristoranti visitati durante i viaggi organizzati da Magia Verde in Guatemala.

Partecipare ai nostri viaggi è un modo di collaborare al nostro progetto.

Il Guatemala è un Paese che prima della colonizzazione spagnola era ricchissimo. La terra è molto fertile e la popolazione indigena ha sempre nutrito un profondo rispetto per le risorse naturali, vivendo in sintonia con l'ecosistema che la ospita. Purtroppo la conquista ha turbato questa forma di equilibrio creando le premesse di quell'ingiustizia sociale che domina tuttora il Paese.

Come afferma la direttrice del Centro Maya “ finchè ci sarà ingiustizia sociale nel nostro Paese non potranno esserci libertà di espressione, pari opportunità per tutti e accesso a quei servizi di base che dovrebbero essere garantiti ad ogni essere umano”.

Ci auguriamo di cuore di poter dare un piccolo contributo per garantire un futuro migliore alle comunità maya valorizzando la loro saggezza tradizionale, da cui abbia-



mo anche noi molto da imparare.

Dall'incontro fra culture e tradizioni diverse nasce infatti la vera saggezza che è basata sulla condivisione.

Ringraziamo la terra sacra dei Maya che offre generosamente ai suoi figli le verdure, i cereali, i legumi e la frutta descritti in questo libretto.

Grazie al Centro Maya, alla ONG COE, a Marinella e Marco, il cuore del progetto Alma de Colores, grazie a tutti coloro che stanno lavorando nell'orto e nel ristoran-

te, come a coloro che ci faranno visita e vorranno dare un contributo alla sostenibilità futura a cui aspiriamo.

E grazie a tutti coloro che hanno condiviso le ricette qui raccolte, studenti, insegnanti delle scuole di San Juan e cuochi e cuoche maya incontrate in questo indimenticabile Paese.

Un particolare grazie alla classe IV D dell'Istituto d'Istruzione Superiore "A.Venturi" di Modena per il progetto grafico coordinato dalla professoressa Antonella Molinari.





ALOE VERA

Nome scientifico: *Aloe vera* M.

Famiglia: *Liliaceae*

L'aloè è una pianta grassa perenne, che può raggiungere dai 30 ai 60 cm di altezza, diffusa e largamente utilizzata in tutto il mondo, nelle aree calde e secche. In India il nome sanscrito kumari (vergine) indica le notevoli proprietà ringiovanenti della pianta, particolarmente indicata per le donne.

In Centro e Sud America si appende fuori dalle case per proteggerne gli abitanti e allontanare le energie negative. In molti Paesi africani si ritiene che tenga lontani i ladri.

Parti usate: gel contenuto nelle foglie

Proprietà: è ringiovanente, rinfrescante, antinfiammatoria, diuretica, lassativa.

L'applicazione esterna è estremamente efficace in caso di infiammazioni cutanee, scottature, piaghe e infezioni. Applicata sulla fronte cura il mal di testa. Viene usata anche in caso di congiuntivite e per dare sollievo alle emorroidi. Per la pelle del viso e per la cura dei capelli (forfora e mantenimento del colore) si può preparare un ottimo olio medicato facendo scaldare a fuoco lento la gelatina ridotta in poltiglia con una eguale quantità di olio. Per uso orale, si usa la gelatina che si ottiene sbucciando le foglie.

La dose raccomandata va dai 100 ai 500 mg, ed è variabile a seconda dei casi.



In piccole dosi, è un ottimo tonico per il fegato e per il sistema riproduttivo femminile, favorisce una buona digestione, purifica il sangue, stimola e regolarizza il flusso mestruale. In dosi elevate è lassativa e aiuta a eliminare i parassiti intestinali. La gelatina va sciacquata con cura per eliminare l'odore sgradevole e poi si può mangiare con miele e curcuma. Aiuta a prevenire i disturbi legati alla menopausa.





Le donne Maya del Belize usano avvolgere con le foglie tagliate in sezione verticale (dopo aver eliminato le parti spinose ai lati) i piedi dei bambini per abbassare la febbre. Quando le foglie si seccano per aver assorbito la febbre, si sostituiscono con altre fresche.

Uso alimentare: si può cucinare un dolce mischiando la gelatina con zucchero di canna, lasciarla riposare per due ore e poi farla scaldare per circa dieci minuti con un po' di burro, con aggiunta di frutta secca. Tale dolce va comunque mangiato in dosi minime, come tonico, in quanto ha una azione leggermente lassativa.

Precauzioni d'uso: è controindicata durante la gravidanza in quanto può provocare aborto.



AMARANTO

Nome scientifico: *Amaranthus sp.*

Famiglia: *Amarantaceae*

L' Amarantho è una pianta annuale, originaria del Centro e Sud America, caratterizzata da una infiorescenza a pannocchia di diversi colori, giallo, arancione, rosso porpora, coltivata e utilizzata dalle comunità indigene da oltre 4000 anni. Il nome deriva dal termine greco *a-marantothos* (che non svanisce), in riferimento al fatto che la pianta non appassisce.





Questo fatto l'ha resa in parti diverse del mondo, in Asia come in Centro America, simbolo di immortalità. In Europa le spighe fiorite, si conservavano in sacchetti da appuntare agli abiti per propiziare il benessere fisico e ritardare la vecchiaia.

Era considerata dai Maya una pianta molto sacra, denominata "il grano d'oro degli dei" (Tzetz), usata sia come valore di scambio, sia nell'ambito dei rituali religiosi. Durante le cerimonie sacre, i sacerdoti maya preparavano dei pupazzi con farina di semi di amaranto e miele, che rappresentavano le divinità, che venivano poi mangiati. La pratica fu giudicata offensiva dai conquistatori spagnoli, in quanto simile al rito dell'Eucaristia. Per questo motivo ne furono vietati la coltivazione e l'uso e purtroppo tale provvedimento provocò una carenza alimentare nelle popolazioni

indigene.

Ancora oggi si è quasi perso l'uso di questa pianta e molti studenti e insegnanti non la riconoscono quando visitano l'orto di Alma de Colores.

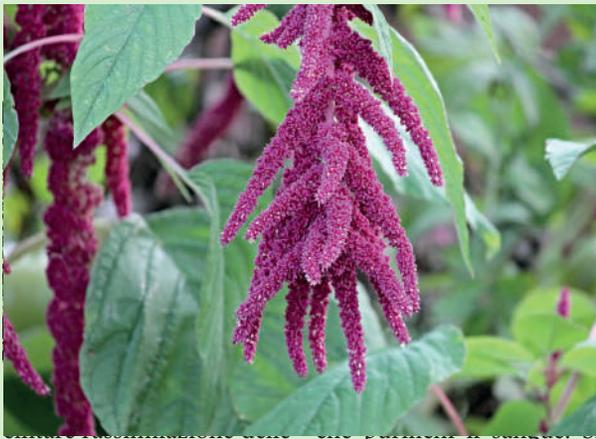
Parti usate: foglie e semi

Proprietà: solo negli anni '70 la comunità scientifica ha riconosciuto a livello mondiale il valore nutrizionale dell'amaranto.

Si tratta di un eccellente tonico e integratore alimentare consigliato in caso di anemia e malnutrizione.

I semi sono ricchi di vitamina A, B, C, acido folico, calcio, ferro, rame, zinco e magnesio. Le foglie contengono più ferro degli spinaci e se ne consiglia un uso frequente a donne e bambini. Il contenuto di proteine è paragonabile a quello dei latticini (11-18%).

La coltivazione è poco costosa e richiede poca acqua e associata ad altre colture



sostanze nutrienti presenti nel terreno.

Sia le foglie che i semi sono raccomandati in caso di emorroidi.

Nella medicina tibetana si usa come febbrifugo. Il succo è un rimedio casalingo per l'anemia. Uso alimentare: l'amaranto è uno dei cibi di base delle tribù delle montagne dell'India del Nord.

Nell'ambito della cucina tibetana si usano le foglie come ripieno dei tipici ravioli cotti al vapore (momo).

In India è uno dei cibi prescritti nei giorni di digiuno

tostano i semi e si preparano delle crocchette. Le foglie si cucinano come gli spinaci. L'amaranto era in passato, con il granoturco, i fagioli e la zucca, uno degli alimenti base dell'alimentazione maya: le foglie si mangiavano come verdura e la farina ottenuta dai semi si usava per preparare le tortillas, i tamales, pane e vari tipi di dolci. L'uso viene attualmente promosso dall'Asociación de mujeres maya "Oxlajuj E" di Sololá.

Precauzioni d'uso: ne è sconsigliato l'uso a chi soffre di ipertensione e diarrea.

APAZOTE

Nome scientifico: *Chenopodium ambrosioides* L.
Famiglia: *Chenopodiaceae*

L'apazote è una erbacea annuale o perenne nativa del Sud America e Centro America, particolarmente diffusa nel Messico meridionale e nel bacino del lago di Atitlán in Guatemala. Cresce anche nell'India del Sud e in Bengala dove viene utilizzata soprattutto per estrarne un olio antielmintico. Le foglie sono molto aromatiche con un profumo un po' simile alla menta e al limone.

I fiori sono di un colore verde o a volte tendente al giallo arancione.

I contadini si legano al polso un rametto di Apazote per tener lontani gli insetti quando lavorano nei campi e nelle foreste. Le foglie secche vengono bruciate per tener lontane le zanzare. L'estratto è un ingrediente di molti pesticidi.



Parti usate: foglie e fiori

Proprietà: antelmintico, carminativo, cicatrizzante, antisettico.

Si utilizza come decotto contro i parassiti intestinali, per problemi di fegato e disturbi legati al mestruo. Si fanno bollire in un litro e mezzo d'acqua 100 grammi di foglie e fiori freschi per 5 minuti. Si beve una tazza a stomaco vuoto per tre volte al giorno (una sola tazza suddivisa in tre dosi per i bambini al di sotto dei tre anni). Tre giorni dopo il trattamento si consiglia di prendere una purga. In caso di piaghe e ferite con pus è molto efficace l'applicazione esterna dell'impasto delle foglie.

In alcune zone del Sud America le foglie vengono usate contro i parassiti del bestiame.

Uso alimentare: le foglie vengono usate nell'ambito della cucina Maya e Garifuna per aromatizzare tamales, riso fritto, zuppe e fagioli, a causa dell'azione carminativa.

È un ingrediente fondamentale della salsa per i *chilaquiles*.

Precauzioni d'uso: ne è sconsigliato l'uso durante la gravidanza in quanto la pianta può causare aborto e va in genere usata in quantità moderata.

Dosi eccessive possono provocare vomito e diarrea.

BARBABIETOLA

Nome scientifico: *Beta vulgaris* L.

Famiglia: *Chenopodiaceae*

La barbabietola è un'erba annuale o biennale caratterizzata da un tubero carnoso e commestibile color porpora. È originaria delle aree costiere del Mediterraneo e si coltiva in Europa, Asia occidentale e America. Esistono molte varietà che differiscono in colore e forma.





Parti usate: tubero, foglie

Proprietà: espettorante, tonica, antiossidante, antinfiammatoria.

Gli antichi Romani usavano la barbabietola per preparare zuppe lassative.

L' Ayurveda ne raccomanda l'uso in autunno. In caso di emorroidi e costipazione si beve il decotto la sera prima di dormire o la mattina un'ora prima di colazione.

Il succo ha un effetto terapeutico sul fegato, ma non

va consumato in eccesso. Con l'aggiunta di succo di carota e cetriolo fa bene ai reni.

I beduini del Medio Oriente fanno uso tradizionale del tubero e delle foglie per curare le infezioni delle vie urinarie.

Precauzioni d'uso: ne è sconsigliato l'uso in caso di diabete.

Uso alimentare: contiene zuccheri, pigmenti, acido

glutammico, vitamine A, B1, B2, PP e C, calcio, ferro e potassio. Ne è consigliato l'uso all'inizio dell'inverno come profilassi delle affezioni virali.

Nel sud dell'India si cucina il tubero con curry piccante e cocco grattugiato, come piatto di accompagnamento al riso.

La barbabietola è ottima

ta, con sale e limone o cotta al vapore e condita con la maionese o saltata nel ghee con le spezie. Non va cotta per più di 15 minuti per conservarne intatte le notevoli proprietà nutrizionali.

Passata con l'aggiunta di aglio e peperoncino costituisce una originale salsa per condire gli spaghetti.

Si possono utilizzare anche le foglie cucinate come gli spinaci





BASILICO

Nome scientifico: *Ocimum basilicum* L.

Famiglia: *Lamiaceae*

Il basilico è una pianta aromatica originaria dell'India, in cui la coltivazione di un gran numero di specie diverse risale a oltre 5000 anni fa. La coltivazione fu introdotta nell'area mediterranea, in particolare in Italia e in Francia, solo a partire dal XV secolo. Attualmente è una pianta di uso comune in tutta l'Asia e in Italia, Francia, Marocco, Egitto, Centro e Sud America.

Può raggiungere i 60 cm di altezza e andrebbe potata prima della fioritura per far sì che aumenti il numero delle foglie e che non secchi.

Gli Antichi Egizi usavano il basilico insieme ad altre spezie ed erbe aromatiche per la mummificazione. Come i Greci, ritenevano che il basilico aprisse la via verso il paradiso e per questo alcune foglie venivano poste nelle mani dei defunti.

Gli antichi Romani la consideravano la pianta degli innamorati.

La tradizione asiatica la ritiene un'erba sacra che stimola la spiritualità.

La Chiesa ortodossa greca la considera una pianta santa, che consentì a Sant'Elena di trovare la Santa Croce.

Molte comunità dei Caraibi ritengono che il basilico sacro (*Ocimum sanctum*) allontani le energie negative e attiri quelle positive.

A Cuba viene usata nel corso delle sedute spiritiche e in alcune zone del Messico si appende alle porte o alle finestre delle case o dei negozi per attirare la buona sorte. Le comunità Maya del Belize utilizzano l'infuso delle foglie per pulire l'ingresso delle case, per allontanare l'invidia e mantenere alta l'energia della casa. Il rituale viene fatto per nove giorni consecutivi iniziando il martedì o il venerdì.





Parti usate: foglie

Proprietà: diaforetico, digestivo, antipiretico, antidepressivo, antiossidante, carminativo, diuretico, espettorante, tonico.

