

VIAGGIO INTORNO A UNA

FOGLIA
di SALVIA

DI FEDERICA BUGLIONI



Milanoperibambini.it

PREMESSA



Di fronte a una semplice foglia, ognuno di noi vede cose leggermente diverse. E facciamo tutti fatica a vedere quello che ancora non conosciamo: per vedere meglio, lo sguardo ha bisogno di allenamento, proprio come i muscoli per correre.

In queste pagine trovi un itinerario naturalistico a tappe per scoprire modi diversi di osservare. Ogni tappa è un invito a guardare, pensare, sperimentare, disegnare, fotografare e scrivere.

È un viaggio libero: non ci sono attività obbligatorie o tempi fissi. Anche le istruzioni sono poche, il minimo indispensabile. Puoi saltare quello che non ti interessa e magari sostare a lungo in ciò che ti appassiona di più. Puoi anche inventare nuove tappe.

IL CONSIGLIO È UNO SOLO:
NON FARE LA STRADA
AL CONTRARIO, PARTI DALLE PRIME ATTIVITÀ
E POI, A POCO A POCO,
PROSEGUI VERSO LE SUCCESSIVE.



VIAGGIO INTORNO A UNA FOGLIA DI SALVIA

Prima di cominciare, procurati i seguenti materiali:

Rametti di salvia fresca o una pianta di salvia in vaso

Fogli e penna (o matite, pastelli...)

Un pennarello a punta grossa.
Scegli il colore che vuoi, purché non sia molto chiaro.

Materiali utili ma non indispensabili: righello, lente d'ingrandimento, scotch, macchina fotografica o smartphone (per fare foto)



SCEGLI UN POSTO
TRANQUILLO DOVE FARE LE
TUE OSSERVAZIONI E
ATTIVITÀ SENZA ESSERE
DISTURBATO.





LA MIA FOGLIA DI SALVIA

Questa pianta si chiama Salvia comune.

Il suo nome scientifico è *Salvia officinalis*.

La parola Salvia deriva dal latino *salvus* (significa: salvare, sicuro, bene, sano).

La parola *officinalis* indica una pianta con proprietà medicinali.



LE TAPPE DEL VIAGGIO

1

LA FORMA DELLA FOGLIA DI SALVIA

Dal tuo rametto o dalla tua pianta stacca con cura una foglia di salvia. Tira dal picciolo, non dalla punta, altrimenti la foglia si spezza.

Usando un solo colore (puoi usare una matita o una penna), disegna la foglia su un foglio bianco: prima i margini esterni e il picciolo, poi le nervature e gli altri dettagli. Disegna solo quello che vedi davvero. Alla fine, conserva questo disegno. Ti servirà più avanti.

2

SE HAI UN RIGHELLO, MISURA LA TUA FOGLIA

Quanto è lunga? Quanto è larga? Indica le misure di fianco al disegno.

3

DESCRIVI A PAROLE

Trova 5 parole utili per descrivere la tua foglia. Scrivile.

4

GUARDA I DETTAGLI DELLA FOGLIA ATTRAVERSO UNALENTE D'INGRANDIMENTO

Se non hai la lente, fotografa la foglia con lo smartphone e poi ingrandisci l'immagine. Osserva la superficie e i bordi, da entrambi i lati. Vedi qualcosa che prima non avevi notato? Puoi scrivere quello che hai scoperto o puoi solo pensarlo oppure dirlo a chi è con te.

5

RACCOGLI ALTRE DUE O TRE FOGLIE DI SALVIA, SEMPRE STACCANDOLE CON CURA, TIRANDO IL PICCIOLO

Sistemale in fila, una di fianco all'altra, vicino alla tua prima foglia. Sono identiche o noti differenze?



LE TAPPE DEL VIAGGIO

6

PROPRIO COME UN FOGLIO DI CARTA, LA FOGLIA DI SALVIA HA DUE PAGINE, QUELLA SUPERIORE E QUELLA INFERIORE

Osserva con attenzione le due pagine: le vedi uguali o diverse?

Ora toccale delicatamente, anche a occhi chiusi: al tatto, senti le due pagine uguali o diverse?

7

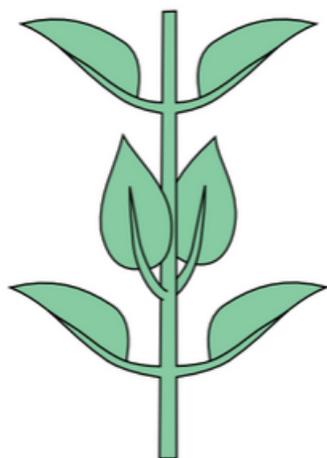
GUARDA IL DISEGNO CHE HAI FATTO QUANDO ERI AL PUNTO N.2 E CONTROLLA QUALE DELLE DUE PAGINE AVEVI DISEGNATO. QUELLA SUPERIORE O QUELLA INFERIORE?

Ora disegna l'altra pagina della foglia. Se vuoi, puoi usare la lente d'ingrandimento per osservare meglio.

