

# il CANTICO

*speciale online speciale*

## SOMMARIO

LE PIANTE DI CASA FRATE JACOPA - <i>Fraternita Franciscana e Cooperativa Sociale Frate Jacopa</i>	2	ERBE AROMATICHE:	
L'INIZIATIVA VERDE - <i>Ljiliana, Simona, Vilma</i>	3	SALVIA, ROSMARINO	31
ULIVO	4	PREZZEMOLO	32
MAGNOLIA	5	PEPERONCINO	33
CICLAMINO	6	BASILICO, MENTA	34
MELOGRANO	7	UNA STORIA DI FRATERNITÀ:	
POMPELMO	7	PROGETTO "ESPERIMENTI DI SOLIDARIETÀ"	
LIMONE	8	<i>A cura di Argia Passoni (Da Il CANTICO 5-6/2011)</i>	15
VIOLETTA AFRICANA	9	INSIEME PER CONDIVIDERE	
KALANCHOE	9	<i>Cooperativa Sociale Frate Jacopa (Da Il CANTICO 5-6/2011)</i>	16
ALOE	10	UN FIORE DA COLTIVARE	
CRASULA OVATTA	11	<i>Associazione SolidAibile (da Il CANTICO 5-6/2011)</i>	17
CAPPERO	11	UN PERCORSO DI AUTONOMIA E DI FRATERNITÀ	
MISERIA	11	<i>Vilma Fucelli (Da Il CANTICO 1-2/2013)</i>	18
CILIEGIO	12	BENVENUTO "SPECIALE" A CASA FRATE JACOPA	
MELO	12	<i>Vilma Fucelli (Da Il CANTICO 3-4/2013)</i>	19
ALBICOCCO	13	"LUCA DOVE VAI? VADO A LAVORARE"	
CAPELVENERE	14	<i>Anna, la mamma di Luca (Da Il CANTICO 3-4/2013)</i>	20
ARANCIO	23	I FRUTTI	
BOUGANVILLE	24	<i>Vilma Fucelli</i>	21
GARDENIA	25	ALCUNE NOVITÀ...	21
EDERA	25	FESTA DEL GRAZIE, FESTA DI FRATERNITÀ	22
CYCAS	26	IL CANTICO	24
HIBISCUS	26	CASA DI ACCOGLIENZA E SPIRITUALITÀ	
KAKI	27	FRATE JACOPA	35
OLEANDRO	28	COOPERATIVA SOCIALE FRATE JACOPA	36
ZAMIOCULCAS	28	GLI ORTI DI PREDAZZO	36
CIPRESSO	29		
ACERO SICOMORO	30		
FICUS BENJAMIN	30		

**DIRETTORE RESPONSABILE:** Argia Passoni.

**REDAZIONE:** Argia Passoni, Graziella Baldo, Lucia Baldo, Giorgio Grillini, Maria Rosaria Restivo, Lorenzo Di Giuseppe.  
**GRAFICA:** Maurizio Magli.

**EDITORE - DIREZIONE AMM.VA:** Società Cooperativa Sociale Frate Jacopa - 00165 Roma- Viale delle Mura Aurelie, 8  
www.coopfratejacopa.it – info@coopfratejacopa.it – http://ilcanticofratejacopa.net - Codice Fiscale e Partita Iva: 0958831000  
Numero iscrizione al Registro degli Operatori di Comunicazione: 19167

La collaborazione è gratuita. Manoscritti e foto non sono restituiti anche se non pubblicati.  
Tutti i diritti riservati.

Novembre 2013

speciale il CANTICO speciale

1

# UN CANTICO SPECIALE

## LE PIANTE DI CASA FRATE JACOPA

*Questo Cantico Speciale è stato voluto e pensato per raccontare una storia di fraternità. È la storia di un'esperienza di progettualità sociale nata dall'incontro tra la Cooperativa Sociale Frate Jacopa e l'Associazione di famiglie SolidAibile Onlus.*

*Dal seme dell'accoglienza dell'altro, del rispetto di ogni diversità, della cura della dignità di ogni persona, nel servizio reciproco, è germogliata "la pianta della fraternità". Il tutto con il sostegno istituzionale del Municipio 18 (ora Municipio XIII) di Roma. La feconda interazione tra pubblico e privato, ha reso possibile un percorso di autonomia a ragazzi diversamente abili che hanno aderito via via con sempre maggiore entusiasmo al Progetto "Esperimenti di solidarietà".*

*In questo Speciale riprendiamo i tratti di questa storia di anno in anno, una storia che ha già compiuto tre anni. Dopo aver consolidato nei ragazzi durante i primi due episodi una presa di coscienza*

*z delle proprie possibilità, una maggiore consapevolezza della capacità di collaborazione ed aver promosso una loro progressiva assunzione di responsabilità, il Progetto "Esperimenti di solidarietà" nella sua terza edizione ha visto sbocciare, sulle solide radici della fraternità tra i ragazzi, con gli accompagnatori e gli amici di Frate Jacopa, piccole ma importanti nuove espressività e nuovi interessi.*

*A partire dalla gioia di una presenza partecipe a Frate Jacopa, il percorso di autonomia sotteso al Progetto si è cominciato ad aprire alle dimensioni del territorio, vedendo con occhi nuovi gli spazi, primo fra tutti l'ambiente "verde" di Frate Jacopa, dalle piccole umili erbe alle belle rigogliose piante, rivisitate attraverso una ricerca iniziata con tenacia da Cristiano, il "pollice verde" del gruppo.*

*Riprendendo qui una piccola memoria del "giardino diffuso" in Casa Frate Jacopa, di cui i ragazzi si sono*