Nei tempi antichi si usava durante le crisi epilettiche. Dioscoride ne riferisce l'uso in Africa per eliminare il dolore causato dalla puntura di scorpione.

In caso di indigestione, vomito e gastrite l'infuso fatto con 15 grammi di foglie secche per un litro d'acqua si beve 3 volte al giorno. In caso di alito cattivo e infiammazione delle gengive si usa l'infuso per fare dei gargarismi. L'infuso si usa

anche per il mal di testa e i dolori mestruali.

La polvere finissima dei fiori di menta e basilico ben essiccati si può annusare come il tabacco in caso di raffreddore e sinusite.

In Guatemala si fanno bollire 50 grammi di foglie in mezzo litro d'acqua per 10 minuti per preparare un decotto digestivo e diuretico, che si usa anche come gargarismo in caso di problemi del cavo orale e mal di gola.

In caso di infezioni della pelle le comunità Maya del Belize fanno bollire 3 grandi rami di basilico in due galloni d'acqua per dieci minuti. Dopo averlo

fatto raffreddare, il decotto si usa per pulire le ferite, 3 volte al giorno.

L'infuso delle foglie secche si usa per sciacquare i capelli in caso di alopecia.

L'olio essenziale si utilizza per i massaggi in caso di dolori mestruali e mal di testa, per prevenire la caduta dei capelli e per i dolori muscolari.

È considerato un efficace repellente di mosche e zanzare e per questo si consiglia di coltivarlo nei pressi delle case e sui balconi.

Uso alimentare: l'uso del basilico è molto diffuso nella cucina italiana, thailandese, vietnamita, cambogiana e indonesiana. Va sempre usato fresco e aggiunto solo a fine cottura. È ottimo nelle insalate, con le patate e le melanzane in umido, in vari tipi di pesto per condire la pasta o il riso.

Viene comunemente usato nella preparazione di salse

di pomodoro in Guatemala. In India d'estate si usa preparare una bibita rinfrescante con i semi di basilico e il succo di limone, zuccherata a piacere. È ricca di vitamine, sazia e quindi può aiutare a dimagrire e stimola la crescita dei capelli.





BIETOLA DA COSTA

Nome scientifico: *Beta vulgaris* L. (varietà cycla)

Famiglia: *Chenopodiaceae*

La bietola è un vegetale di coltivazione biennale caratterizzato da fusto erbaceo, foglie grandi di colore verde intenso, con nervature centrali ben sviluppate, tenere e carnose, che può raggiungere i 50 cm di altezza. È una pianta originaria del bacino mediterraneo apprezzata fin da tempi molto antichi da Egizi, Greci e Romani.

Parti usate: foglie

Proprietà: antianemica, lassativa, diuretica, rinfrescante, rimineralizzante. Il decotto e il succo delle foglie bollite sono un rimedio tradizionale contro le scottature. Le foglie lessate e condite con molto olio sono un ottimo rimedio in caso di stitichezza (come pure l'acqua della cottura). Anticamente in Guatemala si estraeva il succo dalle foglie e si inalava goccia a goccia nelle narici per curare il mal di testa e i problemi di udito.

Uso alimentare: le foglie fresche e tenere si possono mangiare crude in insalata, ma solitamente si cuociono al vapore o stufate con qualche spezia.

Si tratta di un vegetale estremamente ricco di vitamine A, K e C. Contiene inoltre vitamina E, vitamina B1, B2, B3 e B6, magnesio, potassio, calcio, ferro, fosforo, zinco, selenio e proteine.



Ne viene raccomandato un uso frequente, ma bisogna mangiarla solo fresca, appena cotta in quanto contiene acido ossalico.

Precauzioni d'uso: si tratta di un cibo sconsigliato a chi segue una dieta iposodica e a chi soffre di diabete.



BROCCOLI

Nome scientifico: *Brassica oleracea* L.

Famiglia: *Cruciferae*

I broccoli sono un ortaggio originario dell'Asia Minore diffusi poi in Grecia, Spagna, Italia e Francia, estremamente apprezzato sia per l'uso culinario che medicinale sin dai tempi antichi.

Il nome deriva dal latino *broccus* che significa germoglio. Si tratta infatti dei fiori commestibili della pianta.

Ne facevano gran uso Romani ed Etruschi.

Parti usate: fiori

Proprietà: antiossidante, tonico del sistema nervoso, rinfrescante, antinfiammatorio, digestivo, detossificante. Hanno notevole importanza nell'ambito della medicina

Cinese. Conditi con sale, pepe e succo di limone sono un rimedio tradizionale per la costipazione.

Sono inoltre un ottimo integratore durante la gravidanza.

Secondo il National Cancer Institute degli U.S.A. sarebbe il vegetale migliore in assoluto per la prevenzione del cancro. L'estratto è il modo migliore di fruire delle notevoli proprietà dei broccoli. In alternativa si possono cuocere al vapore e poi far soffriggere con olio di oliva, aglio e spezie per pochi minuti. Sono ottimi come contorno di paste corte o gratinati al forno con la besciamella.

Uso alimentare: i broccoli sono ricchi di vitamine A e C, fosforo, magnesio, calcio, acido folico e potassio, presenti in quantità più alta rispetto agli altri vegetali appartenenti alla stessa famiglia. Inoltre contengono meno calorie e carboidrati. Ne è quindi consigliato l'uso nell'ambito delle diete per ipertesi, obesi e persone con colesterolo alto.





CARCADÈ O ROSA DI GIAMAICA

Nome scientifico: *Hibiscus sabdariffa*

Famiglia: *Malvaceae*

Il Carcadè è una pianta annuale con grandi foglie ovali. I petali gialli si trasformano in un calice rosso scuro, che costituisce la parte maggiormente utilizzata. Probabilmente originaria dell'Africa, viene coltivata e ampiamente utilizzata nelle parti più calde dell'India, del Centro America e dell'Africa. Con i fiori si prepara un infuso molto popolare in Africa e in Centro e Sud America, apprezzato nelle zone calde grazie alla notevole azione rinfrescante. In Giamaica si beve tradizionalmente a Natale con l'aggiunta di zucchero, chiodo di garofano, cannella e rum.

In Egitto e in Sudan è una bevanda molto popolare che si vende per strada e si usa per i brindisi durante i matrimoni. In Senegal viene considerata la bevanda nazionale e in genere nell'Africa occidentale viene aromatizzata con menta e zenzero. In Thailandia si prepara una bevanda molto dolce e ghiacciata che viene venduta vicino alle

scuole e nelle strade.

Si ritiene che abbassi il colesterolo.

Parti usate: semi, frutti, foglie, calice del fiore

Proprietà: emolliente, rinfrescante, diuretico, antiseptico. Il decotto dei semi è un rimedio popolare per debolezza e dispepsia. L'infuso si prepara di solito con l'aggiunta di zenzero. È leggermente diuretico.

Da alcune ricerche risulta che l'infuso abbassa la pressione, probabilmente a causa dell'azione diuretica. La tisana preparata met-

tendo in un litro d'acqua 30 grammi di fiori secchi viene utilizzata in caso di mal di gola, infezioni delle vie urinarie, ipertensione e reumatismi.

Uso alimentare: il calice del fiore si può usare sia per preparare una bibita molto rinfrescante, con aggiunta di miele o zucchero, oppure sale, pepe, assafetida e melassa, sia per preparare marmellate e conserve. Le foglie e i frutti si possono cucinare col curry come accompagnamento al riso. In alcune parti della Cina si mangiano i petali canditi.





CAROTA

Nome scientifico: *Daucus carota* L.

Famiglia: *Apiaceae*

La carota selvatica è una pianta biennale probabilmente originaria dell'area che comprende l'Iran, l'Afghanistan e il Pakistan. Era anticamente considerata una pianta aromatica e solo dopo essere stata introdotta nel Medio Oriente e in Europa, dal X secolo in poi, cominciò ad essere coltivata come vegetale, con vari accorgimenti che la rendessero più dolce e appetibile. Oggi la Banca semi del giardino botanico di Kew conta oltre 80 collezioni di carote. Nella tradizione araba era simbolo di bontà.

Parti usate: radici e foglie

Proprietà: carminativa, nutriente, digestiva, diuretica, galattogena, batteriostatica, antiemorragica, vermifuga. Regola le funzioni intestinali ed è consigliata in caso di malattie del sistema respiratorio, reumatismi, insufficienze epatobiliari, arteriosclerosi e itterizia. Secondo la medicina Ayurveda la carota è un eccellente tonico del fegato e dei reni.

Si raccomanda di bere il succo di carota con aggiunta di cetrioli, sedano o lattuga per bilanciarne l'azione leggermente riscaldante. La zuppa è considerata un

rimedio per la diarrea. Il succo con spinaci e succo di limone ha una azione anti costipante.

Si raccomanda di mangiare frequentemente carote per purificare il sangue, in caso di problemi cutanei. Il succo addensato sul fuoco cura la tosse e le infiammazioni della gola.

Uso alimentare: la carota è ricca di carotene, di vitamine B1, B2 e C, e di numerosi sali minerali. In Guatemala non manca mai nelle insalate ed è un ottimo tonico per arricchire la dieta di anziani e bambini.



In India si prepara un dolce cucinandola col burro chiarificato, latte, anacardi e frutta secca. L'estratto si combina bene con lo zenzero e la mela ed è importante berlo subito, appena fatto perchè non perda le

proprietà nutrizionali. Si possono preparare ottime vellutate con carota, zucca e zenzero.

Alle minestre si possono aggiungere anche le foglie fresche tritate, ricche di calcio.



CETRIOLO DOLCE O PIANTA DEL MELONE

Nome scientifico: *Solanum muricatum* Aiton

Famiglia: *Solanaceae*

La pianta del melone è originaria delle Ande, è di facile coltivazione e cresce fino ad una altezza di circa 80 cm. Il frutto è dolce e succoso.

Parti usate: frutti

Proprietà: antiossidante, ringiovanente, antinfiammatorio, diuretico, regola il colesterolo, aiuta ad eliminare le tossine e l'acido urico.

Uso alimentare: è molto ricco di vitamine A, B e C e di calcio e potassio. Acerbo si può cucinare, maturo si può unire alle insalate o utilizzare per centrifugati e frullati. Il gusto è molto gradevole, quasi un incontro tra quello del melone e quello del cetriolo.



CHAYA

Nome scientifico: *Cnidoscolus aconitifolius* (Mill.) I.M. Johnst.

Famiglia: *Euphorbiaceae*

La pianta è probabilmente originaria dello Yucatan, nel Messico orientale. Viene coltivata anche nell'India del Sud, in Tamil Nadu, a livello sperimentale, nel giardino di Magia Verde Onlus. È un arbusto perenne dalla crescita velocissima, che può anche raggiungere i 6 metri di altezza. Viene in genere potato prima che raggiunga i due metri, per facilitare la raccolta delle foglie. Fa parte dell'alimentazione tradizionale maya che l'ha consumato fin dai tempi antichi preparando una specie di *tamal*/col granoturco e i semi di zucca.

Parti usate: foglie e parti tenere del fusto.

Proprietà: tonico, diuretico, lassativo, digestivo. Oltre ad essere usate in cucina, le foglie vengono utilizzate in Messico (Hidalgo, Morelos e Tabasco) per la cura di problemi renali, diabete, colesterolo alto, ipertensione, alcolismo. Sono inoltre considerate un integratore alimentare in caso di convalescenza e debolezza. Vengono somministrate alle donne per aumentare la produzione di latte. Nello stato di Chiapas si cucinano le foglie e poi si prepara un impasto che si applica localmente in caso di micosi.



Precauzioni d'uso: le foglie vanno cotte almeno 20 minuti perchè crude contengono un glucoside che rilascia cianuro. La cottura neutralizza completamente tali sostanze tossiche. Bisogna evitare di usare pentole di alluminio che sviluppano una azione tossica che provoca diarrea.

Uso alimentare: le foglie sono un'ottima fonte di

proteine, vitamina A, calcio e ferro, ma vanno sempre cotte. Di solito si fanno bollire per 20 minuti e poi si cucinano come gli spinaci, saltate col burro o l'olio.

Una volta cotte, le foglie si possono frullare e aggiungere a zuppe e insalate. In Messico si usano per il ripieno dei tamales, con uova, pomodori e salsa di semi di zucca.



CHIA

Nome scientifico: *Hyptis suaveolens* L. Poit
Famiglia: *Lamiaceae*

La Chia è una erbacea aromatica originaria del sud del Messico e dell'America Centrale. Può raggiungere 1,5 m di altezza ed è caratterizzata da un forte aroma di menta e da infiorescenze bianche, rosa o color lavanda. Si riproduce grazie ai semi che si attaccano agli animali e ai vestiti delle persone.

Cresce spontanea nel Nord e Nord Ovest dell'Australia (dove viene considerata una pianta infestante), in Papua Nuova Guinea e in alcune isole del Pacifico (Guam, Hawaii). In Nicaragua è una pianta molto comune spesso considerata un infestante, ma sono in atto ricerche che ne stanno valorizzando l'uso sia in campo medicinale che alimentare.

La coltivazione non ha costi alti e potrebbe generare reddito ai piccoli coltivatori diversificando la produzione, oltre a integrare la loro alimentazione. Purtroppo si è in gran parte persa la conoscenza relativa all'uso alimentare di questa pianta.

L'uso dei semi era anticamente collegato a rituali sacri maya e fu quindi proibito ai tempi della colonizzazione spagnola. Per questo motivo l'uso di questa pianta non è ora così comune come un tempo e le sue notevoli proprietà medicinali e nutrizionali vanno documentate e valorizzate.

Parti usate: semi, radice, foglie

Proprietà: antitumorale, antispasmodica, gastroprotettiva, antidiabetica, antireumatica e micotica. Nello stato di Michoacan, in Messico, il decotto delle



radici viene bevuto a digiuno in caso di diarrea.

Nello Yucatan si beve l'infuso delle foglie. L'infuso si usa anche in caso di mal di testa. Nello stato di Oaxaca alla pianta vengono attribuite funzioni antisettiche.

In genere la pianta si usa in caso di dissenteria, mal di stomaco e tachicardia.

L'uso in caso di diarrea risale a tempi molto antichi: nel XVI secolo il Codice

Fiorentino menziona l'uso del succo e/o dell'impasto ottenuto dai semi lasciati in acqua a lungo. L'azione antibiotica della pianta è stata confermata dalla ricerca scientifica.