8

OSSERVA UN RAMETTO INTERO DI SALVIA

Noterai che le foglie spuntano dallo stelo a 2 a 2, a disposizione opposta. Ognuna di queste coppie è ruotata (di 90°) rispetto alla coppia che sta sotto. Per questo motivo, se guardi il rametto dall'alto, le foglie formano una croce. La vedi?



LE TAPPE DEL VIAGGIO

9

LEONARDO DA VINCI SI INTERESSAVA ANCHE DI BOTANICA. NEL SUO *CODICE ATLANTICO* HA IMPRESSO UNA FOGLIA DI SALVIA, COLORANDOLA (CON OLIO E NEROFUMO) E POI PREMENDOLA SUL FOGLIO. FAI COME LUI, PROCEDI COSÌ:

- con un pennarello dalla punta grossa, colora la pagina inferiore della foglia di salvia (quella dove le nervature si vedono meglio).
- gira la foglia e premi bene la parte colorata su un foglio; fai attenzione a non muoverla.
- solleva la foglia e guarda.
- Prova a “stampare” anche la pagina superiore della foglia. Vedi qualche differenza? Ora che hai capito come fare, ripeti l’esperimento tutte le volte che vuoi e con nuovi colori.

Se provi con tempere o acquerelli, non caricare la foglia di tanto colore, altrimenti i dettagli non risaltano.



LE TAPPE DEL VIAGGIO

10

L'ODORE DELLA SALVIA

Raccogli con delicatezza una foglia e annusala. Senti il profumo? Ora strofina la foglia tra i palmi della mano e annusa di nuovo. L'odore è cambiato? In che modo? È diverso o solo più intenso?

11

SI CHIAMA FROTTAGE LA TECNICA CHE RIVELA LA STRUTTURA SUPERFICIALE DI UN OGGETTO O DI UN ELEMENTO NATURALE NASCOSTO SOTTO UN FOGLIO SFREGANDO SULLA CARTA CON UNA MATITA, UN PASTELLO A CERA O UN CARBONCINO

Prova anche tu. Sistema una foglia di salvia sul tavolo e poi coprila con un foglio. Se preferisci, ferma il foglio sul tavolo con lo scotch.

Ora prendi la matita o il pastello a cera e sfrega delicatamente nel punto dove è nascosta la foglia. Che cosa appare? Puoi provare a fare lo stesso esperimento usando anche altre foglie che trovi in cucina (prezzemolo, rosmarino, menta...)



LE TAPPE DEL VIAGGIO

12

CHE FINE FANNO LE FOGLIE, UNA VOLTA CHE SONO STATE STACCAE DALLA PIANTA? SCOPRILO STACCANDONE TRE.

a. Lascia la prima foglia su un piattino, per vedere come si trasforma col passare delle ore o dei giorni. Se ogni tanto scatti una foto, sarà più facile confrontare le differenze.

b. Sistema la seconda foglia tra le pagine di un libro pesante. Ogni giorno osserva i cambiamenti e confrontali con quelli della prima foglia sul piattino.

c. Rivesti la terza foglia su entrambi i lati con lo scotch trasparente. Premi bene dappertutto, in modo che non passi aria. Per quanti giorni questa foglia riuscirà a restare verde?

13

QUALE DI QUESTE ATTIVITÀ TI È PIACIUTA DI PIÙ?

14

HAI SCOPERTO QUALCOSA CHE NON SAPEVI?

Se desideri che il viaggio continui, puoi proseguire nella direzione che più ti piace. In rete trovi idee per fare esperimenti scientifici con le foglie, per produrre nuove piante di salvia (per talea, partendo dai rametti e non dal seme), per usare la salvia in cucina...

Altre strade non hanno bisogno di istruzioni: puoi inventare racconti o poesie sulle foglie, creare opere d'arte con le tecniche che hai sperimentato, partire alla scoperta di nuove foglie.





FEDERICA BUGLIONI

Federica Buglioni progetta e conduce laboratori di cucina e di educazione alimentare per bambini e corsi di formazione per insegnanti. Fondatrice dell'associazione *Bambini in cucina*, è autrice di volumi per adulti e bambini, collaboratrice di UPPA, membro della redazione di *Milanoperibambini.it* e del comitato scientifico di *Foodinsider* (l'osservatorio delle mense scolastiche).

Attraverso i libri, i corsi di formazione e i laboratori ludico-didattici, promuove il valore affettivo ed educativo del cucinare con i bambini, assieme a un approccio all'educazione alimentare e ambientale fondato sul piacere del fare.

Appassionata di natura, cucina, pedagogia e didattica, ha ideato il Manifesto dei diritti alimentari dei bambini.



Il suo ultimo libro è *Naturalisti in cucina. Vademecum per piccoli scienziati e buone forchette* (Topipittori), vincitore del premio *Bambini e Natura 2019*.

A *Naturalisti in cucina* è ispirato **Viaggio intorno a una foglia di salvia**.

Su Facebook: [Naturalisti in Cucina](#)



Milanoperibambini.it

[Milanoperibambini.it](#) è un punto di riferimento e informazione per chi cerca notizie, servizi, strutture ed eventi adatti all'infanzia, in città o fuori porta.