*presi amorosa cura, assieme alla cura degli spazi interni, il gruppo di lavoro integrato, primo protagonista dell'esperienza, desidera invitare tutti attraverso questo Speciale ad uno sguardo nuovo alla bellezza attorno a noi pur se in un piccolo spazio. La cura dell'ambiente in cui siamo diventa, nel rapporto con l'altro, capacità di apertura all'ambiente più vasto della città e diventa possibilità di cogliere la bellezza della cura del bene comune, a cui ognuno ha il diritto dovere di contribuire. Perché all'origine di tutto c'è una fraternità che ci unisce nella pluriformità delle nostre peculiarità.*

*Guardando i giardini ben curati in cui le piante sono potate perché crescano più vigorose e sono abilmente consociate tra di loro per favorire il sostegno vicendevole delle diverse specie viventi, sarà possibile educarsi a delle relazioni umane che esprimano la bellezza dello stare insieme da cui, pur nelle difficoltà, scaturisce la gioia che fa crescere ovunque frutti rigogliosi di bene.*



*Per questo rivolgiamo un invito speciale alle Istituzioni a voler salvaguardare le diverse abilità di ogni essere umano, che, se ben "coltivate", non mancheranno di tradursi in un dono per il bene di tutta la società. È un fatto di civiltà!*

*Fraternità Francescana e Cooperativa Sociale Frate Jacopa*

### **L'INIZIATIVA "VERDE"**

*Questo lavoro prende l'avvio dall'impegno, della passione e della pazienza di Cristiano Rinaldi per le piante e i fiori. Cristiano si è preso cura del giardino di Casa Frate Jacopa e ha trasmesso anche a noi la sua voglia di occuparsi delle piante, specialmente durante quest'ultimo anno. Abbiamo voluto allora documentare tutto questo in modo che il lavoro svolto potesse essere condiviso con tutti! Ed abbiamo avuto l'assenso entusiasta e il sostegno della Redazione del Cantico.*

*Quasi tutte le piante che vivono nel giardino della Casa sono riassunte in questo numero speciale del Cantico, le foto che accompagnano la parte scritta sono state scattate direttamente da noi sul posto.*

*Durante l'attività svolta dai ragazzi di Solidabile a Frate Jacopa, i momenti del giardinaggio hanno permesso a tutti noi di condividere la bellezza, la gioia e la simpatia del lavoro svolto negli spazi esterni della Casa, in quel giardino proprio nel cuore della nostra città che ci ha sempre offerto quel magnifico affaccio sulla Cupola di S. Pietro, facendoci vivere sempre l'emozione di stare a contatto con la natura e con la bellezza.*

*E assieme alla cura della Casa e degli ambienti per rendere sempre più accogliente e bella nella sua semplicità Casa Frate Jacopa, luogo di incontri e di riflessione, è cresciuta la pianta più importante, la pianta della fraternità...*

*Ljiljana, Simona, Vilma*

# ULIVO

*L'ulivo o ulivo è una pianta da frutto. Originario del Vicino Oriente, è utilizzato fin dall'antichità per l'alimentazione. I suoi frutti, le olive, sono impiegate per l'estrazione dell'olio e, in misura minore, per l'impiego diretto nell'alimentazione. A causa del sapore amaro dovuto al contenuto in polifenoli, l'uso delle olive come frutti nell'alimentazione richiede però trattamenti specifici finalizzati alla deamarizzazione (riduzione dei principi amari), realizzata con metodi vari.*

*L'ulivo è una pianta importante nella storia delle civiltà che si affacciano sul bacino del Mediterraneo, e di tutto l'Occidente.*

*Si raccontano numerose leggende: una di queste è di origine greca e narra di un ulivo raccolto ai confini del mondo da Ercole; in quel luogo nacque il bosco*

*sacro a Zeus, dalle cui fronde venivano intrecciate le corone per i vincitori dei giochi olimpici.*

*Il primo riferimento all'ulivo si trova nella Genesi, quando, nella narrazione del diluvio, Noè lascia uscire dall'arca la colomba. Questa, alla seconda uscita, torna con un ramoscello di ulivo nel becco.*

*I primi indizi della coltivazione risalgono al 4° millennio a.C. Per gli Ebrei l'ulivo era uno dei doni più preziosi di Dio, simbolo stesso dell'Alleanza. Dall'ebraismo l'ulivo passò, come simbolo di pace, nella tradizione cristiana; infatti l'olio consacrato che si impiega nel Sacramento del Battesimo, della Confermazione, della Ordinazione e nella Unzione degli infermi è a base di olio di oliva.*

*La pianta comincia a fruttificare verso il 3°-4° anno, raggiunge la piena maturità dopo i 50 anni ed è*

*molto longeva. Il suo fusto è cilindrico e contorto, con corteccia di colore grigio, il legno è molto duro e pesante. È un albero sempreverde, la cui attività è pressoché continua con attenuazione nel periodo invernale. La fioritura vera e propria avviene, a seconda delle colture e delle zone, da maggio alla prima metà di giugno. Per quanto riguarda i fattori climatici sono dannosi il forte vento, l'eccessiva piovosità e l'elevata umidità dell'aria.*

*Da diversi millenni, l'ulivo è stato presente nella storia della medicina e dell'erboristeria mediterranea. È stato utilizzato, e lo è tuttora, non solo come pianta alimentare, ma anche come pianta medicinale.*

*Per quanto riguarda la benefica azione di questo prezioso albero, molti ricercatori hanno sperimentato clinicamente l'azione ipotensiva, antiossidante, diuretica, ipoglicemizzante, ipocolesterolemizzante e antimicrobica contro virus, batteri ed altri parassiti.*