Il succo ha anche una azione rinfrescante, si usa per abbassare la febbre e viene somministrato alle partorienti. La mucillagene dei semi riduce l'acido urico e il colesterolo. Si raccomanda di masticare i semi in caso di dolori di stomaco, ulcera, ferite e problemi

dermatologici.

Il succo estratto dalla macerazione delle foglie con succo di limone fa bene in caso di mal di stomaco e di coliche. Nelle regioni del nordest del Brasile la pianta viene utilizzata per preparati contro la gastrite e l'ulcera gastrica.

In Malesia viene usata come sudorifero ed espettorante. Nelle Filippine le foglie vengono utilizzate nel bagno per lenire i dolori reumatici e gli spasmi muscolari.



Sotto al materasso, la pianta fresca tiene lontane le zanzare e gli insetti. L'estratto delle foglie ha proprietà pesticide e controlla lo sviluppo delle larve di *Aedes aegypti*.

Potrebbe essere quindi utilizzata per la prevenzione del dengue.

La presenza nell'orto riduce la presenza di funghi e batteri nella flora circostante.

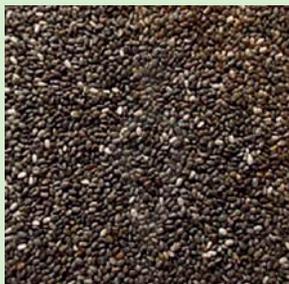
Uso alimentare: con i semi si può preparare un'ottima bibita, molto apprezzata in Costa Rica, San Salvador, Guatemala e Messico. Per diminuire di peso si

aggiunge la bibita al succo d'arancia. I semi si possono tostare e aggiungere alle insalate o alle torte salate.

Il fumo delle piante fresche si usa per affumicare il formaggio e ne migliora la conservazione e l'aroma.

Purtroppo esistono pochi studi relativi alle potenzialità alimentari: è stata accertata l'elevata qualità delle proteine presenti in numero superiore rispetto ad altri cereali.

Oltre alle proteine sono presenti amminoacidi essenziali e fibre dietetiche prescritte dalla Organizzazione Mondiale della Sanità.



CHIPILÍN

Nome scientifico: *Crotalaria longirostrata* Hook. & Arn.
Famiglia: *Fabaceae*

Il chipilín è una leguminosa originaria del Messico e del Centro America, che cresce tra i 200 e i 2.400 metri di altitudine. Può raggiungere un metro e mezzo di altezza, ha dei bei fiori gialli che spiccano tra le abbondanti foglie. Considerata infestante nell'ambito delle grandi monoculture, ha avuto fin dai tempi antichi un ruolo molto importante nell'ambito delle culture indigene del Centro America, che la usano per integrare l'alimentazione.



I fiori vengono tradizionalmente usati dalle comunità di San Juan La Laguna in Guatemala per tingere di giallo i tessuti. Il chipilín è una pianta molto importante nell'ambito della cosmologia Maya e la sua origine è narrata in una antica leggenda. Si racconta che Chac, dio della pioggia, fosse perduto innamorato della dea della luna, Ix Chel, ma il suo folle amore non era ricambiato. Furibondo, il dio della pioggia coprì il cielo di nubi oscure affinché nessuno potesse vedere quanto era bella Ix Chel. Così per tre anni di seguito continuò a piovere, i fiumi strariparono e le alluvioni stavano distrug-

gendo tutte le coltivazioni. Il popolo Maya rischiava di morire di fame e per salvarlo Ix Chel decise di porre fine alle piogge accettando di sposare Chac. Ma la notte delle nozze, appena il dio della pioggia allontanò le nubi dal mondo, Ix Chel fuggì via da lui trasformandosi in tante foglioline che caddero come pioggia sulla terra. A queste foglie che salvarono il popolo Maya dalla morte venne dato dagli antenati il nome di Chepil-Ix, che significa "le foglie della luna" e fu così che nacque il Chipilín.

Parti usate: foglie, gambo, fiori, frutti

Proprietà: la pianta è un ottimo tonico, con proprietà antisettiche e sedative.

La ricerca scientifica ha dimostrato che i frutti e i gambi cotti curano la gonorrea.

Il succo delle foglie e dei gambi viene usato tradizionalmente per disinfettare le

piaghe e le ferite.

La tisana ha un effetto sedativo: si fanno cuocere tre rametti in una tazza d'acqua e si beve prima di dormire.

La presenza negli orti fa aumentare la fertilità del terreno in quanto vi fissa il nitrogeno.



Uso alimentare: è una pianta di elevato valore nutritivo molto utilizzata in cucina fin da prima della colonizzazione spagnola nel sud del Messico e in Guatemala.

L'aroma molto particolare si sente alla cottura. Va sempre cotta, non si mangia mai cruda. Si usa tradizionalmente nelle minestre o per farcire i tamales o si mangia come contorno del riso.

Le foglie secche contengono il 34% di proteine e solo il 10% di fibre.

Le foglie fresche, oltre ad essere gustose, sono ricche di calcio, magnesio e beta-carotene. 100 grammi di chipilin contengono ben 3843 mg di vitamina A e 112 mg di vitamina C.

10 gr. di foglie secche contengono il 25% della quantità di ferro necessaria a un bambino di 4-6 anni.

Un uso adeguato di questa importante risorsa potreb-



be contribuire a risolvere almeno in parte il grave problema di malnutrizione presente in Guatemala.

In effetti è stata la colonizzazione spagnola a far sì che l'uso di nutrienti piante selvatiche cedesse il posto a quelle coltivate e sarebbe ora importante valorizzarne ancora l'uso, dando la dovuta importanza alle antiche conoscenze indigene ad esse relative.

Precauzioni d'uso: mancano adeguate ricerche su questa pianta e sulla sua eventuale tossicità.

Le popolazioni del Centro America ne fanno uso da secoli, ma sempre in minime quantità, quindi è bene mangiarne con moderazione dato che altre piante della stessa specie sono tossiche.

Non va mangiata cruda.



CITRONELLA

Nome scientifico: *Cymbopogon citratus* Stapf.

Famiglia: *Poaceae*

La citronella è una aromatica perenne originaria dell'Asia meridionale che può raggiungere i 60 cm di altezza. Le foglie emanano un forte odore di limone. Attualmente la coltivazione è diffusa nei tropici, in India, a Sri Lanka e nel Centro America.

Parti usate: parte aerea e olio essenziale.

Proprietà: tonica, antispasmodica, antisetica, analgesica, antipiretica, diuretica, diaforetica, rinfrescante.

Si usa come infuso o decotto per migliorare la digestione e in caso di gastrite e insonnia.

Si somministra con zucchero, cannella e zenzero in caso di febbre. Il decotto col pepe nero è un rimedio tradizionale in caso di dolori mestruali. Per applicazione esterna si mischia l'olio essenziale con olio di cocco in caso di reumatismi, lombaggine, nevralgia.

La pianta è molto usata dal-

le comunità Maya del Belize per abbassare la febbre. Si fanno bollire le foglie per dieci minuti e si somministra la tisana calda con un po' di zucchero.

Precauzioni d'uso: si raccomanda di usare solo la parte più bassa delle foglie e filtrare bene le tisane per evitare che i microfilamenti leggermente irritanti possano provocare danni alla mucosa dello stomaco.





CORIANDOLO

Nome scientifico: *Coriandrum sativum* L.

Famiglia: *Apiaceae*

Il coriandolo è un' erba aromatica originaria dell' area mediterranea, la cui coltivazione si è diffusa in varie parti del mondo. In particolare è molto usato in Asia e nel Nord Africa. Il nome deriva dal termine greco *'Koris'*, che significa cimice, in relazione al particolare odore che lo caratterizza. Fu una delle prime spezie diffuse in America durante la colonizzazione e l'uso è molto diffuso sia nel Centro che nel Sud America. I frutti secchi vanno lasciati in acqua per una notte e poi spezzati per poter diffondere i semi.

Il coriandolo veniva usato dagli antichi Egizi sia come ingrediente della cucina che come medicina ed era utilizzato come incenso durante i rituali sacri. Il fumo ha un effetto rilassante e afrodisiaco, armonizza e aiuta a superare gli ostacoli. Rappresenta l'elemento dell'acqua.

Gli antichi Romani usavano sia le foglie che i semi per la conservazione della carne.

Nel Medio Evo era usato per preparare filtri d'amore.

Parti usate: semi, foglie, frutti

Proprietà: carminativo, rinfrescante, diaforetico, digestivo, diuretico, sedativo, tonico, antiossidante. Le notevoli proprietà terapeutiche sono citate negli antichi testi della medicina indiana: ne viene raccomandato l'uso per abbassare il colesterolo, per eliminare le tossine, per i problemi dei reni e delle vie urinarie, per stimolare il sistema nervoso, la memoria e la digestione. In caso di febbre si prepara una tisana con 2 parti di coriandolo, 2 parti di cannella e una parte di zenzero. Si fa bollire un cucchiaino della miscela per 10 minuti e poi si beve ripetutamente ogni due o tre ore finché la febbre si abbassa.

L'infuso è un ottimo rimedio popolare per la con-



giuntivite (1 cucchiaino per una tazza, lasciare in infusione per circa 15 minuti, filtrare e usare per lavare gli occhi quando si è raffreddato).

Nei Paesi Arabi le donne lo usano sin dai tempi antichi per alleviare le doglie.

In Iran è considerato un rimedio contro l'ansia e l'insonnia.

In India dopo pasto si masticano i semi di coriandolo e finocchio tostati col sale, per facilitare la digestione.

Uso alimentare: come spezia è molto usato in India, Thailandia, Grecia, Marocco, Messico e Colombia. Viene aggiunto a fine cottura alle zuppe o si può preparare un pesto con olio, sale, aglio, o zenzero e pistacchi, da accompagnare al riso o alla pasta o da aggiungere alle insalate.

È molto indicato per sopperire alla carenza di vitamine e per chi soffre di diabete. La presenza del

coriandolo allevia e bilancia il gusto troppo piccante del curry, facilita la digestione e si combina bene con finocchio e cumino, in quanto sono tutte spezie rinfrescanti, adatte a tutti i tipi di costituzione e anche ai periodi estivi.

Precauzioni d'uso: il coriandolo può provocare allergie e ne è sconsigliato l'uso a chi soffre di asma e bronchite cronica.



ERBA CIPOLLINA

Nome scientifico: *Allium schoenoprasum* L.
Famiglia: *Liliaceae*

L'erba cipollina è una pianta aromatica simile all'aglio e alla cipolla, ma caratterizzata da un aroma più delicato, in quanto meno ricca di composti solforati. Si coltiva in Europa fin dal XVI secolo, ma era già nota alle antiche civiltà egiziana,

greca e romana. Il termine *allium* ha probabilmente una derivazione celtica e significa bruciante, riferito all'odore pungente della pianta. Il termine specifico deriva da due parole greche: *schoinos* (oppure *skhoinos*) che significa "canne intrecciate o corde fatte di giunco" con riferimento alle foglie che somigliano a giunchi, mentre l'altra parola *prasòn* significa porro. Nell' antichità era considerata un afrodisiaco.

Parti usate: foglie, fiori, bulbo

Proprietà: antiscorbutico, antisettico, lipoglicemizzante, cardiotonico, cicatrizzante, vermifugo.

È un rimedio popolare per influenza e raffreddore. Stimola l'appetito. Essendo ricca di folato se ne consiglia l'uso durante la gravidanza. Tra le altre vitamine di cui è ricca l'erba cipollina contiene la vitamina K, che

contribuisce ad un buon sviluppo osseo e a una corretta coagulazione del sangue. L'uso costante contribuisce a mantenere basso il livello di colesterolo. È inoltre un rimedio per abbassare la pressione alta, oltre ad esercitare una azione protettiva contro il cancro dello stomaco, dell'esofago e della prostata.

Uso alimentare: tritandola si possono assorbire me-



glio le notevoli proprietà nutritive e digestive. Va usata fresca in quanto se conservata perde il delicato aroma. È molto usata nella cucina francese per guarnire le crêpes, le insalate e le zuppe.

È ottima nelle zuppe di patate e di asparagi. Si può aggiungere alla maionese, alla panna acida o alla salsa di soia.

Dato il gusto molto deci-

so usando l'erba cipollina si può diminuire l'uso del sale con notevoli benefici per la salute. Essendo molto elastica si può anche usare per legare gli involtini o gli asparagi. Anche i fiori sono commestibili e si possono usare come guarnizione di insalate.

Si può utilizzare nella preparazione del guacamole, la salsa di avocado, al posto della cipolla.



LATTUGA

Nome scientifico: *Lactuca sativa* L.

Famiglia: *Compositae*

La lattuga è probabilmente originaria del Medio Oriente ed era usata già nel 550 a.C. dai nobili Persiani. I botanici la considerano una delle piante più antiche della regione mediterranea. Fu molto apprezzata nell'antichità dagli Ebrei, dagli Egizi, dai Greci e dai Romani. Foglie di lattuga sono raffigurate su tombe egiziane che risalgono al 4500 a.C. Si diffuse in Cina verso il VII secolo d.C. In Inghilterra il re Enrico VIII conferì un premio al giardiniere che ideò una delle sue ricette preferite: la lattuga con le ciliegie. La coltivazione della lattuga è attualmente diffusa in Europa, in Malesia, in Indonesia, nelle Filippine, in Cina, nei Caraibi, in Sud America e nell'Africa Centrale, Occidentale e Orientale. Il nome deriva dal la-

tino *lactis* (latte) a motivo del lattice che fuoriesce dal fusto e dalle foglie.

Parti usate: foglie

Proprietà: sedativa del sistema nervoso, tonica, emolliente, rinfrescante, lassativa. Ne è raccomandato l'uso a chi soffre di costipazione, di insonnia e di ipertensione. Il succo, con aggiunta di olio essenziale di rosa, applicato alle tempie e alla fronte, favorisce il sonno e fa passare il mal di testa.

L'acqua di cottura oltre a favorire il sonno, se bevuta la sera prima di dormire combatte efficacemente la tosse e gli stati nervosi. Fu uno dei rimedi usati da Pitagora, da Dioscoride e da Galeno, che da vecchio ogni sera mangiava una abbondante insalata di sola lattuga.

Plinio citava così le sue qualità calmanti: "somnum facienti, veneremque inhi-



benti". Nella regione del Paramo, in Ecuador, la lattuga cotta si usa per i problemi di stomaco.

