



UN DUE TRE QUERCIA!

GIOCHI E PERCORSI CON LA GRANDE QUERCIA

MAELA CANU

Continuiamo ad andare in qualsiasi bosco, a giocare in qualsiasi prato, ma, se incontriamo un albero di Quercia, ricordiamoci che possiamo chiedergli parecchie cose...

Partiamo dall'inizio!

SCHEDA TECNICA DELLA QUERCIA

Alcune Querce possono raggiungere i 40 metri di altezza, una caratteristica di questo Albero è la forza, la tempra e la presenza della quercetina che, è un potente antiossidante, antiinfettivo, riduce il colesterolo e promuove la salute cardiovascolare.

Nome comune: farnia, (ma ci sono molti tipi come rovere, roverella ecc...)

Chi non ha mai giocato a "Un, Due Tre Stella"? Perché non ripetere questa esperienza appoggiando la fronte sul tronco di una Quercia? I bambini ve ne saranno grati per due motivi, uno ludico: ci si diverte e devono stare attenti alle radici e al terreno magari un po' sconnesso (così mettiamo in moto l'attenzione su più sensi) e il loro corpo potrà anche beneficiare della quercetina! Cos'è la quercetina? Quella sostanza che troviamo anche in alcuni farmaci per rinforzare le difese immunitarie. È un elemento nutritivo estremamente benefico per l'organismo. In particolare, permette di stimolare la risposta del sistema immunitario e di regolare un'eccessiva infiammazione. Rafforza anche le pareti dei capillari, i vasi sanguigni più sottili dell'organismo.





tipo (gengive, mal di gola, intestino, gastrite, cistiti), emorroidi, emorragie e varie affezioni della pelle.

GIOCO CON LA QUERCIA

La Quercia è imponente e i suoi tesori si trovano ai suoi piedi. Dopo averla conosciuta osservandola da lontano e da vicino si possono cercare le meravigliose ghiande per poter creare omini e figure divertenti. Respirare vicino alla sua corteccia si aspira anche la quercetina, molecola pesante che, come già sottolineato aiuta il sistema immunitario a rinforzarsi.

Un due tre quercia!

Il gioco più conosciuto dai piccoli dove lo "Stellone" in questo caso è il tronco della Quercia.

Nel camminare, senza farsi vedere, verso lo stellone, però, si deve cercare di imitare la Quercia, il suo portamento, l'inclinazione dei suoi rami, ecc.

Inoltre i bambini si possono disporre intorno alla Quercia, in questo caso è l'educatore/trice che sta al tronco e cercherà di vedere o meglio osservare i movimenti che riproducono i bambini ;-).

I tesori nascosti:

Dapprima ci pone intorno alla Quercia seduti e si chiede il permesso alla pianta di prendere i suoi doni, quei tesori che gratuitamente rilascia al terreno. Questo tipo di approccio viene usato principalmente per creare nel bambino un rispetto nella natura che si spera rimanga come insegnamento per il suo futuro. Quindi inizia la ricerca dei suoi tesori nascosti (foglie di misure e colori diversi, ghiande con i loro

Zeus e a Thor ed era fondamentale per i culti druidici.

Curiosità: In California è possibile imbattersi nel Jurupa Oak, considerato il più antico essere vivente della terra: una colonia di cloni di Quercia vecchia ben 13000 anni.

Note: Si possono distinguere due grandi gruppi per classificare questo tipo di Alberi. Il primo gruppo è caratterizzato da Alberi con foglia caduca (come la farnia, rovere, roverella...). L'altro sempreverde (vedi il leccio, il sughero)

Habitat: habitat ideale nell'emisfero nord del pianeta. È in grado di sopportare sia climi freddi e piovosi che aree climatiche semitropicali e semidesertiche.

Tempo e modalità di raccolta o coltivazione: la corteccia si raccoglie da esemplari di 10-15 anni di età quando è ancora liscia e non rugosa. Le gemme si raccolgono ad inizio primavera.

Principali componenti: Acido gallico (nelle foglie). L'acido gallico è stato utilizzato dal XII al XIX secolo come componente principale dell'inchiostro da scrittura.

A livello biologico, l'acido gallico esibisce proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, antimicrobiche e, potenzialmente, antiobesità. Biostimoline (nelle gemme) che svolgono un'azione normalizzante in grado di minimizzare anche gli inestetismi cutanei tipici della pelle acneica.

Proprietà salutistiche principali:

L'uso come rimedio naturale vede l'utilizzo quindi di estratti dalle ghiande, dalla corteccia, dalle gemme, dai fiori e dalle radici di Quercia. Tisane e decotti di Quercia possono essere bevuti tranquillamente come nel caso di infezioni gastrointestinali e diarrea. Le tinture madri al 10% sono utilizzate per impacchi cicatrizzanti, per lenire emorroidi e ragadi anali, per prevenire infezioni. L'infuso o il decotto sono utilizzati per lavarsi e abbassare la produzione di forfora e controllare la sudorazione della pelle.

La corteccia di rami giovani in estratto idroalcolico per la loro azione astringente, antinfiammatoria e antiemorragica, per eczemi, infiammazioni di vario



cappellini, pezzi di corteccia e ramoscelli, fiori ecc...).

Con il materiale si può ora osservare e creare, basta un segno di pennarello per avere un viso sulla ghianda, o anche solo unire foglie e ghiande per creare il paesaggio. Nei bambini è particolarmente bello questo passaggio perché hanno un'idea di mondo molto diversa dalla nostra e ve-

dono cose che noi comuni mortali faticiamo a scoprire!

Querciacoccoliamoci:

Viene chiesto ai piccoli di scegliere la Quercia e di controllare se nel suo colletto (la parte più bassa del tronco) c'è un posto, un incavo dove si possono sedere comodamente per farsi coccolare. In questa posizione serve ringraziare la Quercia che ci ospita e lasciare tempo per "sentire" al meglio il suo abbraccio. Ci sono bimbi che si stancano subito, ma sono rari, invece ci sono più spesso bimbi che si mettono a parlare e con l'albero e lo studiano per benino. Cerco un albero che "sento" abbia bisogno di me lo controllo e chiedo il permesso di potergli regalare il mio abbraccio quindi mi posiziono per abbracciarlo e coccolarlo. A fine di

questi momenti si cerca insieme una grande Quercia se abbiamo bisogno di raccogliere energia (anche solo la grandezza dà l'idea di sicurezza) oppure una piccola Quercia che abbia bisogno di sostegno e si crea una danza attorno come il "girotondo"!



Scrivo Myazaki nel suo "Shinrin Yoku" (ed Gribaudo 2018): I bambini che passano molto tempo a fare attività immersi nella natura aumentano la propria autostima, l'abilità nel risolvere problemi, le capacità motorie e l'attitudine ad apprendere. Sviluppare precoce amore per la natura aiuta a stimolare una relazione positiva nella vita, così che la natura continui a essere fonte di rilassamento e connessione nella vita adulta. ↓



Accedi al Qrcode per andare sul sito