# MAGNOLIA

La magnolia, è un albero dall'importante valore ornamentale, apprezzato per la sua bella fioritura che risalta con la sua particolare tonalità candida tra il mese di marzo e quello di giugno. È una pianta originaria dell'America centrale e degli Stati Uniti meridionali. Le sue numerose varietà si caratterizzano per tonalità e diverse sfumature di colori dei fiori. Il suo nome deriva dallo storico botanico francese Pierre Magnol, che introdusse la pianta in Europa, presso il giardino botanico di Montpellier. La magnolia è una pianta a medie o grandi dimensioni, che arriva a superare i 25 metri di altezza. Si presenta con una chioma piuttosto ampia, a forma di cono o colonnare, che si allarga fino a 10 metri circa. Viene utilizzata prevalentemente a scopo ornamentale, grazie alle sue particolari caratteristiche armoniche. Una tra le più belle e popolari magnolie è la **grandiflora**, conosciuta anche come magnolia a grandi fiori. È un albero sempreverde a grandi dimensioni che; per la sua chioma ampia e per il suo carattere maestoso, risalta nei parchi e nei giardini, grazie soprattutto alle foglie dal colore verde luminoso e in virtù della sua fioritura particolarmente profumata. Presenta un tronco che si erge dritto, munito di ramificazioni che crescono sin dalla sua base, di tonalità rossiccia. La sua corteccia ha colore grigio e si presenta liscia al tatto, viene usata anche per le sue proprietà medicinali. Le sue foglie si presentano di grandi dimensioni ed alterne, con un bel colore verde intenso nella pagina superiore, maggiormente brune in quella inferiore. I fiori della grandiflora, come si evince dal nome della pianta, piuttosto grandi,



sono solitari e il loro aroma si avvicina al profumo del limone. Corolle di grandi dimensioni che si aprono nella stagione autunnale ed estiva hanno il compito di dare protezione alla fioritura.

Questa pianta ama il pieno sole, ma cresce anche a mezz'ombra. La sua preferenza va comunque a climi di tipo mite e non gradisce affatto la presenza di temperature gelide prolungate.



# CICLAMINO

*Il Ciclamino è una delle piante d'appartamento più diffuse soprattutto perché ci dona i suoi bellissimi fiori nel periodo invernale rallegrando quindi le nostre case. Comprende diverse specie originarie del Mediterraneo orientale.*

*Tra una ventina di specie di Ciclamino, a Frate Jacopa fiorisce il **Cyclamen Persicum**. Originario della Siria e del Libano, è la specie più diffusa e comprende numerose varietà rappresenta una delle piante ornamentali più apprezzate. Le foglie sono di forma cuoriforme di colore verde. I fiori possono essere di vari colori dal bianco, al rosa, al rosso, all'albicocca, al porpora o screziati.*

*Coltivare un Ciclamino non è facilissimo, ma soprattutto è difficile farlo rifiorire perché questa pianta può vivere 4-5 anni di seguito e ogni anno può portare fioriture sempre più abbondanti. Il segreto per farle vivere a lungo sta nella temperatura dell'ambiente in cui vive che non deve superare i 15° C, per questo bisogna evitare di esporlo a fonti di calore.*

*Nelle zone dove il clima è rigido durante le ore più fredde bisogna metterlo al riparo dal freddo e dal vento nelle ore notturne. Se si provocano dei tagli ai piccioli o*

*sulle foglie bisogna immediatamente chiuderle con un mastice apposito in vendita dal nostro vivaista o con della cera delle candele perché altrimenti la pianta potrebbe essere vittima di un attacco di muffe.*

*Nel periodo autunno-invernale il Ciclamino si innaffia in maniera che il terriccio rimanga sempre umido (non inzuppato); lasciando l'acqua nel sottovaso la pianta assorba l'acqua piano per 20-30 minuti levandole poi l'acqua in eccesso. In primavera il Ciclamino rallenta la fase vegetativa e in estate termina del tutto e le foglie si seccano. Subito dopo si rigenerano, allora la pianta va messa in luogo fresco e ben riparato innaffiando di tanto in tanto solamente vicino al bulbo.*

*Il Ciclamino è una pianta che fiorisce nel periodo invernale fino a marzo-aprile, per questo è meglio acquistarla prima che inizi la fioritura. Quando si acquista una pianta di Ciclamino bisogna accertarsi che sia piena di boccioli e che le foglie della pianta siano sane.*

*Di solito il Ciclamino non si pota. Vanno semplicemente eliminate le foglie che si seccano per evitare che diventino veicolo di malattie parassitarie.*



# MELOGRANO



*Il melograno, originario di una regione che va dall'Iran alla zona himalayana dell'India settentrionale, è presente sin dall'antichità nel Caucaso, e nell'intera zona mediterranea.*

*Le foglie sono strette ed allungate mentre i fiori sono di un bel colore rosso vivo. Il frutto, la melagrana, è una bacca di consistenza molto robusta, con buccia molto dura e coriacea. I semi, di colore rosso, sono circondati da una polpa traslucida colorata che va dal bianco al rosso-rubino, più o meno acidula e, nelle varietà a frutto commestibile, dolce e profumata. La coltivazione non pone difficoltà di rilievo.*

*Il melograno è una pianta resistente alle temperature estive e invernali tipiche del Mediterraneo; in ambiente inadatto, eccessivamente umido o piovoso, in estate è soggetto a marciumi radicali ma, in ambiente ben drenato, resiste agevolmente a -10 °C.*

*Il melograno viene utilizzato come pianta ornamentale nei giardini, le varietà nane, invece, in vaso sui terrazzi; industrialmente si coltiva per la produzione dei frutti eduli: le melagrane.*