La medicina tibetana ne raccomanda l'uso per regolarizzare l'intestino e per far aumentare il latte materno.

Uso alimentare: sia cruda che cotta, è molto facile da digerire. Ricca di vitamine E, C, del gruppo B e di provitamina A, di ferro, potassio, calcio, magnesio e di molta clorofilla, la lattuga è un cibo molto sano e alcalinizzante.

L'uso più frequente è come insalata, ma si può anche bere l'estratto o farla cuo-

cere con pochissima acqua per una decina di minuti. Cotta è ottima per chi soffre di stitichezza.

Va bevuta anche l'acqua della cottura, lassativa e rinfrescante, nella dose di tre bicchieri al giorno. Prima di dormire, la bevanda concilia il sonno. Vanno sempre scelte le foglie più verdi, ricche di clorofilla.

E' un ottimo integratore alimentare durante la gravidanza ed è consigliata nella dieta di persone affette da diabete e da anemia. Se mangiata insieme a piselli, spinaci, asparagi e cavolfiore contribuisce ad aumentare la capacità di assorbimento di acido folico e vitamine del gruppo B.

Precauzioni d'uso: va lavata con molta cura.



MENTA

Nome scientifico: *Mentha piperita* L.

Famiglia: *Labiatae*

Si tratta di una pianta erbacea perenne dall'aroma molto intenso e inconfondibile. Esistono varie specie di menta difficili da riconoscere in quanto tendono a ibridizzarsi molto facilmente. In genere i principi attivi sono gli stessi, anche se presenti in diverse percentuali.

Secondo la mitologia greca, la menta era una bellissima ninfa, amante segreta del re degli inferi, trasformata in pianta per gelosia da sua moglie, Persefone.

Nel linguaggio simbolico dei fiori rappresenta la forza del sentimento. Nell'antico Egitto era considerata una pianta che protegge e procura buona salute ed era per questo sacra a Thot, dio della medicina.

Era uno dei principali ingredienti del miracoloso balsamo Kyphi.

Nella tradizione cristiana la pianta è associata alla Madonna in quanto avrebbe alleviato le fatiche della sacra famiglia durante la fuga in Egitto.

Parti usate: foglie

Proprietà: diaforetica, carminativa, espettorante, antispasmodica, antisettica.

L'infuso viene raccomandato in caso di cattiva digestione, meteorismo, diarrea, colon irritabile.

È inoltre un ottimo rimedio in caso di tosse e bronchite.

L'infuso si prepara mettendo una manciata di pianta fiorita essiccata in un litro

d'acqua bollente e lasciandola per 10 minuti. Si filtra e se ne beve un bicchiere prima e dopo i pasti per facilitare la digestione e stimolare l'appetito.

Calma anche le palpitazioni



del cuore e cura il mal di gola. Contro la sinusite si annusa la polvere come se fosse tabacco da fiuto.

In caso di alitosi e gengivite si consiglia di masticare le foglie fresche.

Profumano l'alito e allontano la carie.

Anticamente si usava bere ogni mattina, per una settimana, l'infuso col latte come rimedio contro i parassiti intestinali.

Le cime fiorite si bruciano per tener lontane le pulci. L'olio essenziale è un ottimo repellente degli insetti e applicato localmente

esercita una azione analgesica e antinfiammatoria.

Le comunità Maya del Belize utilizzano il decotto di menta e fiori di sambuco nell'acqua del bagno in caso di influenza. È un ottimo rimedio anche solo per il pediluvio, per il forte effetto diaforetico.

Uso alimentare: nell'India del sud con la menta si pre-

para una salsa con cocco grattugiato, peperoncino, aglio, foglie di coriandolo, succo di limone e sale, da accompagnare alla tipica colazione. Una ottima e dissetante bevanda si prepara aggiungendo all'infuso zucchero e succo di limone.

La menta è inoltre molto usata nel Medio Oriente come aggiunta a piatti salati, come il tabboulé. In Guatemala si usa aggiungerla alla salsa di pomodoro insieme al basilico.

Precauzioni d'uso: ne è sconsigliato l'uso in caso di ernia iatale e durante la gravidanza.

E' meglio evitarne l'uso la sera dato l'effetto tonico.



ORIGANO

Nome scientifico: *Origanum vulgare* L.

Famiglia: *Labiatae*

L'origano è una pianta aromatica erbacea perenne dal profumo molto intenso e inconfondibile, emblema della cultura e della cucina mediterranea. Può raggiungere i 50 cm di altezza e presenta infiorescenze corimbose dense di color porpora (raramente bianche).

Il nome deriva da *oros* (montagna) e da *ganos* (splendore): nel linguaggio dei fiori significa conforto. Nell' antichità era considerato una pianta magica, conservata in sacchetti che si portavano addosso come talismani.

Si considerava un rimedio alla depressione e quando una

persona era triste le si donavano dei rametti di origano. È una pianta molto legata alle donne, che dovrebbero coltivarla in casa o nel giardino.

Parti usate: foglie e sommità fiorite

Proprietà: diaforetico, carminativo, espettorante, antistettico. Viene tradizionalmente usato come rimedio in caso di problemi legati al freddo, febbre e influenza. I sulfimigi sono molto efficaci per liberare le vie respiratorie.

L'infuso di origano e saliva viene tradizionalmente usato come gargarismo per

curare gengiviti, afte e mal di gola. Il decotto facilita il flusso mestruale.

Uso alimentare: come condimento favorisce una buona digestione. Si aggiunge alle minestre e alle salse di pomodoro a fine cottura e si usa per condire le insalate di pomodori e avocado. E' inoltre un ingrediente fondamentale della pizza.

In Guatemala viene chiamata comunemente origano una pianta molto differente: il *Coleus aromaticus*, che si secca, si riduce in polvere e si usa per aromatizzare le vivande in modo simile all' origano vero e proprio.



Il gusto è in effetti simile, anche se più intenso.

Nome scientifico: *Coleus aromaticus*

Famiglia: *Lamiaceae*

È una pianta aromatica perenne, semisucculenta, originaria degli Stati del Sud e dell'Est dell'Africa e molto diffusa sia in India che nel Centro America.

Parti usate: foglie

Proprietà: diuretica, antiossidante. Sono in atto ricerche che ne stanno evidenziando un uso antibiotico. In India il succo è un rimedio casalingo per la diarrea infantile. Viene anche applicato alla fronte in caso di mal di testa.

Uso alimentare: in Centro America le foglie essiccate si riducono in una polvere che viene utilizzata come l'origano dato che l'aroma è molto simile. In India

si prepara un pesto da accompagnare al riso o alle frittelle di verdura.

Il pesto si prepara con aggiunta di aglio, peperoncino e cocco fresco. Si usa anche per preparare delle frittelle con la farina di ceci.



PAPAYA

Nome scientifico: *Carica papaya* L.

Famiglia: *Caricaceae*

La papaya è uno dei frutti tropicali più apprezzati, chiamato da Cristoforo Colombo "il frutto degli angeli". Probabilmente originario del Messico e della Costa Rica, fu poi diffuso dagli spagnoli in altre parti del mondo. Attualmente l'India è la maggior produttrice.

Parti usate: frutti

Proprietà: lassativo, digestivo, tonico, antinfiammatorio, antelmintico. Ne è raccomandato l'uso in caso di stitichezza e problemi di fegato.

Uso alimentare: il frutto è ricco di carotene e vitamina C. È quindi un ottimo integratore alimentare. Il frutto maturo si utilizza per macedonie di frutta e frullati. Il succo molto diluito è una tipica bevanda guatemalteca che si accompagna ai pasti. Acerba, la papaya si può cucinare come la zucca o utilizzare per fare un'ottima marmellata, con aggiunta di zucchero di canna grezzo, mela, zenzero e succo di limone. Precauzioni d'uso: va evitato l'uso durante la gravidanza in quanto può provocare aborto.



POMODORO

Nome scientifico: *Lycopersicon esculentum* Mill.
Famiglia: *Solanaceae*

Il nome botanico si rifà alla leggenda tedesca secondo cui le piante appartenenti alla famiglia delle Solanaceae sarebbero state usate dagli stregoni per trasformarsi in lupi mannari. La pianta è nativa del Messico e veniva coltivata dagli Atzechi fin dal 500 a.C. Dal nome atzeco *xitomatl* deriva il nome della pianta nella maggior parte degli idiomi europei. Il botanico italiano Mattioli la cita nel 1544 col nome di pomo d'oro, da cui deriva il nome italiano. Fino al 1800 il pomodoro veniva apprezzato solo come pianta ornamentale. La prima ricetta di pasta al pomodoro appare nel 1839 e solo dopo il 1860 iniziano a diffondersi l'uso e la coltivazione.

Parti usate: frutti

Proprietà: secondo la Medicina Ayurveda il pomodoro stimola l'appetito e la digestione, ma va pelato e mangiato cotto e ben maturo, dopo aver tolto i semi. nelle minestre e nelle insalate. Quando è ben maturo contiene carotenoidi e vitamine A e C. Si combina bene con avocado, cetrioli e carote.

Uso alimentare: il pomodoro è uno degli ortaggi che non mancano quasi mai nella cucina del Centro America, nelle salse, più o meno piccanti, con basilico, menta e origano,

Precauzioni d'uso: va evitato in caso di artrite, gotta, sciatica e calcoli renali





PORTULACA

Nome scientifico: *Portulaca oleracea* L.
Famiglia.: *Portulacaceae*

Di origine orientale, la portulaca fa parte dell'alimentazione indiana da oltre 2000 anni. Le proprietà terapeutiche sono da millenni apprezzate nell'ambito della medicina cinese, che la definisce l'ortaggio della lunga vita. Le virtù della pianta sono state descritte da Plinio e da Dioscoride, secondo cui "Masticata cruda guarisce l'ulcere della bocca, e ferma i denti, che vacillano, e tenuta sotto la lingua, estingue la sete e ... vale in somma a tutte l'infermità calide". Secondo Plinio il Vecchio oltre ad essere un ottimo febrifugo toglieva anche il malocchio. Secondo Castore Durante, messa sopra al letto scaccia i fantasmi e

i brutti sogni. Gandhi la incluse nella lista di erbe da coltivare per combattere il problema della fame. Gli arabi, nell'età medievale, stimavano a tal punto la portulaca da coltivarla nei giardini reali. In Guatemala viene utilizzata per intrecciare le corone funebri, ma non ho avuto testimonianza dell'uso alimentare, che andrebbe invece diffuso per far fronte al problema della malnutrizione.

Parti usate: foglioline tenere.

Proprietà: le foglie di portulaca sono molto ricche di vitamine A, B e C, mucillagini, proteine, fosforo, ferro, magnesio, calcio, potassio, zinco, niacina, acidi grassi polinsaturi Omega-3 e Omega-6, acido aspartico, citrico e ossalico. È rinfrescante, antinfiammatoria, antiscorbutica, diuretica e depurativa.

Ne è raccomandato l'uso in

caso di calore eccessivo e infezioni delle vie urinarie. Ricca di noradrenalina, stimola la secrezione di insulina regolando il processo di metabolizzazione degli zuccheri. Inibisce inoltre la formazione di colesterolo e trigliceridi.

Uso alimentare: ha consistenza mucillaginosa e sapore acidulo salato.

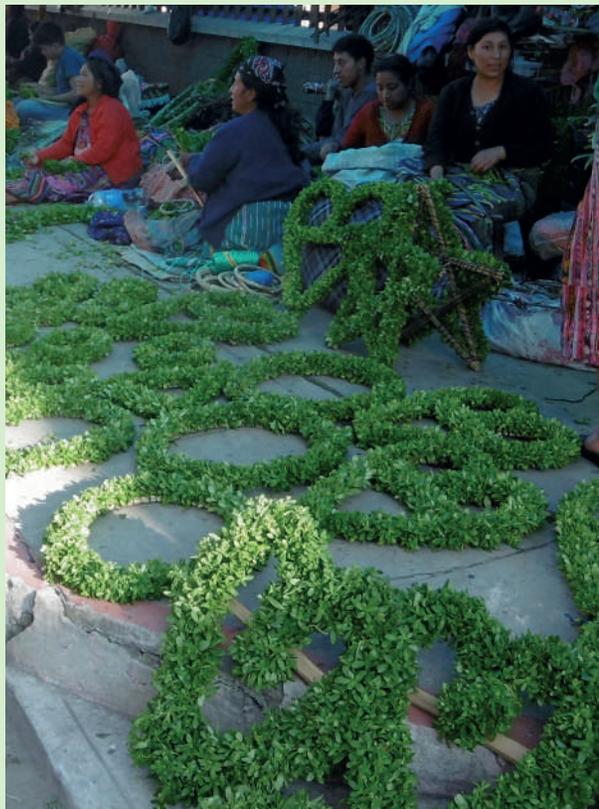
Si mangia cruda in insalata, lessata, in salamoia o frita.

È ottima per addensare le vellutate. È preferibile non farla cuocere perchè è molto ricca di vitamina C, quindi va aggiunta alle zuppe solo a fine cottura.

Si può preparare un pesto delle foglie con polpa di cocco e peperoncino. Si consiglia di metterla in frigo prima di aggiungerla all'insalata, perchè si mantenga croccante.

Le piantine giovani sono ricche di ossalati, quindi è

meglio usare solo rametti con più di 16 foglie. Un noto piatto siriano, il Fatoush, è una insalata di portulaca e menta. Anticamente in Europa la si mangiava per prevenire lo scorbuto.



PREZZEMOLO

Nome scientifico: *Petroselinum crispum* Mill.
Famiglia: *Apiaceae*

Il prezzemolo è una piantina biennale, che muore dopo la fioritura, quindi le foglie vanno tagliate spesso per evitare che fiorisca troppo presto. Nativo dell'area mediterranea che comprende l'Italia del Sud, l'Algeria e la Tunisia, viene coltivato e ampiamente usato in Malesia, nelle Filippine in Africa, in Brasile e nel Centro America. Nell'antica Grecia era considerato sacro a Persefone e veniva utilizzato sia per rendere omaggio ai vincitori dei giochi olimpici, sia per adornare le tombe. Non veniva quindi usato in cucina, ma solo come foraggio per i cavalli. L'antica colonia greca di Selinuso prende il nome dal prezzemolo che vi cresceva spontaneo in grande abbondanza. L'erba era il simbolo della città ed era raffigurata sulle monete.

