

CAROLINE SCHEUER
& CHLOÉ DIJON

MIC TRATAT DE
BOTANICĂ
AL ZÂNELOR

Traducere din limba franceză de
Adriana Crăciun

ap!olodoria

CUPRINS

Introducere	7
Zâna Aloe Vera.....	8
Zâna Busuioc.....	12
Zâna Mușețel	16
Zâna Turmeric.....	20
Zâna Eucalipt.....	24
Zâna Fenicul.....	28
Zâna Ghimbir	32
Zâna Imortelă.....	36
Zâna Lavandă.....	40
Zâna Nalbă.....	44
Zâna Mentă Piperată.....	48
Zâna Oregano	52
Zâna Urzică.....	56
Zâna Pătlagină.....	60
Zâna Piper.....	64
Zâna Trandafir.....	68
Zâna Salvie.....	72
Zâna Cimbru.....	76
Zâna Tei	80
Zâna Verbina.....	84
Concluzie	89
Glosar de cuvinte complicate.....	91
Mulțumiri.....	93

INTRODUCERE

Încep această introducere fără să fiu foarte convinsă de utilitatea ei, deoarece este evident că cei mici sunt deja experți în zâne.

Oamenii mari cred rareori în ele și ar fi interesant, de altfel, să mă gândesc la o carte pe această temă care să le fie destinată.

Dar asta e o altă poveste.

Nu, copiilor vreau eu să mă adresez aici. Pentru că, deși vorbim des despre zâne, le prezentăm rar mediul înconjurător în detaliu. Iar pentru o zână, mediul de viață este esențial. De fapt, și poate acesta este un lucru pe care îl vei învăța de la mine, fiecare zână are puterile plantei în care locuiește. Prin urmare, dacă nu învățăm să cunoaștem plantele, vom ști doar că zânele există, dar nu vom cunoaște niciodată cu adevărat toate lucrurile pe care ele știu să le facă.

Voi încerca să descriu aici câteva zâne și puterile lor, pornind de la prezentarea plantei-casă a fiecăreia.

Dacă s-ar fi dorit exhaustivă, completă, cartea aceasta nu s-ar fi terminat niciodată de scris. Există nu mai puțin de 400.000 de specii de plante cunoscute pe Terra și descoperim, în medie, alte 2.000 pe an. Te las să-ți imaginezi câte zâne ar fi trebuit să descriu.

Nu toate le sunt benefice oamenilor. Anumite puteri, dacă sunt utile în felul lor în marea orchestră a naturii, pot, dimpotrivă, să fie nefaste, chiar de-a dreptul periculoase pentru oameni. Plantele, la fel ca zânele, trebuie luate în serios și trebuie să ne asigurăm întotdeauna că le cunoaștem bine înainte să ne gândim să le folosim.

Este bine de precizat aici și faptul că cel puțin trei specii de plante dispar în fiecare an din cauza despăduririlor, adică din cauza oamenilor care distrug pădurile. Este foarte trist, deoarece cu fiecare plantă care se stinge pentru totdeauna dispare și o specie de zâne pe care nu o vom mai revedea niciodată.

Am decis să aleg plante ale căror zâne te-ar putea ajuta într-o bună zi. S-ar putea să le cunoști deja. Pe unele dintre ele s-ar putea să le fi și văzut!



ZÂNA ALOE VERA

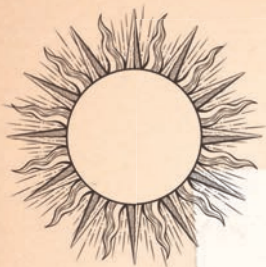
Aloe barbadensis

Aloe vera este o plantă foarte ușor de recunoscut. Frunzele sale sunt foarte groase, ca niște furtunuri verzi, care au uneori niște țepi mici de o parte și de alta. Zâna care locuiește aici adoră să alunece pe ea ca pe tobogan, atunci când nu se uită nimeni.

Aloe vera face parte din familia suculentelor, adică plante cu frunze foarte cărnoase, groase, care pot stoca apă în cantități mari. Astfel, ele pot să trăiască în regiuni în care nu plouă prea mult. O găsim cam peste tot în regiunile calde ale lumii. Dar, în zilele noastre, multe persoane o au într-un ghiveci în living.