*Il frutto del Melograno, essendo ricco di vari sali minerali e di sostanze benefiche per l'organismo, si è meritato il nome di "frutto della medicina". Per le sue proprietà antiossidanti viene usato nella cura di vari tumori e l'assunzione, protratta nel tempo, del suo succo protegge il cuore dalla formazione di placche aterosclerotiche. Ha, inoltre, proprietà benefiche nel morbo di Alzheimer e nella cura delle malattie*

*delle ossa e nelle depressioni. La corteccia, poiché ricca di tannino, viene usata per la concia del cuoio, in alcuni paesi africani ed orientali.*

*La scorza ha proprietà aromatiche e, quindi, viene impiegata per conferire eromi particolari ad alcuni tipi di liquori.*

# POMPELMO

*È un albero sempreverde alto solitamente dai 5 ai 6 metri. Le sue foglie sono di colore verde scuro, lunghe e sottili. Produce fiori bianchi composti da quattro petali, il frutto è giallo, composto da spicchi incolori.*

*Il pompelmo è l'unico agrume che si suppone provenga dall'America Centrale, dalle Bahamas. In Europa era stato usato a lungo solo come pianta ornamentale. Il frutto è diventato popolare solamente nel XIX secolo.*

**Proprietà terapeutiche:** *Il pompelmo contiene vitamina C, è un frutto ipocalorico che contiene molte fibre (quindi aiuta a ridurre il colesterolo). Consumarlo sotto forma di succo senza zucchero o, meglio ancora, come frutto, pare riduca l'appetito prima di un pasto.*

*Il pompelmo stimola la funzione epatica per cui può essere considerato una sorta di spazzino del fegato e contribuisce a facilitare la digestione.*

*Favorisce l'eliminazione delle tossine nei reni e nell'intestino; inoltre favorisce la riduzione della pressione sanguigna, riduce i dolori articolari e stimola le difese immunitarie.*



# LIMONE

*Il nome comune limone si può riferire tanto alla pianta quanto al suo frutto.*

*Sebbene le origini del limone siano incerte, si pensa che i primi luoghi in cui sia cresciuto siano la Cina e l'India. Intorno al 700 d.C. il limone si diffuse in Persia, in Iraq e in Egitto. Il termine "limone" deriva dal persiano "limu". Inizialmente i limoni furono utilizzati dagli arabi come piante ornamentali. Raffigurazioni di limoni in mosaici a Cartagine e a Pompei inducono a pensare che gli antichi romani ne conoscessero l'esistenza.*

*In Europa la prima coltivazione di tale pianta è stata avviata in Sicilia dopo il secolo X e in Liguria dalla metà del XV; nello stesso periodo i limoni compaiono nelle Azzorre. Nel 1493, Cristoforo Colombo ne portò i semi fino all'isola di Hispaniola.*

*Nel 1747 il medico scozzese James Lind consigliò l'utilizzo del succo di limone come cura contro lo scorbuto. Nel XIX secolo il limone iniziò ad essere coltivato intensivamente in Florida e California.*

*Il limone è un albero che raggiunge dai 3 ai 6 metri di altezza. I germogli e i petali sono bianchi e violetti. Il frutto è giallo all'esterno e quasi incolore all'interno. Solitamente i limoni si coltivano per la*

*produzione di frutti ma la pianta può essere coltivata in vaso a scopo ornamentale.*

*In clima favorevole, il limone fiorisce e fruttifica due volte l'anno. La fioritura primaverile produce i frutti migliori, la cui raccolta dura tutto l'inverno; la seconda fioritura produce i limoni verdi più adatti all'uso commerciale. In condizioni favorevoli, un albero adulto può dare da 600 a 800 frutti all'anno.*

*Il limone, oggi, viene coltivato in tutto il mondo nella fascia subtropicale, dove il clima è sufficientemente caldo e umido. Il maggiore paese produttore è l'India. In Italia si coltiva principalmente in Sicilia, in Calabria e in Campania.*

*Del frutto del limone si utilizzano la buccia per la produzione di canditi ed il succo per bevande; l'olio essenziale che se ne ricava ha un alto potere aromatizzante.*

*Il limone è noto per le sue proprietà terapeutiche da diverse generazioni, aiuta a rafforzare il sistema immunitario e purifica l'organismo. I benefici del limone sulla salute sono dimostrati in diversi casi: infezioni della gola, cattiva digestione, stipsi, problemi ai denti, febbre, cura dei capelli, cura della pelle, emorragie interne, reumatismi, ustioni, sovrappeso, disturbi respiratori, diarrea e pressione alta.*



## VIOLETTA AFRICANA



La violetta africana è originaria della Tanzania e ne sono conosciute una ventina di specie. Alcune di queste si adattano in appartamento e hanno una fioritura che dura tutto l'arco dell'anno. Dall'apparato radicale si sviluppa un fusticino da dove partono le foglie che sono disposte a rosetta. Le foglie sono di colore verde scuro tondeggianti o a forma di cuore e nella pagina superiore sono ricoperte da una fitta peluria che gli conferisce un aspetto vellutato. I fiori possono essere singoli o anche doppi con cinque petali e i colori variano dal bianco, al blu, al rosso e al violetto.

Le violette sono piante di sottobosco quindi non vogliono troppa luce e non vanno esposte al sole diretto. Non tollerano le correnti d'aria. Durante l'inverno invece non devono scendere sotto i 15°C. Nel periodo primaverile-estivo le violette vanno innaffiate spesso mentre in autunno-inverno vanno diradate. Tra un'innaffiatura e l'altra bisogna aspettare che il terreno in superficie si sia asciugato completamente. È consigliabile mettere l'acqua in un recipiente basso e lasciare che la pianta la assorbi dal basso.