Gli antichi Romani apprezzavano molto il prezzemolo, che veniva usato come tonico per dare maggior energia ai gladiatori. Plinio si lamentava del fatto che in cucina il prezzemolo era usato fin troppo, non c'era piatto in cui mancasse. Nel Medio Evo si diffuse anche in altre parti d'Europa, probabilmente per merito di Carlo Magno che lo coltivava nel suo giardino.

Era ritenuto una pianta magica, che solo le streghe o le donne in stato di gravidanza potevano coltivare. Si usava per i bagni purificatori e si riteneva che allontanasse la sfortuna. Secondo la tradizione bisognava piantarlo il venerdì santo.

Parti usate: foglie, radici, semi

Proprietà: diuretico, lassativo, carminativo, antispasmodico.

L'infuso delle foglie è un ri-

medio tradizionale per l'itterizia, la tosse, i problemi mestruali, i reumatismi e le infezioni delle vie urinarie. Favorisce la digestione, stimola l'appetito e aggiunto al cibo ha una azione leggermente lassativa.

Già gli antichi Romani usavano il succo per curare la congiuntivite.

Le radici si usano in caso di disturbi di fegato e della milza, calcoli biliari, problemi di circolazione sanguigna e per regolarizzare le mestruazioni.

Si prepara un decotto con una manciata di radici fresche o secche, facendole bollire per un quarto d'ora



in un litro d'acqua. Si beve un bicchiere tre volte al giorno col miele.

I semi sono carminativi: si prepara un infuso mettendo un cucchiaino di semi essiccati in mezzo litro d'acqua bollente. L'infuso si filtra e si beve a bicchierini in caso di problemi di gas intestinali.

Applicate localmente, le foglie di prezzemolo ben pestate sono un rimedio casalingo per le punture di api, vespe, zanzare e ragni.

Uso alimentare: il prezzemolo è molto usato sia in Europa che in tutta l'America e nel Medio Oriente.

Contiene vitamina A e K. Si usa per guarnire risotti, piatti a base di pesce, minestre e insalate o per preparare salse.

È uno degli ingredienti principali del Tabboulè, il piatto nazionale libanese che si prepara con bulgur, cipolla, menta, olio di oliva e succo di limone.

Al ristorante La Paz di SanMarcos La Laguna si prepara una versione con il cavolfiore al posto del bulgur.

Precauzioni d'uso: va evitato durante la gravidanza e in caso di infiammazione renale acuta.



RAPANELLO

Nome scientifico: *Raphanus sativus* L.

Famiglia: *Cruciferae*

Il rapanello è una erbacea annuale di cui si possono mangiare sia le foglie che la parte del fusto compresa tra foglie e radice, che affonda nel terreno. Era ben noto e apprezzato dagli antichi medici greci e latini che lo utilizzavano come rimedio per la tosse per le notevoli proprietà terapeutiche.

Parti usate: foglie e ipocotile (parte del fusto compresa tra foglie e radici)

Proprietà: galattogeno, aperitivo. Nel Medio Evo e nel

Rinascimento veniva usato come rimedio contro la pertosse, l'artrite e i calcoli delle vie urinarie. Il succo fresco è consigliato a chi ha problemi di fegato.

molto valore nutritivo, ma si può usare per dare un tocco di colore alle insalate. Si consiglia di accompagnarlo alle misticanze di erbe selvatiche, in particolare è ottimo con crescione, tarassaco e cicoria.

Uso alimentare: non ha





ROSMARINO

Nome scientifico: *Rosmarinus officinalis* L.

Famiglia: *Lamiaceae*

Il rosmarino è un'erba aromatica perenne che può raggiungere un metro di altezza, con piccoli fiori di un blu pallido. Originario del Sud dell'Europa, cresce spontaneo nelle zone rocciose dell'area mediterranea e viene coltivato in Spagna, Jugoslavia e in altre parti dell'Europa e del continente americano. Il nome botanico significa rugiada marina, per il colore celeste dei fiori. Esistono numerosi riferimenti mitologici a questa pianta considerata nell'antichità molto sacra. Venere sarebbe infatti emersa dal mare col corpo nudo drappeggiato da una ghirlanda di rosmarino. Il colore blu dei fiori sarebbe tale perché la Madonna vi avrebbe depresso il suo mantello in una sosta durante la fuga in Egitto.

Il rosmarino è connesso all'elemento del fuoco, è un ar-

busto che tende a diventare un albero ed è simbolo di grande energia vitale. Nella tradizione antica veniva considerato un tonico del sistema nervoso, stimolante della memoria e divenne quindi simbolo di fedeltà, usato nei rituali nuziali come talismano d'amore, ma anche nei riti funebri. Si usava piantarlo vicino alle case per attirare la buona sorte. Gli studenti si massaggiavano le tempie con l'olio essenziale di rosmarino prima degli esami. Negli ospedali venivano un tempo bruciati rametti di rosmarino e bacche di ginepro per purificare l'aria.

Parti usate: foglie e olio essenziale

Proprietà: antinfiammatorio, diaforetico e tonico della circolazione e del sistema nervoso.

Nell'ambito della medicina Ayurveda, l'olio essenziale si usa per stimolare la me-



moria.

Nella tradizione mediterranea viene usato per le coliche renali e per i disturbi delle vie respiratorie, in particolare per la tosse.

Si lascia riposare per dieci minuti in acqua bollente una manciata di foglie e si bevono tre bicchieri al giorno dopo i pasti.

Aggiungendo all'acqua del bagno un decotto forte di rosmarino si stimola la

circolazione e si ottiene un piacevole effetto di rinvigorismento.

Lasciando macerare in un litro di vino bianco una manciata di foglie fresche per otto giorni si ottiene un ottimo tonico del cuore che rinforza anche la vista. Se ne beve un bicchierino

prima dei pasti.

Uso alimentare: è una delle aromatiche maggiormente usate nell'ambito della cucina mediterranea, in particolare come condimento per carni e pesce. Non può mancare nelle patate al forno o arrosto e nei barbecue.



RUCOLA

Nome scientifico: *Eruca sativa* Mill.

Famiglia: *Brassicaceae*

La rucola è una pianta erbacea annuale a fusto eretto, con foglie lanceolate, che può raggiungere i 40 cm di altezza, caratterizzata da un ciclo vegetativo molto breve. Ha un sapore e un odore molto intensi. I fiori sono piccolissimi e bianchi. Originaria dell'area mediterranea e dell'Asia centro occidentale, viene attualmente coltivata in tutto il mondo. La coltivazione di rucola nei territori Maya in Messico sta dando risultati molto positivi per la forte domanda nei circuiti turistici. La coltivazione è veloce, semplice e non richiede uso di fertilizzanti e pesticidi.

Gli antichi Romani la usavano nelle pratiche magiche in particolare per preparare filtri amorosi. Nella *Ars Amatoria* Ovidio la chiama *'éruca salax'* (erba lussuriosa) e ne raccomanda l'uso in caso di delusioni amorose. Nel Medio Evo per questo motivo ne veniva vietato l'uso e la coltivazione nei monasteri.



Parti usate: foglie tenere

come sostituti dei semi di senape.

Proprietà: rinfrescante, digestiva, carminativa, diuretica, tonica, afrodisiaca, antiscorbutica.

Precauzioni d'uso: l'uso è controindicato in caso di gastrite e ulcera gastroduodenale.

In Europa veniva utilizzata fin dai tempi antichi più a scopo medicinale che alimentare a causa delle notevoli proprietà. Si consiglia di mangiarla durante le diete detossificanti. È infatti un ottimo diuretico. Un tempo si usava come ingrediente per gli sciroppi per la tosse.

Non va consumata in dosi elevate.

Uso alimentare: è ricca di vitamina C, potassio, calcio, ferro e fosforo. Regola le attività intestinali e si utilizza per preparare insalate e salse. Mangiata con poco sale, è un toccasana in caso di ritenzione idrica. Leggermente cotta è un depurativo del fegato.

Ottimo il pesto con capperi, olive, pomodorini secchi e anacardi.

I semi possono essere usati



SEDANO

Nome scientifico: *Apium graveolens* L.

Famiglia: *Apiaceae*

Il sedano è una pianta annuale con un grosso fusto succulento avvolto da foglie aromatiche, con piccoli fiori di colore marrone scuro. Originario dell'Europa e dell'Asia, viene coltivato e usato da oltre 2000 anni. Cresce attualmente in varie parti del mondo, nelle aree di clima temperato e nei monti e altopiani dei tropici. Il nome botanico fa riferimento al forte aroma caratteristico della pianta. Nell'antica Grecia era sacro a Zeus e a Poseidone. Come il prezzemolo, veniva usato per le ghirlande conferite ai vincitori delle gare sportive e per i riti funebri. Anche nell'antico Egitto si usava nei riti funebri e se ne

trovano dei resti nella tomba di Tutankhamen. Gli antichi Romani indossavano ghirlande di foglie di sedano come rimedio digestivo dopo pranzi particolarmente ricchi e pesanti. L'uso culinario iniziò più tardi. In un editto di Carlo Magno si legge l'ordine di coltivarlo nelle sue terre, insieme ad altre erbe aromatiche.

Parti usate: fusto, semi

Proprietà: carminativo, diuretico, vasodilatatore. L'infuso dei semi viene prescritto tradizionalmente in caso di sindrome premenstruale. I semi hanno un effetto diuretico e ne è raccomandato l'uso in caso di ipertensione, ansia e insonnia. Il succo del fusto elimina l'eccesso di acido urico ed è considerato un rimedio per i reumatismi, flatulenza e obesità. Col miele è un rimedio popolare contro l'insonnia. Nell'ambito

dei sistemi di medicina Unani e Ayurveda i semi di sedano vengono usati in caso di gotta, flatulenza, problemi delle vie urinarie e costipazione.

Si ritiene che il fusto stimoli la digestione e la circolazione, aiuti ad eliminare le tossine ed eviti la formazione dei calcoli renali. L'uso regolare è raccomandato alle persone che soffrono di anemia.

Uso alimentare: ne è consigliato l'uso a chi soffre di diabete. Avendo una azio-

ne diuretica va affiancato a cibi ricchi di potassio come le banane. Si usa nelle minestre, nelle salse di pomodoro e in insalata. Si combina bene con le carote e i pomodori. L'insalata di sedano e avocado viene raccomandata in caso di disturbi di stomaco e di intestino.

Nel nord dell'India si preparano conserve e salse piccanti di sedano. I semi sono ottimi nella preparazione delle omelette. Si può preparare un ottimo pesto

con le foglie, il fusto, ricotta, pinoli, mandorle, aglio, olio extravergine di oliva e sale.

Precauzioni d'uso: ne è sconsigliato l'uso durante la gravidanza.

È un vegetale per cui vengono usati molti pesticidi, quindi si raccomanda di mangiare solo sedano proveniente da coltivazione biologica.





SPINACIO

Nome scientifico: *Spinacia oleracea* L.

Famiglia: *Chenopodiaceae*

Lo spinacio è probabilmente originario della Persia (il moderno Iran e zone limitrofe) dove viene coltivato da oltre 2000 anni. Nell'827 a.C. fu introdotta dai Saraceni in Sicilia e nell'area mediterranea e da qui la coltivazione si è poi diffusa in tutto il mondo. Si tratta di una piccola pianta erbacea annuale che non supera i 25-30 cm di altezza ed è caratterizzata da una fitta rosetta di foglie spesse e carnose. Numerosi riferimenti alle proprietà dello spinacio sono presenti nei trattati medici arabi del X se-

colo. Nel XII secolo il noto agronomo arabo Ibn al-'Awwam definisce la pianta "il capitano degli ortaggi in foglia." Nel XIV secolo, lo spinacio divenne molto popolare in tutt'Europa e non mancava mai ai pranzi offerti da Caterina de' Medici a Firenze. Ne veniva infatti notevolmente apprezzata la comparsa già all'inizio della primavera, quando l'orto non può offrire molto di più.

Parti usate: foglie e gambo
Proprietà terapeutiche: lassativo, rinfrescante, emolliente. In India vengono apprezzate le proprietà rinfrescanti e toniche. Si usa per i problemi delle vie respiratorie, in particolare in caso di febbre e tosse secca. Per bilanciarne le proprietà si raccomanda di cucinarlo con aglio, zenzero e latte. Lo spinacio è inoltre considerato un eccellente rimedio per la costipazione.

Precauzioni d'uso: gli spinaci in particolar modo crudi vanno evitati in caso

di problemi di prostata e di fegato, calcoli renali, gotta, reumatismi e artrite a causa della presenza di acido ossalico. Bisognerebbe inoltre acquistare solo spinaci provenienti da coltivazione biologica in quanto le piante da coltivazione convenzionale sono di solito molto trattate. Una volta cotti, gli spinaci non vanno mai riscaldati di nuovo, vanno consumati solo appena cotti, per evitare la possibile formazione di nitrati tossici.

Uso alimentare: ricchi di antiossidanti, gli spinaci hanno un elevato valore nutritivo e sono ricchi di vitamine A, C, E, K, B2, B6, B3 (niacina). Contengono inoltre magnesio, manganese, ferro, calcio, potassio, fosforo, zinco, selenio e rame (USDA Nutrient Database). La forte presenza di ossalati non consente un buon assorbimento del calcio e del ferro.

Vanno cotti a fuoco moderato o al vapore senza aggiunta d'acqua.



TIMO

Nome scientifico: *Thymus vulgaris* L.

Famiglia: *Labiatae*

Il timo è un'erba aromatica alta dai 3 ai 6 cm, con un fusto legnoso alla base, strisciante, da cui si ergono fusti fioriferi eretti con piccoli fiori di colore rosa. Originario del Mediterraneo occidentale, cresce bene nei luoghi rocciosi e negli ambienti rupestri. Ne esistono varie specie, tutte con le stesse proprietà medicinali.

Il termine *thymus* deriva probabilmente dal greco *thymos* (fumigare) a causa dell'antico uso rituale di bruciarlo in onore di varie divinità, a cui si associavano motivazioni salutistiche, in quanto il fumo allontana gli insetti nocivi e purifica l'aria. Tradizionalmente questa pianta è legata a Venere e rappresenta il coraggio e secondo un'altra interpretazione il nome latino deriverebbe dal greco *thymos*, che significa appunto coraggio. Trattandosi di un'erba strisciante, nell'antichità veniva considerata efficace contro il morso dei serpenti.