Zâna Aloe Vera este incredibilă. Are o mare putere: vindecă arsurile. Te poate ajuta dacă faci o arsură solară, dar îi ajută și pe cei care se ard atingând o tigaie fierbinte sau chiar focul. Pentru aceasta, ea se folosește de planta-casă. În interiorul frunzelor se găsește un lichid gros, lipicios și transparent. Acest tip de gel este foarte hidratant. Aplicându-l direct pe arsură, ajută pielea să se calmeze și să se vindece mult mai rapid. Calmează și durerea. Este un remediu pe care zâna l-a oferit oamenilor acum foarte, foarte mult timp, iar aceștia îl folosesc încă din Antichitate.





SOS Arsură

Dacă vezi pe cineva care s-a ars sau dacă ai tu o arsură solară, rupe sau taie o frunză de aloe vera. Vei vedea imediat gelul din interiorul frunzei. Taie frunza pe lungime și, cu o lingură, scobește gelul din mijloc înainte de a-l întinde pe piele. Atenție, evită lichidul ușor gălbui, deoarece acela este iritant. Aceasta este tehnica de urgență.

Dinozaurii din grădină

Zâna Aloe Vera iubește dinozaurii. Uneori, pentru a-și face prietenii să râdă, ea face capete de dinozauri din hârtie și le agață de vârful frunzelor plantei sale. Și hop! frunza de aloe vera devine un gât de brontozaur.

Desenează capul dinozaurului tău pe hârtie groasă sau pe o bucată de carton. Ia o bandă de hârtie și lipește-i capetele de partea din spate a desenului. Astfel creezi un inel care îți va permite să atașezi capul de frunză. Bravo!



Gel de aloe vera

Dacă nu e nicio urgență, iată cum se face adevăratul gel de aloe vera. În caz de arsură solară vara, vei avea o mică rezervă din această poțiune magică pentru arsuri și te vei putea unge cu ea pentru a-ți calma pielea.

INGREDIENTE ȘI USTENSILE

O frunză destul de groasă

Un mixer sau un blender

Un mic bol de salată

O bucată de țesătură de bumbac foarte fină (etamină) sau un dres curat

Un vas de sticlă sterilizat

MOD DE PREPARARE

- ✦ Cu un cuțit, îndepărtează spinii de pe marginea frunzei.
- ✦ Taie frunza în bucăți de 5 centimetri. Îndepărtează coaja și păstrează doar pulpa.
- ✦ Spală bine pulpa pentru a elimina aloina, un fel de rășină galbenă care irită pielea.
- ✦ Amestecă pulpa cu mixerul.
- ✦ Filtrează lichidul cu ajutorul dresului sau etaminei deasupra unui bol, apăsând cu putere.
- ✦ Păstrează la frigider gelul pentru zece zile.





ZÂNA BUSUIOC

Ocimum basilicum L.

Zâna Busuioc trăiește vara, la fel ca planta ei. Nu prea știm unde se duce iarna. Poate că hibernează, așteptând ca planta ei să răsară din nou, odată cu zilele frumoase. O găsim în jurul Mediteranei, dar este foarte ușor de cultivat și într-un ghiveci pe balcon. Cu siguranță îți e cunoscut busuiocul, cu frumoasele lui frunze ovale și verzi care miros atât de frumos. În grădinile de legume, plantele de busuioc sunt niște vecini excelenți pentru plantele de roșii. Busuiocul comun, pe care îl numim uneori busuioc roman, are un verișor, busuiocul thailandez, care este, la rândul său, foarte interesant. Frunzele lui sunt puțin mai ascuțite, florile – violet, iar gustul său este un pic diferit de cel al busuiocului cu care suntem obișnuiți. Deși îl vedem mai rar, nu e exclus să-l întâlnim.

Busuiocul roman este o plantă foarte utilă pentru a face mâncăruri delicioase, în special în bucătăria italiană. Salată de roșii, pesto, lista este lungă! Dar știai că oamenii au căpătat obiceiul să mănânce frunze de busuioc și pentru că au observat că această plantă aromatică ameliorează durerile de stomac, mai ales pe cele cauzate de stres? Zâna și-a făcut treaba eficace, a știut să-și transmită cunoștințele rămânând, în același timp, discretă!

Busuiocul, în special cel thailandez, este o plantă pe care o numim antispasmodică. Un spasm este o contracție musculară pe care nu o putem controla. Se întâmplă fără să vrem și poate fi dureroasă. Este ceea ce se întâmplă de multe ori când ne doare stomacul din cauza a ceva ce ne sperie, ne îngrijorează sau ne face să ne simțim agitați. În aceste cazuri, dacă mâncăm busuioc sau dacă îl bem în infuzii, acesta ne poate liniști stomacul.