Il rinvaso va effettuato in primavera. Per il rinvaso non vanno usati vasi troppo grandi (non devono superare i 20 centimetri di diametro) e va usato un terriccio a base di torba.

La violetta africana fiorisce durante tutto l'anno. Di solito non si pota. Vanno semplicemente tolte le foglie che si seccano per evitare che diventino veicolo di malattie parassitarie. Nel fare questa operazio-

ne bisogna fare molta attenzione l'attrezzo che stiamo usando sia pulito e disinfettato (preferibilmente alla fiamma) per evitare che si infettino i tessuti.

## KALANCHOE

La Kalanchoe, originaria del Madagascar, dell'America Meridionale, dell'Africa meridionale, dell'India e della Cina, è una pianta che ha le foglie molto carnose, una deliziosa pianta che ben si adatta ad essere coltivata in appartamento e non è coltivata solo per il suo fogliame ma anche per i suoi fiori che sono particolarmente colorati.

Il genere Kalanchoe comprende più di 200 specie.

La coltivazione della Kalanchoe è molto semplice. Ha bisogno di molta luce ma mai di sole diretto. La temperatura ideale per la coltivazione vanno dai 15°C ai 22°C. Va innaffiata abbondantemente in primavera-estate lasciando asciugare bene il terreno tra un'innaffiatura e l'altra. In autunno e in inverno si innaffia quanto basta per fare in modo che il terriccio rimanga sempre umido.

La fioritura avviene in primavera-estate. La Kalanchoe è una pianta brevidiurna in quanto non richiede più di un certo numero di ore di luce (10 ore nel suo caso) per poter fiorire.

La Kalanchoe di solito non si pota. Vanno semplicemente eliminate le foglie che si seccano per evitare che diventino veicolo di malattie parassitarie.



# ALOE

Il genere Aloe comprende numerosissime specie originarie delle zone aride e semiaride (Africa, Madagascar e Arabia).

Si tratta di piante succulente, vale a dire capaci di immagazzinare grandi quantità d'acqua. Quasi tutte le specie di Aloe devono essere coltivate all'aperto perché diventano molto grandi. Spesso le troviamo lungo i litorali dove il clima è mite. Alcune sono prive di fusto con foglie disposte a rosetta altre invece hanno degli alti fusti. Fiorisce dalla primavera all'autunno a seconda della specie e della varietà. I fiori si formano alla sommità di un lungo stelo che può essere semplice, ramificato o a grappolo e la pianta non muore dopo la fioritura. I suoi fiori sono riuniti in infiorescenze a ombrella, pendenti, di colore rosso, arancio o giallo. Una caratteristica di questa pianta è che le foglie contengono un succo aromatico che si indurisce a contatto con l'aria ed è insolubile con l'alcool ed è molto usato per le sue proprietà terapeutiche.

A Casa Frate Jacopa è presente **L'Aloe Arborescens.**

L'Aloe arborescens è originaria di Capo di Buona Speranza, ha le foglie disposte a rosetta in modo sparso. La sua altezza arriva anche a due metri. L'Aloe arborescens fiorisce in primavera e produce fiori rossi disposti in grappoli sullo stelo florale. Questa varietà al contrario dell'Aloe vera ha il fusto ed è ben visibile. Dell'Aloe arborescens esistono numerose varietà, tra le quali ricordiamo: la varietà natalensis che fiorisce a metà dicembre con splendidi fiori rosso scuri e la

*Aloe e capperi a Casa Frate Jacopa.*

varietà ucriae che fiorisce a gennaio con fiori di colore rosso vivo.

L'Aloe per crescere ha bisogno di un clima mite. La temperatura ideale per la crescita è 20-24°C. Riesce a tollerare la siccità mentre al contrario non tollera i ristagni idrici. Infatti nell'habitat naturale cresce in pendii ben drenati e mai a fondovalle dove potrebbero esserci ristagni.

**L'Aloe** di solito non si pota. Vanno semplicemente eliminate le foglie basali che si seccano per evitare che diventino veicolo di malattie parassitarie.

L'Aloe ha una grande concentrazione di principi attivi e contiene numerose sostanze benefiche per l'uomo: quasi tutti gli aminoacidi essenziali, molte vitamine, sali minerali. Molti studi e ricerche internazionali hanno dimostrato un'azione antinfiammatoria e antisettica dell'Aloe.

Questa pianta è nota da millenni per le sue **proprietà medicinali** ed è notevole il fatto che gli usi antichi di questa pianta siano gli stessi di oggi, in occidente come in oriente. Citazioni circa le virtù terapeutiche dell'Aloe si ritrovano nei manuali medici della dinastia Sung, datati intorno 1276 a.C., e pare che anche Nefertiti e Cleopatra usassero la sua polpa sul viso come crema idratante per mantenere la pelle giovane. In Grecia il suo succo si mescolava alla mirra per disinfettare il cavo orale, e Cristoforo Colombo annotava nei suoi diari come l'Aloe fosse una specie di medicina tuttofare per curare i naviganti.



## CRASULA OVATTA



Comunemente chiamata come *albero di giada* la ***Crasula Ovatta*** è una pianta succulenta appartenente alla famiglia delle *Crasullaceae*. Proviene dall'Africa meridionale. È una pianta a portamento arbustivo, ramificata. Ha foglie tondeggianti, carnose, di colore verde scuro. Si riproduce per talea o per seme: è sufficiente poggiare sul terreno un ramo di piccole dimensioni perché in pochi giorni si rigeneri una nuova pianta. È una pianta a cui piace il sole, ma non ama essere inaffiata molto spesso, si può innaffiare una volta al mese.