Parti usate: foglie, rametti e sommità fiorite

Proprietà: espettorante, antispasmodico, carminativo, diuretico, antisettico.

La spiccata azione antisettica ne ha fatto nei secoli un valido rimedio per i problemi delle vie respiratorie (tosse, faringite, bronchite, sinusite) e dell'apparato urogenitale (cistite e vaginite).

In Guatemala viene usato per il mal di gola, l'angina, l'influenza e la bronchite facendo bollire 5 rametti di timo in un bicchier d'acqua. Se ne bevono tre bicchieri la mattina, a mezzogiorno e prima di dormire. L'infuso viene tradizionalmente usato per curare piaghe e ferite. Nell'acqua del bagno è un ottimo rimedio

in caso di esaurimento fisico e mentale.

Secondo l'aromaterapia l'olio essenziale ha in effetti proprietà toniche ed energizzanti.

Uso alimentare: in cucina se ne raccomanda l'uso a motivo delle notevoli proprietà digestive. Nella cucina mediterranea è molto usato per aromatizzare legumi, zuppe, verdure, carne e pesce.

Precauzioni d'uso: l'olio essenziale ha un elevato potere battericida e non va mai messo a diretto contatto con la pelle, ma va sempre miscelato con oli preparando un unguento. Va sempre somministrato solo sotto controllo di un esperto.



Parlare di alimentazione consapevole è sostenere il diritto alla salute che dovrebbe essere garantito a tutti in ogni parte del mondo.

Ma qual è il concetto di salute nell'ambito della cosmologia maya?

La salute è collegata strettamente alla qualità della vita e alla necessità di portare avanti la missione per cui si è nati, che è quella di vivere insieme, secondo i valori tramandati dagli antenati.

“Bisogna evitare ogni attaccamento che possa indurre a non rispettare la dignità degli altri esseri umani, trando esempio dalla semplicità degli altri esseri viventi, nostri fratelli...usando le braccia per aiutare i deboli, i piedi per percorrere un cammino che porti verso la pace e la libertà dall'egoismo, dall'ambizione e dall'ingiustizia e la mente per cercare la verità che si trova nel Grande Spirito. Perché tutti siamo parte dell'armonia dell'universo,

SOVRANITÀ ALIMENTARE

E DIRITTO ALLA SALUTE



come sta scritto sulle antiche pietre non ancora decifrate dai bianchi, e ognuno di noi nasce con lo scopo di essere felice, qui sulla terra come nel mondo degli antenati.” Così pregano gli anziani, quando nasce un bambino o una bambina nella loro famiglia.

L'armonia tra gli esseri viventi coincide con la felicità e con la salute anche nella medicina ayurveda e in tutti i sistemi di medicina olistici.

La prevenzione delle malattie sta nel mantenere questo equilibrio in sé stessi e con gli altri.

Ci sono poi tecniche di cura differenti e complesse e un ruolo molto importante è costituito dall'alimentazione.

Attraverso le parole degli anziani, con una modalità di trasmissione prevalentemente orale, si è tramandato un sapere relativo alle associazioni alimentari, tale da far sì che anche i cibi più

semplici ed economici, per lo più costituiti da prodotti freschi coltivati nell'orto di casa possano avere un elevato valore nutrizionale. Una delle regole di base è quella di combinare alimenti che sviluppano calore con alimenti rinfrescanti. L'apporto proteico è garantito da fagioli e mais, da radici e tuberi.

La varietà di verdura e frutta assicura inoltre le necessarie vitamine. Un tempo anche la chia e l'amaranto erano molto utilizzati, ma sono stati vietati dai colonizzatori spagnoli in quanto utilizzati nei rituali sacri. Il Guatemala vanta una incredibile biodiversità che si esprime nella varietà delle ricette tipiche dei diversi

ecosistemi e delle diverse etnie che popolano il Paese. Ogni piatto, anche il più semplice, è un tripudio di colori e profumi e rivela il forte senso estetico che caratterizza ogni espressione della creatività maya: i tessuti, i gioielli, come la disposizione dei campi e dei giardini.

Così è in un luogo dove

l'individuo sa di far parte di un tutto in cui ogni cosa è sacra.

Lo stesso cibo è sacro: offrire da mangiare a qualcuno è un atto simbolico molto importante, che esprime il ringraziamento alla madre terra, agli antenati e all'energia del cosmo.



Il cibo scandisce da migliaia di anni un rapporto complesso e profondo tra gli uomini e gli dei.

Dal mais in particolare sarebbe nato il popolo maya: grani di una stessa pannocchia per cui la condivisione regola il ciclo della vita.

Il mais e i fagioli sono rimasti la base dell'alimentazione, altri si sono persi, molti si sono aggiunti, creando un notevole sincretismo, lo stesso che caratterizza la religiosità in cui i riti cristiani si fondono con quelli maya.

I maya hanno questa grande capacità di adattamento che non ha comunque posto fine alle tradizioni antiche, che si mantengono ancora vive grazie al rispetto per gli anziani, nonostante il pesante condizionamento culturale subito sia durante la colonizzazione spagnola, sia durante quella operata tuttora dalle grandi compagnie statunitensi che condizionano l'economia del Paese.

La cucina guatemalteca esprime il sincretismo tra la tradizione maya e quella dei colonizzatori e utilizza oggi molte delle spezie usate in Oriente e in Medio Oriente, come pure le erbe aromatiche di origine mediterranea, che hanno trovato qui un clima perfetto e una terra fertilissima in cui crescere.

Un esempio il fatto che dal 1914 il Guatemala è il maggiore esportatore mondiale di cardamomo.

Timo, basilico, coriandolo e rosmarino hanno assunto un ruolo molto importante nella cucina locale, ma anche zenzero e curcuma sono ormai di uso frequente.

Purtroppo il malsano modello del fast food sta ottenendo in breve tempo effetti disastrosi per la salute e per l'ambiente.

Un ruolo notevole lo gioca il turismo poco responsabile che è comunque una delle maggiori risorse economiche del Paese. I risto-

ranti che offrono cibo spazzatura sono i più gettonati non solo dai turisti ma anche dai locali che possono permetterseli.

Un problema gravissimo è quello degli allevamenti intensivi e delle coltivazioni convenzionali che usano grandi quantità di prodotti chimici dannosi all'ambiente e alla salute.

La malnutrizione è molto diffusa anche se sembra assurdo in una terra così fertile e generosa. Iniziative di educazione alla sovranità e alla consapevolezza alimentare sono urgenti e necessarie.

Da queste problematiche nasce il nostro progetto, che intende valorizzare la cucina tradizionale e soprattutto la coltivazione biologica.

La scelta di creare un ristorante vegetariano ha motivazioni etiche, salutistiche, ecologiche ed economiche: è una sfida che cerca di creare consapevolezza sui

danni ambientali legati agli allevamenti intensivi oltre a ribadire l'impatto negativo sulla salute di una alimentazione non vegetariana.

Un tempo infatti la carne e il pesce erano alimenti apprezzati, ma si mangiavano solo in occasione delle feste. I Maya infatti non allevavano animali per mangiarli, andavano a caccia e a pesca.

Magia Verde Onlus sta collaborando da un anno al progetto Alma de Colores organizzando dei corsi di cucina per gli studenti delle scuole medie del villaggio in cui ha sede il ristorante.

I corsi comprendono anche una visita all'orto dove l'agronomo incaricato dal progetto illustra le tecniche di coltivazione biologica utilizzate, enfatizzando le problematiche ambientali e salutistiche legate all'uso dei concimi e dei pesticidi chimici.

I corsi prevedono oltre alle tecniche di preparazione di semplici ricette ispirate alla tradizione maya, sempre nella versione vegetariana, anche dei momenti di spiegazione delle proprietà nutrizionali degli alimenti usati, che sono per lo più stati raccolti dagli studenti durante la visita all'orto.

Dopo il pranzo i professionisti e gli utenti del Centro Maya affrontano anche il tema molto importante dell'inclusione di persone con disabilità nel progetto evidenziando la necessità da parte della società civile di creare pari opportunità di lavoro per tutti.



A TAVOLA CON I PRODOTTI DELL'ORTO BIO ALMA DE COLORES.

La cucina popolare guatemalteca comprende diverse proposte alimentari ben associate tra loro: non dovrebbero mai mancare una minestra, un piatto a base di mais, di solito tortillas o nachos, una salsa, una portata principale, una bevanda calda a base di cereali, frutti o cacao, una bevanda fredda a base di frutta di stagione. A queste ricette più tradizionali abbiamo aggiunto le insalate, che costituiscono una delle offerte del menù del ristorante Alma de Colores. Molte delle ricette sono state scritte dagli studenti e dalle studentesse che hanno frequentato il corso organizzato nel 2017.

l'elenco comprende sia ricette guatemalteche rivisitate in chiave vegetariana, sia ricette indiane e italiane, per dare alla pubblicazione un approccio sincretico e interculturale.



MINESTRE:

MINISTRONE CON VERDURE DI STAGIONE

(Ricetta di Asli Rosario de Jesús Canajay Yojcom).

Ingredienti: carote, broccoli, taccole o fagiolini, patate, sedano, fave, sale e peperoncino a piacere.

Preparazione: lavare, sbucciare e tagliare a pezzetti le verdure. Aggiungere sale e peperoncino e cucinare a fuoco lento. Alla fine si possono aggiungere avocado e tofu tagliati a fette. Alle verdure si può anche aggiungere riso integrale per ottenere un ottimo piatto unico. Condire con olio di oliva a freddo.

ZUPPA DI ZUCCHINE E BROCCOLI

(ricetta di Rosa, Eco hotel Uxlabil)

Ingredienti per 5 persone: 1 cipolla, 2 zucchine, 2 broccoli (o cavolfiore), sale, pepe e olio di oliva.

Preparazione: cucinare in acqua salata le zucchine e i broccoli, aggiungere il pepe. Far soffriggere a parte la cipolla, aggiungerla alle verdure e dopo 4 minuti passare il tutto col tritaverdura.

Condire con olio di oliva.

ZUPPA DI LENTICCHIE CON SEMI DI AMARANTO

(ricetta indiana)

Ingredienti: 1 tazza grande di lenticchie rosse decorticate, 4 tazze grandi d'acqua, 1 pezzetto di zenzero, 1 carota, 1 pomodoro, 1 cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaino di curry, 1 cucchiaino di olio di oliva, sale, alloro e rosmarino, foglie fresche di coriandolo, 1 tazza piccola di semi di amaranto.

Preparazione: lasciare a bagno le lenticchie per un'ora e lavarle bene finché

l'acqua è limpida. Tagliare a pezzettini la carota e lo zenzero.

Farli friggere per un minuto nell'olio, aggiungere l'acqua e quando bolle aggiungere la curcuma, il curry, il sale, l'alloro e il rosmarino. Aggiungere poi le lenticchie e farle cuocere a fuoco lento.

Nel frattempo far cuocere i semi di amaranto per dieci minuti in una quantità doppia d'acqua.

Quando le lenticchie sono pronte frullarle fino a ottenere una crema piuttosto liquida.

Aggiungere l'amaranto, mescolare bene e far cuocere per altri dieci minuti.



MINESTRA DI CHIPILÌN (ricetta di Juana Briseida)

Ingredienti: pomodori, chipilìn, sale e acqua.

Preparazione: lavare bene le foglioline di chipilìn. Far bollire l'acqua e aggiungere il chipilìn. Aggiungere il sale e i pomodori e continuare la cottura per alcuni minuti.

Zuppa di Batate, avocado e peperoncino (ricetta del ristorante vegetariano Sam-sara di Antigua)

Ingredienti: 2 batate, 1 avocado, 1/2 peperoncino verde, curcuma, zenzero, sale e olio di oliva.

Preparazione: far bollire le batate e a fine cottura aggiungere il sale, lo zenzero, la curcuma e il peperoncino. Passare col tritaverdure, scaldare per altri due minuti e decorare con fette di avocado prima di servire. Accompagnare con pane tostato.

LE SALSE:

CHILMOL RIK'IN PASUT

(salsa di pomodoro alla menta)

Ingredienti per 6 persone: 7 pomodori, 1 manciata di miltomates, 1 piccola cipolla, 6 foglie di menta, peperoncino secco, sale.

Preparazione: Pelare e tritare con le dita i pomodori e i miltomates e farli cuocere col peperoncino, sale e cipolla tritata fine. Tostare le foglie di menta, polverizzarle con le dita e aggiungerle alla salsa mescolando bene.

BESCIAMELLA DI ZUCCA

(ricetta di Karla Vividor)

Ingredienti: 2 piccole zucche, ½ cucchiaino di riso, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva, 80 ml di latte,

sale, pepe e noce moscata. Preparazione: cuocere riso e verdure, frullarle e mescolare il tutto come per la normale besciamella.

SALSA DI AVOCADO E CETRIOLI

(ricetta di Julia Norma Cume Cholutio)

Ingredienti: 3 avocado mature, 3 cetrioli, 2 spicchi d'aglio, 6 cucchiaini di olio d'oliva, 1 limone e mezzo, sale e pepe q.b.

Preparazione: pelare i cetrioli, l'aglio e gli avocado e tagliarli a pezzi, mescolare il tutto, condire con l'olio e il succo di limone. Tritare fino a ottenere la consistenza di una salsa omogenea. Salare e pepare a piacere. Si può servire con una insalata mista di carote e pomodori.

PORTATE PRINCIPALI:

RISOTTO MESSICANO BIETOLA DA COSTE AL POMODORO FRITTA

(ricetta di Mario Rosario Mendoza)

Ingredienti: 2 tazze di riso, 4 tazze d'acqua, 3 pomodori, ½ cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 tazza di piselli, 2 cucchiaini di olio di oliva, 2 cucchiaini di sale.

Preparazione: tagliare i pomodori e la cipolla, l'aglio e mescolarli all'acqua. A parte far dorare il riso nell'olio, poi aggiungere i pomodori e l'acqua, mescolare e aggiungere il sale e i piselli. Quando l'acqua è stata assorbita dal riso aggiustare di sale.

Ingredienti per 6 persone: 5 mazzi di bietola da coste, 5 pomodori, 5 spicchi d'aglio, 1 cipolla grande, 5 cucchiaini di olio, sale e pepe.

Preparazione: lavare con cura la bietola e poi lasciarla a bagno in acqua e sale per 10 minuti. Lavarla ancora e tagliarla a pezzetti. Far bollire mezzo bicchiere d'acqua, aggiungervi la bietola e il sale e lasciar cuocere per quattro minuti. Nel frattempo pelare e tagliare a pezzetti i pomodori, tagliare a rondelle fini la cipolla e tritare l'aglio. Far friggere aglio e cipolla e poi aggiungere i pomodori e il pepe. Quando la salsa è pronta aggiungervi la bietola, mescolando e lasciando sul fuoco per pochi minuti.

FAGIOLI NERI CON CHIPILIN (Q'eqakinaq'rik'inmuch)

Ingredienti per 8 persone: ½ kg di fagioli neri, 1 mazzetto di chipilin, 1 cipolla, sale.

Preparazione: lavare e cucinare i fagioli. Quando sono quasi cotti aggiungere le foglie di chipilin ben lavate, la cipolla divisa in croce e il sale. Far bollire finché il chipilin è cotto e servire con le tortillas.

FAGIOLI BIANCHI (ricetta di Miguel Axel Yojcom)

Ingredienti: fagioli, acqua, sale e achote (Bixa orellana)

Preparazione: far bollire l'acqua e aggiungere i fagioli freschi, dopo un'ora aggiungere l'achote. Condire con olio e sale. Si possono accompagnare con una salsa piccante o di pomodoro o possono essere usati come ripieno per i burritos.



FAGIOLI ROSSI CON PULIK

(Kaqakinaq'pa pul-ik)

Ingredienti per 8 persone:
½ kg di fagioli rossi, 4 pomodori, 1 cipolla, 1 manciata di miltomates, 1 spicchio d'aglio, 2 peperoncini castilla, 2 rametti di Apazote, Impasto di mais come per due tortillas, Achote e sale.

Preparazione: Lavare i fagioli e farli cuocere. Quando sono pronti aggiungere sale, cipolla e apazote. Preparare la salsa con i pomodori, i miltomates, l'aglio, il peperoncino e l'achote. Sciogliere l'impasto e aggiungerlo ai fagioli insieme alla salsa, stando attenti a che l'umido non sia troppo spesso. Lasciar bollire per qualche minuto e servire.



BANANE RIPIENE DI CHAYA

(varietà grande da cuocere: plátanos)

Ingredienti per 6 persone:
3 banane cotte, 3 tazze di foglie di chaya ben cotte, 2 pomodori, 1 cipolla, sale e pepe q.b.

Preparazione: pestare le banane fino a ottenere una massa ben omogenea e preparare delle tortillas. Far soffriggere la chaya ben cotta con i pomodori e la cipolla tagliata finissima. Riempire le tortillas con il soffritto e farle friggere.

CAROTE MAYA (K'ilin zanahoria)

Ingredienti per 6 persone:
10 carote, 1 cipolla, 3 rametti di prezzemolo, 50 grammi di burro, ½ tazza di polenta o di pane grattugiato, sale.

Preparazione: pelare le carote e tagliarle a rondelle; farle cuocere in poca acqua con il sale e la cipolla e poi farle friggere nel burro. Aggiungere il prezzemolo tritato fino e spolverare con la polenta o col pane grattugiato.

FRITTATINE DI COSTE (cholq'utu'n)

Ingredienti: 2 mazzi di biete da coste, 3 uova, 5 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, 1 cipolla piccola e alcuni pomodori piccoli per la salsa, sale q.b.

Preparazione: lavare bene y tagliare le foglie e la parte tenera del gambo. Sbattere le uova e mescolarle con le coste aggiungendo il sale. Scaldare l'olio e friggere le frittatine. Preparare una salsa di pomodoro e aggiungervi le frittatine. Cuocere per tre minuti.



FRITTELLE DI CAVOLFIORE

Ingredienti: 1 cavolfiore, 5 uova, olio e sale q.b.

Preparazione: lavare bene i cavolfiore, tagliarlo a pezzetti e cuocerlo al vapore per circa 15 minuti. Sbattere le uova e passarvi il cavolfiore per poi friggerlo. Accompagnare con salsa di pomodoro.

FRITTATINE DI FOGLIE DI BARBABIETOLA (Ruxaq remolacha pa saq- molo')

Ingredienti per 6 persone: foglie di barbabietola q.b., 3 uova, 5 cucchiari di olio, 1 cipolla, sale, pomodori per la salsa.

Preparazione: tagliare il gambo delle foglie di barbabietola, lavarle con

cura e tagliarle. Sbattere le uova come per una frittata, aggiungervi le foglie, la cipolla tagliata fine e il sale. Scaldare l'olio e far friggere delle frittatine. Preparare una salsa di pomodoro, immergervi le frittatine, lasciare sul fuoco per tre minuti e servire calde.

TORTINI DI SPINACI (Jok'in ixtan ichaj)

Ingredienti per 6 persone: 10 mazzetti di spinaci, 3 uova, ½ tazza di polenta o farina, 5 cucchiari di olio, ½ bicchiere d'acqua, 1 cipolla grande, sale.

Preparazione: lavar bene gli spinaci e tagliarli fini. Far bollire l'acqua, aggiungere gli spinaci e il sale e lasciar cuocere a fuoco lento. Tritare bene gli spinaci e aggiungere la polenta o la farina, le uova, la cipolla tritata fine e mescolare

bene. Far scaldare l'olio, fare delle tortine con l'impasto e farle friggere finché sono ben dorate da entrambi i lati.



TORTINI DI PATATE (Jok'in saqwch)

Ingredienti per 6 persone: ½ kg di patate, 1 pomodoro, ½ tazza di polenta o di farina, 1 cipolla 5 cucchiari di olio, 150 g di formaggio fresco, 2 rametti di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 1 uovo, sale

Preparazione: lavare e far cuocere le patate intere in

poca acqua. Pelarle e ridurle in poltiglia con una forchetta. Aggiungere il formaggio, il bianco d'uovo, la polenta o la farina, la cipolla tritata fine e il sale. Mescolare bene il tutto. Scaldare l'olio, formare delle tortine con l'impasto e friggerle in modo che siano ben dorate da entrambi i lati. Cospargere le tortine con un trito di prezzemolo e accompagnarle con una salsa di pomodoro.

CHAMPIGNON CON PISELLI AL CURRY DI COCCO

(ricetta di Andrea Esmeralda Balcot)

Ingredienti: 1 cipolla, 4 spicchi d'aglio, 1 pezzo di zenzero fresco dello spessore di circa 1 cm, 2 pomodori, 200 ml di latte di cocco, 1 cucchiaino di Garam masala, ½ cucchiaino di pa-

prika, 1 peperoncino verde, 250g. di champignon, 250 g di piselli freschi, sale e coriandolo fresco.

Preparazione: tagliar fini la cipolla, l'aglio, lo zenzero e il peperoncino e fare un soffritto. Aggiungere i funghi tagliati a rondelle e i piselli e far soffriggere per altri due o tre minuti. Aggiungere i pomodori sbucciati e schiacciati. Aggiungere il latte di cocco, il garam masala, sale e pepe. Cuocere il tutto per altri 10 minuti mescolando bene. Servire con riso basmati e decorare con un trito di foglie di coriandolo.

CHIPILÌN EN PULIK (Much'pa pul-ik)

Ingredienti per 5 persone: 2 mazzetti di chipilin, 4 patate, 4 pomodori, 1 manciata di miltomates, massa come per 2 tortillas, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, 4 bicchieri d'acqua, 2 grani di pepe, achote (*Bixa orellana*) e sale.

Preparazione: lavar bene le patate e senza pelarle, tagliarle a fettine. Far bollire l'acqua e aggiungere le foglie di Chipilin ben lavate, la cipolla e le patate.

Lavare i pomodori e i miltomates, tritararli con le mani, mischiarli con aglio, achote e pepe, aggiungere il tutto al chipilin, salare e far cuocere per 8 minuti.



HAMBURGER VEGETARIANI DI CAVOLFIORE AL CURRY (ricetta di Cindy Adriana Chiloteo Navichoc)

Ingredienti: un cavolfiore di 1 kg, 60 g di fiocchi di avena, 30 g di farina, 20 g di pane grattugiato, 2 uova sbattute, formaggio grattugiato q.b., ½ cucchiaino di cumino, ½ cucchiaino di peperoncino in polvere, 2 cucchiaini di curry, ½ cucchiaino di timo, il succo di

mezzo lime, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe q.b.

Preparazione: lavare, asciugare e tagliare il cavolfiore. Schiacciarlo bene e mescolarlo con gli altri ingredienti fino a ottenere un impasto consistente con cui formare degli hamburger che verranno poi fritti in padella, dorandoli da entrambi i lati. Non farli troppo spessi altrimenti non cuociono bene. Servirli con insalata mista. Sono squisiti!



PEPERONE JALAPENO MARINATO (Mub'an jalapa'ik)

Ingredienti: 6 peperoni jalapeno, 4 carote, 8 cipolline, 4 foglie di alloro, 2 rametti di timo, 4 cucchiaini di succo di limone o di aceto, 3 cucchiaini di olio, 2 spicchi d'aglio, sale.

Preparazione: Lavare le carote e i peperoni. Sbucciare le carote e tagliarle a ron-

delle regolari. Asciugare i peperoni e tagliare la punta a forma di croce.

Tagliar via la base e la punta delle cipolline. Mescolare il succo di limone o l'aceto con 2 tazze d'acqua, aggiungere il timo, l'alloro, l'aglio e il sale e far bollire per 3 minuti. Far friggere in una padella a fuoco lento nell'olio le cipolle, i peperoni e le carote per 10 minuti mescolando bene. Aggiungere il brodo speziato di modo da coprire bene i peperoni e far cuocere ancora per circa 5 minuti.

LASAGNE VEGETARIANE

(ricetta di Jennifer Mecho-
ra Cholo Tio Hernandez)

Ingredienti: 250 g di lasagne, 375 g di formaggio fresco, 200 g di parmigiano, 3 cipolle, 150 g di sedano, 2 carote, ½ l di salsa di pomodoro, 2 cucchiai di pomodori tritati fini, un pugno di olive nere, 2 cucchiai di basilico tritato fine, 2 spicchi d'aglio tritati fini, 2 cucchiai di olio di oliva, sale e pepe a piacere.

Preparazione: tagliare fine la cipolla, il sedano e l'aglio e fare il soffritto. Aggiungere le carote e cuocere aggiungendo acqua se necessario. A parte preparare la salsa di pomodoro con le olive e il basilico. Farcire quindi le lasagne (che avremo cotto in acqua salata) con uno strato di salsa e uno strato di verdure mescolate col formaggio. Coprire l'ultimo strato di salsa di pomodoro e formaggio grattugiato e mettere al forno a 225 gradi per circa mezz'ora.

POLPETTE VEGETARIANE

Ingredienti (per 4 persone): 400 g di ceci lessati, 1 carota grattugiata, 50 g di semi di girasole, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 cucchiaio di Tahini, il succo di mezzo lime, cumino, sale e pepe q.b.

Preparazione: mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo, con cui si prepareranno 10 polpette. Infornare per 20 minuti a 180°. Voltarle a metà cottura.

PIZZA VEGETARIANA

Ingredienti: impasto per la pizza (acqua e farina), 4 pomodori ben maturi, aglio in polvere, olive nere, sale e olio di oliva

Preparazione: impastare la pizza e poi fare un pesto di olive e ricoprire la pizza, poi aggiungere i pomodori tagliati a rondelle, spolverare di sale e aglio in polvere. Mettere in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti e poi condire con olio a crudo.



FORMAGGIO IN PULIK (Kexu pa pul-ik)

Ingredienti per 5 persone:
½ formaggio fresco,
4 pomodori, 1 manciata di
miltomates, 1 cipolla,
1 spicchio d'aglio, 4 rametti
di coriandolo fresco, la
massa di 2 tortillas, 3 grani
di pepe, achote (*Bixa orellana*),
sale, 4 bicchieri
d'acqua.

Preparazione: lavare i pomodori e i miltomates, tagliarli a pezzettini mescolandoli con l'aglio, l'achote e il pepe. Far bollire l'acqua, aggiungere la mistura, la cipolla, il sale e il coriandolo. Sciogliere la massa e aggiungere anche quella, facendo bollire per 6 minuti, poi aggiungere il formaggio tagliato a pezzetti. Far bollire un attimo e servire.

INSALATE:

INSALATA DI CECI (ricetta di Hamsel)

Ingredienti: 3 cucchiaini di aceto di vino, 2 cucchiaini di olio di oliva, 1 cucchiaino di miele, ½ cucchiaino di aglio tritato fine, ½ cucchiaino di pepe nero in polvere, ¼ di cucchiaino di sale, 250 g di ceci lessati, 1 tazza di cetrioli tagliati a cubetti, 1 tazza di pomodori tagliati a spicchi, ¼ di tazza di cipolla rossa di Tropea, tagliata fine, ¼ di tazza di basilico tagliato fine.

Preparazione: per la vinaigrette mescolare l'aceto con l'olio, l'aglio, il miele, il pepe e il sale. Mescolare in una zuppiera i ceci, i cetrioli, i pomodori, la cipolla e il basilico. Aggiungere la vinaigrette e mescolare bene. Buon appetito!

GUACAMOLE CON RUCOLA (Q'utun Oj)

Ingredienti per 5 persone:
4 avocado, 1 cipolla grande,
8 foglie di rucola, origano,
1 limone grande, sale q.b.

Preparazione: lavare la cipolla e la rucola. Tagliare l'avocado, togliere la buccia e ridurlo in crema con una forchetta. Tagliare finemente la cipolla e la rucola e aggiungerle all'avocado. Salare e condire con succo di limone, mescolando bene.

INSALATA DI PORTULACA

Si può preparare un'insalata molto salutare e rinfrescante mescolando in parti uguali fagiolini lessati, patate lesse, foglie di portulaca leggermente sbollentate in acqua salata, e fettine di cavolfiore crudo. Si condisce con sale, abbondante limone, un pizzico di peperoncino e olio extravergine di oliva.

INSALATA COLORATA

(ricetta di Aniceto Bizarro)

Ingredienti: 4 foglie di lattuga, 2 pomodori, ½ carota, ¼ di cetriolo, ½ peperoncino verde, 1 rapanello, crostini o nachos.