## CAPPERO

Il *Cappero* è una pianta legnosa, originaria dell'Asia Minore e della Grecia; molto diffusa nelle zone mediterranee; i suoi boccioli, dal colore verde intenso, sono chiamati *capperi*.

Questo alimento, dal sapore deciso e penetrante, viene raccolto tra la fine di gennaio ed i primi giorni di settembre e conservato sott'olio, sott'aceto o sotto sale. In cucina, i capperi sono utilizzati per insaporire altri alimenti.

Particolarmente pregiato è il *cappero di Pantelleria* e per questo ha ottenuto la certificazione IGP (Indicazione Geografica Protetta).

I *capperi* migliori sono quelli più piccoli e conservati sotto sale marino grosso. Sono una discreta fonte di pro-

teine e di vitamine. La scorza del *cappero*, per le sue proprietà diuretiche ed antiartritiche, è utilizzata in erboristeria.

## MISERIA

La *Tradescantia* è una pianta della famiglia delle *Commelinaceae*, originaria della Regione neotropicale. Alcune specie di questo genere sono amate in Europa come piante ornamentali. A dispetto di tutto ciò, vengono anche chiamate, nel linguaggio comune, *erba miseria*. Il nome è legato al portamento scadente delle piante di questo genere, che sono prettamente erbacee e che vengono tra l'altro coltivate come piante pendenti. Il fiore è dotato di soli tre petali, altrettanti sepali e sei stami gialli. Qualsiasi frammento di stelo accidentalmente staccato dalla pianta può mettere radici con grande facilità.

Per quanto riguarda l'uso ornamentale di queste specie, si tratta di piante per lo più adatte ai vasi pendenti. In inverno preferiscono un posto più fresco e possono, fino ad un certo punto, superare i rigori invernali. Le piante più vecchie tendono ad imbruttirsi e vengono rinnovate da nuove ottenute per talea, anche in acqua.

Il successo di questa pianta in Europa non si limitò solo ai vasi: *Tradescantia virginiana*, che cresce in posizione eretta, viene coltivata in giardino come pianta vivace dato che è tra le poche che sopportano senza problemi qualsiasi rigore invernale.



# CILIEGIO

Il *ciliegio* (*Prunus avium*) chiamato anche *ciliegio degli uccelli* o *ciliegio selvatico* è un albero appartenente alla famiglia delle *Rosacee*, originario dell'Europa e in alcune zone montane fredde dell'Asia minore. In Italia è presente naturalmente dalle zone altocollinari sino a quelle montuose, talvolta al confine della zona tipica delle latifoglie, presentando una buona resistenza al freddo.



Si tratta di un albero deciduo che cresce dai 15 ai 32 m di altezza. Vive circa 100 anni ed è molto esigente di luce.

Il frutto è una drupa carnosa (*ciliegia*) di circa 1-2 cm di diametro, di un rosso brillante fino ad un viola scuro quando matura a metà estate. Il frutto commestibile ha un gusto da dolce ed abbastanza astringente e amaro da mangiarsi fresco; esso contiene un singolo nocciolo lungo 8-12 mm.

I frutti vengono mangiati da numerosi uccelli e mammiferi, che digeriscono la carne e disperdono il seme nei loro escrementi. Alcuni roditori e alcuni uccelli rompono il guscio e mangiano il seme che sta al suo interno. Tutte le parti della pianta eccetto il frutto sono tossici. Il ciliegio botanico ha origine dal ciliegio coltivato; non ama i ristagni d'acqua, ma preferisce suoli non troppo secchi. Sopporta solo modeste potature di formazione, ed ancora più modeste potature di conduzione.

Il legno del ciliegio è di qualità ricercata per il valore commerciale, si tratta di un legno di colore bruno rosato da chiaro a giallastro, a volte usato per rim-

piazzare legni preziosi come l'anacardo. È ricercato dall'industria mobiliara, sia in tronchi che in travi (mobili e sedie di stile). Questa utilizzazione esige degli alberi di bella conformazione. L'importanza di questa domanda per la falegnameria marginalizza le altre utilizzazioni del legno (scultura, tornitura). Di norma si preferiscono per l'utilizzo come legno commerciale le varietà botaniche, coltivate a tale scopo. Il legno marrone-rosso, molto resistente, viene usato per fare mobili e strumenti musicali.

# MELO

Il melo è una delle più diffuse piante da frutto coltivate. A Casa Frate Jacopa abbiamo anche la mela renetta, una mela acidula di colorazione gialla e rugginosa probabilmente originaria della Francia.

Il melo è un piccolo albero deciduo di 5-12 metri di altezza, con una chioma densa ed espansa.

Le foglie sono alterne e semplici, a lamina ovale, con apice acuto e base arrotondata, di 5-12 cm di lunghezza e 3-6 cm di larghezza.

I fiori sono ermafroditi di colore bianco-rosato esternamente e bianco internamente. Sono riuniti

in infiorescenze a corimbo. La fioritura si svolge in primavera, simultaneamente al germogliamento. L'impollinazione è entomofila.

Il frutto, detto pomo, si forma per accrescimento del ricettacolo fiorale insieme all'ovario ed è perciò un falso frutto; quello vero, deriva dall'accrescimento dell'ovario ed è in realtà costituito dal torsolo, di consistenza più coriacea rispetto alla polpa.

Il melo può essere colpito da varie malattie causate da funghi.