Preparazione: lavare bene la verdura. Tagliare la lattuga e appoggiare sul piatto di portata le foglie, riempirle con le altre verdure tagliate sottili e adornare con i crostini o i nachos.

INSALATA DI FAGIOLI E BARBABIETOLE

(ricetta di Rosario Elvira Cholotio)

Ingredienti: 1 cipolla, 500 g di fagioli bianchi già cotti, 4 barbabietole, 1 pomodoro, ½ cucchiaino di senape piccante, olio d'oliva, aceto, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo tritato, 1 arancia, sale e pepe.

Preparazione: tagliare la cipolla e lasciarla in acqua salata per 10 minuti. Cuocere le barbabietole con sale e aceto e poi tagliarle a striscioline.

Preparare una salsa con aceto, olio, la senape, l'aglio, il prezzemolo, il succo d'arancia e la buccia d'arancia grattugiata, sale e pepe. Mescolare la cipolla e il pomodoro tagliato a fette con una parte della salsa e le barbabietole e i fagioli con il resto. Decorare il piatto con foglie di lattuga.

INSALATA MISTA

(ricetta di Pedro Israel)

Ingredienti: carote, barbabietole, pomodori, lattuga, rapanelli, cetrioli, peperoncino verde, limone, olio e sale.

Preparazione: pelare la verdura dopo averla ben lavata, tagliarla a fettine, disporla sul piatto e condirla col limone, olio e sale.

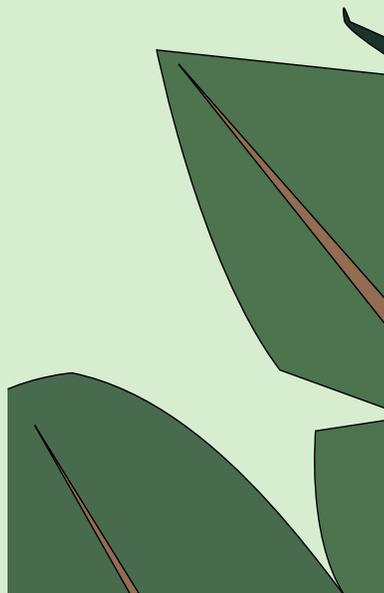
INSALATA DI

PEPERONI

(ricetta di Jennifer Janeth)

Ingredienti: 2 peperoni rossi, 2 peperoni gialli, 500 g di foglie di spinaci tagliate fini, 125 g di funghi champignon, 150 g di olive nere snocciolate. Per la vinaigrette: ½ tazza di olio d'oliva, ¼ di tazza di aceto balsamico, 2 cucchiaini di basilico fresco tritato fine, 1 cucchiaino di maggiorana, sale e pepe nero q.b.

Preparazione: lasciare a bagno per due ore i peperoni. Metterli al forno e pelarli. Pulire i funghi e tagliarli a rondelle. Preparare la vinaigrette. Sistemare gli spinaci sul piatto, disporvi i peperoni, i funghi e le olive, mescolare e condire con la vinaigrette.



INSALATA COLORATA (Xolopin ichajraxu'n)

Ingredienti per 5 persone: 4 carote, 1 cavolfiore, 1 cespo piccolo di lattuga, 4 pomodori, 1 cipolla, 1 cucchiaio di olio di oliva, 1 limone, sale e pepe q.b.

Preparazione: pulire bene le verdure, tagliarle a pezzetti e cuocerle al vapore. Pelare e tagliare i pomodori, tagliare la cipolla a rondelle e mescolare con le verdure già cotte. Aggiungere la lattuga e condire con sale, pepe, olio, aceto e succo di limone. Mescolare bene e lasciar riposare per 10 minuti prima di mangiare.



TABBOULÈ DI CAVOLFIORE (ricetta del ristorante La Paz di San Marcos La Laguna)

Ingredienti: cavolfiore, prezzemolo, menta, olio di oliva, succo di limone, sale q.b.

Preparazione: cuocere al vapore il cavolfiore e tagliarlo finissimo o schiacciarlo con una forchetta, mescolarlo con un trito di menta e prezzemolo e condirlo.

DOLCI:

DOLCI DI AMARANTO AL CIOCCOLATO

(ricetta di ADEMUC, Asociação integral de Mujeres para el Desarrollo Comunal, specializzata in prodotti a base di amaranto)

Ingredienti per 12 piccoli contenitori da forno: ½ kg di farina di amaranto, ¾ tazze di cacao fondente al 70%, 3 cucchiaini di polvere di cacao, 1 cucchiaino di vaniglia, 2 uova, ¾ di tazza di zucchero integrale,

2/3 di tazza di latte intero, ¾ di tazza di olio di cocco, un pizzico di sale.

Preparazione : scaldare il forno a 180°C. Sbattere lo zucchero, l'olio e le uova in un recipiente finchè tutti gli ingredienti si sono perfettamente amalgamati. Aggiungere il latte, la farina di amaranto e gli altri ingredienti fino a ottenere un impasto molto soffice. Versare nei contenitori e mettere al forno per 15-20 minuti.



BEVANDE

BEVANDA DISSETANTE E TONICA A BASE DI FIORI DI CARCADE:
BEVANDA DI BARBABIETOLA (Remolacha uk'uya)

Far bollire insieme per 5 minuti 250 ml di acqua con mezza tazza di fiori secchi e $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di cannella in polvere. Quando è tiepida aggiungere un cucchiaino di miele. È ottima sia tiepida che fredda.

Ingredienti per 6 persone: 3 bicchieri d'acqua dove sono state cucinate le barbabietole, 1 limone, zucchero integrale.

Preparazione: filtrare l'acqua in cui si sono cotte le barbabietole, aggiungere 3 bicchieri d'acqua, il succo del limone e lo zucchero. Mescolare bene e servire fresco.



BEVANDA DI SEMI DI CHIA (Ak'uk'uya')

Ingredienti per 6 persone: 2 cucchiaini di semi di Chia, 6 bicchieri d'acqua, il succo di 1 limone, zucchero integrale.

Preparazione: addolcire l'acqua. Pulire bene i semi di chia soffiandoci sopra per eliminare la polvere. Aggiungere i semi all'acqua, spremervi il succo di limone e servire fresco. È ottimo anche senza zucchero, dipende dai gusti.



IL PROGETTO ALMA DE COLORES

Il progetto Alma de Colores è un aiuto concreto a ragazze e ragazzi con disabilità.

Attraverso la formazione e il lavoro i giovani acquisiscono indipendenza economica e autonomia. Dal 2011 la ONG COE è impegnata nel progetto Alma de Colores per la formazione di ragazze e ragazzi con disabilità. L'obiettivo coincide con il favorire il loro inserimento lavorativo e accompagnarli verso l'indipendenza economica e un futuro migliore per sé e per le loro famiglie.

San Juan La Laguna è una piccola cittadina a circa 1.500 metri di altitudine nel sud del Guatemala, Paese del Centro America in cui oltre il 50% della popolazione vive in condizione di povertà estrema. Chi prende parte ad Alma de Colores frequenta laboratori pratici di artigianato, panificazione, corsi di cucina e orto sociale e soprattutto riceve le necessarie terapie riabilitative. Il lavoro è la loro unica possibilità di riscatto economico e sociale. Per questo vogliamo dare vita a un'impresa sociale che garantisca continuità, occupazione e dignità. Alma de Colores è per tutti loro un'opportunità per il futuro.

Per saperne di più:

www.coeweb.org/progetti/guatemala

www.almadecolores.org

www.magiaverde.org

GLOSSARIO:

Achote, *Bixa Orellana*, pianta tintorea che si usa come colorante alimentare. Dà un colore rosso mattone ed è considerata sacra in molte comunità indigene dell'Amazzonia e in India.

Burritos, tortilla fatta con un impasto di farina e fagioli che si riempie con verdure e o fagioli o carne

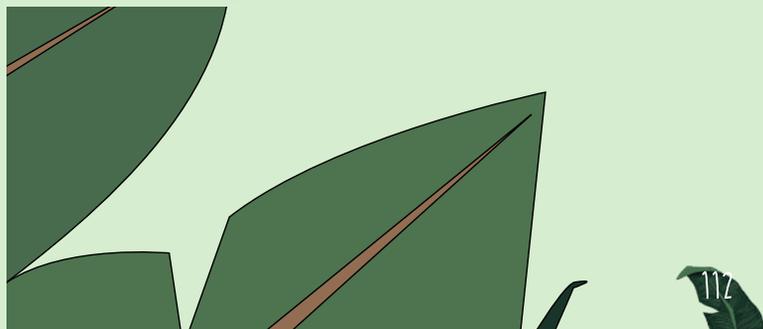
Chilaquiles, piatto tipico che si prepara con tortillas avanzate fritte o nachos

Guacamole, típica ricetta del Centro America a base di avocado

Miltomates, varietà locale di pomodori piccolissimi

Nachos, snack di mais a forma di triangolo inventati in Messico da Ignacio Anaya, detto Nacho

Tamales, involtini di massa di mais con carne o verdure avvolti in foglie di banana o di mais



BIBLIOGRAFIA

Acevedo A. Celaya. Evaluarán valor proteínico de la semilla Chan. El Sol del Bajío, 7 de mayo de 2009

Aggarwal B.B., Yost D. Healing spices. Sterling Publ., New York, 2011

Apicius The Roman Cookery Book translated by B. Flower, E. Rosenbaum, London, 1980

Arvigo R., Epstein N. Rainforest Home Remedies. The Maya way to heal you body & replenish your soul. Harper Collins Publ., New York, 2001

Aspinall, G.O., Capek, P., Carpenter, R.C., Gowda, D.C., Szafranek, J. A novel L-fuco-4-O-methyl-D-glucuron-D-xylan from *Hyptis suaveolens*. In: Carbohydr Res. 1991, 214(1):107-113.

AA.VV. Our huerta school. INCAP, 1960

Bakhru H.K. Herbs that heal. Orient Paperbacks, Delhi, 1993

Bakru H.K. Foods that heal, Orient paperbacks, Delhi, Mumbai, 1994

Bazzanella G. (a cura di). Ortaggi coltivati e spontanei. Provincia Autonoma di Trento, Dipartimento Agricoltura e Alimentazione, Servizio vigilanza e promozione delle attività agricole. Ed. Saturnia, Trento, 2010

Berrino F. Il cibo dell'uomo, Franco Angeli, Mi, 2015

Bianchi A. Hierbas medicinales del Paramo. Ed. Abya-Yala, Quito, 1984

Bianchi M. A tavola con Marco Bianchi. Primi piatti. Adriano Salari ed., Milano, 2013

Di Massimo S., M. Planta medica. Le erbe officinali tra scienza e tradizione. Quaderni dell'Ambiente, Pesaro, n.19, 2005

Frawley D., Lad V. The Yoga of Herbs. Motilal Banarsidas Publ., Delhi, 1993

Gòmez M., Maes J.M. Insectos asociados al cultivo de Chan. Rev. Nica. Ent., 65, suplemento 2 (58 pag.), UNAG (Union Nacional de Agricultores y Ganaderos), Leon, 2005

Gómez Peralta M.A., Galo Tapia G., Calderón Corea V. Evaluación agronómica del Chan (*Hyptis suaveolens* L. Poit) como un cultivo alternativo para la producción de alimentos y fármacos en cuatro municipios del departamento de León, Nicaragua, UNAG León

Ixch'umil Adela Ajquijay On. Chol'utu'n. recetario de Cocina Maya. Maya'Wuj Ed. , Guatemala, 2015

Kalaivani K., Senthil-Nathan S., Murugesan A.G. Biological activity of selected Lamiaceae and Zingiberaceae plant essential oils against the dengue vector *Aedes aegypti* L. (Diptera: Culicidae). Parasitol. Res. 2012, 110(3), 1261-1268.

Khalsa K. P. S., Tierra M. The way of Ayurvedic Herbs. Motilal Banarsidass Publ., Delhi, 2010

Kinkele T. Incense and Incense Rituals. Health Hamony, B. Jain Publ., Delhi, 2005

Kuti J. O., Torres E. S. (J. Janick, ed.) Potential nutritional and health benefits of tree spinach. Progress in New Crop. 1996: 516-520.

Morningstar A., Desai U. The Ayurvedic cookbook.

Motilal Banarsidass, Delhi, 1999

Nadkarni K.M. Indian Materia Medica. Popular Prakashan, Mumbai, 2002

Nibodhi Annapurna's prashad. Mata Amritanandamayi Mission Trust, Amritapuri, India, 2010 (second ed.)

Nicolas J.P. Manual de Plantas medicinales del altipiano de Guatemala para el uso familiar. Ediciones Médicos Descalzos, Guatemala, 2013

Palombi, Fra Domenico, Piante medicinali. Proprietà-Consigli-Tisane. Edizioni Natur Farma, Pressana (Vr) , 2003

Paranjipe P. Indian Medicinal Plants. Forgotten healers. Chaukhamba Sanscrit Pratishthan, Delhi, 200

Pietronave H., Junco G. Manual de Cultivo Manejo de Amaranto. EEA INTA Reconquista, COE, AAF, Municipalidad de Reconquista (Santa Fe, Argentina).

Pyoa Y.H., Lee T.C., Logendrac L et al. Antioxidant activity and phenolic compounds of Swiss chard (*Beta vulgaris* subspecies *cycla*) extracts. Food Chemistry Volume 85, Issue 1, March 2004, 19-26.

Pruthi J.S. Spices and condiments. National Book Trust, Delhi, 1998 (fifth ed.)

Ross-Ibarra J., A. Molina-Cruz A. The Ethnobotany of Chaya (*Cnidioscolus Aconitifolius* ssp. : A Nutritious Maya Vegetable. Economic Botany, 2002, 56 (4): 350–365.

Sosa Gomez R. El Poder Medicinal de las Plantas. Asociación Publicadora Interamericana, Mexico, 1998.

Tierra M. Planetary Herbology. Motilal Banarsidass Publ. Delhi, 1999

Verotta L., Macchi M.P., Venkatasubramanian P. Connecting Indian Wisdom and Western Science. Plant usage for Nutrition and Health. CRC Press, London. 2015

Yangbum Gyal. Tibetan Medical Dietary. Potency & Preparation of Vegetables. Men-Tsee-Khang Clinical Research Department, Dharamsla, India, 2006