Sono molte le storie, le leggende e le simbologie che si intrecciano attorno alla mela, a partire da Adamo e Eva, a Paride e alla bella Elena. Ma al di là delle leggende, la mela è un vero e proprio farmaco naturale ed un valido alleato nella prevenzione di patologie e disturbi. Non contiene grassi né proteine e apporta pochissimi zuccheri; in compenso è ricchissima di sali minerali e vitamine. Previene le malattie cardiovascolari e il cancro grazie alla forte presenza di antiossidanti. È sempre valido il detto che "una mela al giorno toglie il medico di turno".

# ALBICOCCO

L'albicocca è il frutto dell'albicocco; la pianta appartiene alla stessa famiglia e genere di frutti quali la ciliegia, la pesca e la prugna. L'albicocco è una pianta originaria della Cina nordorientale. La sua presenza data più di 4000 anni di storia. I Romani la introdussero in Italia e in Grecia nel 70-60 a.C., e la sua diffusione nel bacino del mediterraneo fu consolidata poi dagli arabi. Oggi è diffuso in oltre 60 paesi e viene coltivato in climi caldi o temperati e relativamente asciutti.

Si presenta come alberello a foglia caduca che può raggiungere i 12-13 metri allo stato selvatico. Nelle coltivazioni, la pianta viene tenuta sotto i 3,5 metri per agevolare la raccolta dei frutti. Ha una chioma a ombrello, con tronco e rami sottili e leggermente contorti. Le stagionalità di raccolta sono Giugno, Luglio, Agosto.

La pianta in sé non patisce il freddo e sopporta temperature davvero rigide, tuttavia fiorisce molto presto rispetto a quasi tutti gli altri alberi da frutto e questo rende la produzione di albicocche vulnerabile alle gelate primaverili. Le albicocche necessitano di un

periodo che va dai 3 ai 6 mesi per svilupparsi e maturare e sono prevalentemente raccolte a mano dai primi di maggio alla metà di luglio.

Le albicocche vanno scelte ben mature e consumate entro pochi giorni poiché sono frutti deperibili. Proprio per questa loro fragilità vengono conservate o trattate in numerosi modi: essiccate, sciroppate e congelate. Altrettanto comuni sono i prodotti derivati: il succo, la marmellata e la gelatina di albicocca, molto usata in pasticceria per apricottare (da Apricot, il nome in inglese di tale frutto) torte e pasticcini.

Le albicocche vengono impiegate solitamente in preparazioni dolci di vario tipo come gelati, sorbetti, marmellate e gelatine, succhi e sciroppi, torte e pasticcini. Tuttavia il loro gusto lievemente acidulo le rende adatte anche ad accostamenti salati, come le salse di accompagnamento alle carni rosse. Vengono anche utilizzate in liquoreria: un'acquavite di albicocche viene distillata nel Canton Vallese in Svizzera e porta il nome d' Abricotine. Anche nei Balcani si ottiene un distillato d'albicocca chiamato Kajsija.



## CAPELVENERE

Il *capelvenere* è una felce della famiglia delle Adiantaceae. È una pianta alta 10-40 centimetri. Le fronde sono leggere e delicate e, a questa caratteristica si deve il riferimento alla chioma di Venere, dea della bellezza. Le foglie sono cuneiformi, lunghe 5-10 millimetri, di colore verde tenue, e si inseriscono su un sottile rachide nero e lucente. È una pianta diffusa in Europa, Africa, Nord America e America Centrale.

Il suo habitat naturale è rappresentato dai luoghi ombrosi e umidi. Predilige i terreni calcarei vicino alle cascate, all'imboccatura delle grotte, nei pozzi. Vegeta a quote comprese tra 0 e 1.500 metri.

È una pianta molto delicata ed esigente. Come tutte le felci richiede luce diffusa e non ama i raggi diretti del sole. Le annaffiature dovranno essere abbondanti in estate, più limitate durante il periodo inver-

nale, in misura sufficiente a mantenere il terreno costantemente umido. Si riproduce per suddivisione dei cespi.

Per la sua predilezione per i luoghi poco luminosi viene consacrata a Plutone. Nella mitologia è una pianta legata alle ninfe delle acque. Teocrito racconta che la pianta si trovava, tra altre, presso la fonte ove Hylas, uno degli Argonauti, si recò per cercare l'acqua per la sua nave. Vi è anche un mito legato alla ninfa Driope. La ninfa si innamora di un ragazzo e lo rapisce in una grotta subacquea, lì vicino una pianta di Capelvenere.

Il Capelvenere è stato usato, nei secoli scorsi, come sostituto del tè, soprattutto in Piemonte da cui il sostantivo piemontese "Capilèr" arrivato ad identificare in generale qualsiasi infuso fatto con erbe aromatiche.



# PROGETTO “ESPERIMENTI DI SOLIDARIETÀ”

Anno 2010-2011

Martedì 21 giugno 2011 si è tenuto presso Casa Frate Jacopa l'incontro “**Insieme per condividere**”, occasione di riflessione sul Progetto “Esperimenti di solidarietà” finalizzato ad un processo di formazione lavoro per ragazzi diversamente abili, progetto portato avanti dalla Cooperativa Sociale Frate Jacopa in collaborazione con l'Associazione SolidAbile Onlus e con il sostegno istituzionale dell'Assessorato ai Servizi Sociali del Municipio 18 – Roma Aurelio.

La condivisione semplice e profonda – che è stata al centro dell'incontro promosso da Frate Jacopa in collaborazione con Solidabile e l'Unci – facendo risuonare le voci stesse dei ragazzi e delle famiglie, assieme al contributo dei pro-pugnatori del Progetto e delle autorità del Municipio 18, ha messo in evidenza come il riflettere su questa esperienza assuma il significato di celebrare un **evento di fraternità** che l'incontro tra varie realtà, profondamente motivate, ha favorito.

Il bene che ne è venuto ha toccato certamente i ragazzi destinatari del Progetto ma accanto a loro anche tutti i soggetti coinvolti, come hanno rilevato la testimonianza dell'Unione Nazionale Cooperative Italiane (Unci), dell'Associazione SolidAbile e della Cooperativa Frate Jacopa, che, nella collaborazione con i Servizi Sociali del Municipio 18, stanno promuovendo in una sinergia operativa autentici percorsi di autonomia e di crescita.

Una calorosa partecipazione all'evento ha contrassegnato fin dall'inizio l'incontro che si è aperto con il benvenuto degli organizzatori. Dopo il saluto dell'Assessore ai Servizi Sociali Vito Rapisarda, che ha sottolineato l'importanza dell'ascolto come modalità della politica di porsi per rispondere alle esigenze delle persone e delle famiglie, è stata la volta del Segretario Generale Unci, Isabella Pini Ferrari, che ha presentato lo splendido lavoro svolto in questi mesi da Carla Cecchinelli, capo ufficio dell'Unci, alla quale è stato affidato l'incarico di seguire Alessandra e Daniele, due giovani che, in virtù della legge 68/99 “Norme per il diritto al lavoro dei disabili” sono stati assunti all'Unci e così hanno avuto un impiego ed un inserimento che – come è emerso dalle loro parole – hanno reso la loro vita degna di essere vissuta, sentendosi all'interno di una vera famiglia; col lavoro si sono sentiti più forti, come una pianta che affonda le

proprie radici. La significativa testimonianza della stessa Sig.ra Carla ha evidenziato come professionalità e amore nell'accompagnamento siano alla base del successo di questo inserimento lavorativo.

La parola è poi passata al gruppo integrato di lavoro (ragazzi e operatori) dell'Associazione SolidAbile, che assieme ai volontari della Cooperativa Frate Jacopa, ha dato esecuzione al Progetto “Esperimenti di solidarietà”. L'importanza dell'esperienza è emersa dal loro contributo e in maniera ancora più tangibile dalle parole dei ragazzi stessi (Antonella, Cristiano, Claudio, Luca e Laura) e dalla gioia espressa nell'esercizio delle varie attività ridonate al pubblico attraverso un breve video (preparato dagli accompagnatori del Progetto Vilma, Ljiliana e Consuelo) proiettato in sala.

Nel concerto di voci che hanno animato l'incontro, di particolare rilievo la testimonianza offerta dalla Sig.ra Anna, mamma di Luca: a nome di tutte le famiglie che hanno riscontrato la positività di questa esperienza, ha ringraziato tutti coloro che l'hanno resa possibile, in particolare SolidAbile per l'accompagnamento e Frate Jacopa per l'accoglienza. I ragazzi si sono sentiti accolti come persone e messi a loro agio. L'occupazione “formazione lavoro” con i periodici appuntamenti ha fatto crescere in loro la fiducia in se stessi, un senso di indipendenza e di autonomia nella gestione delle giornate in qualche modo “ordinate” dall'impegno e dalla gioia del lavoro. L'intervento della Sig.ra Anna è divenuto così **appello alle Istituzioni** a continuare su questa strada: la risorsa pubblica in questo modo, invece di disperdersi in assistenzialismo, si potenzia nel rendere protagonisti i ragazzi stessi attraverso la risorsa del volontariato.

L'Assistente sociale del Municipio 18, Dott.ssa Luigia Minafra, che ha seguito con grande cura e professionalità l'evolversi del Progetto, ha sottolineato come solo scegliendo il bene e sprigionando le energie del bene, come qui si sono espresse, possiamo mettere in moto un meccanismo per il cambiamento; è l'esito a cui possiamo mirare mettendo in atto buona volontà, impegno e dedizione non tanto finalizzati ad ottenere risultati pratici immediati, ma per la gioia di riconoscere nell'altra persona un valore.

Il Dott. Riccardo Rossi, presidente della Consulta H del Municipio 18, coinvolto nell'atmosfera della condivisione profonda e semplice dell'incontro, non ha mancato di evidenziare come in questo Progetto davvero sia emersa la forza del volontariato, una forza che ci eleva tutti quanti.

Il presidente di SolidAbile Angelo Sgueglia, ed i rappresentanti della Cooperativa Frate Jacopa hanno concluso il convegno con una parola di ringraziamento a tutti gli intervenuti, sottolineando come questa esperienza abbia ridonato frutti importanti nati dall'aver messo in moto una amicizia nel servizio e nell'attenzione a costruire insieme un **laboratorio di rinnovata socialità**. Tra le mani abbiamo un fiore da coltivare e far crescere sempre nell'interazione costruttiva tra associazioni, famiglie e istituzioni.

La convivialità dell'agape fraterna, allestita nell'ambito del Progetto, ha colorito nel modo più bello e semplice la condivisione sperimentata nell'essere convenuti insieme, contrassegno di un cammino fraterno intrapreso.

A cura di Argia Passoni



Casa Frate Jacopa, 21 giugno 2011 - Al tavolo del Convegno: A. Sgueglia, V. Rapisarda, I. Pini Ferrari, V. Fucelli, A. Passoni.

# INSIEME PER CONDIVIDERE

Oggi siamo qui non tanto per celebrare la conclusione di un percorso ma per celebrare un evento di fraternità che qui a Casa Frate Jacopa si è operato attraverso il Progetto "Esperimenti di solidarietà", un Progetto che siamo convinti abbia in sé stimoli importanti per una ulteriorità personale e sociale, feconda di bene.

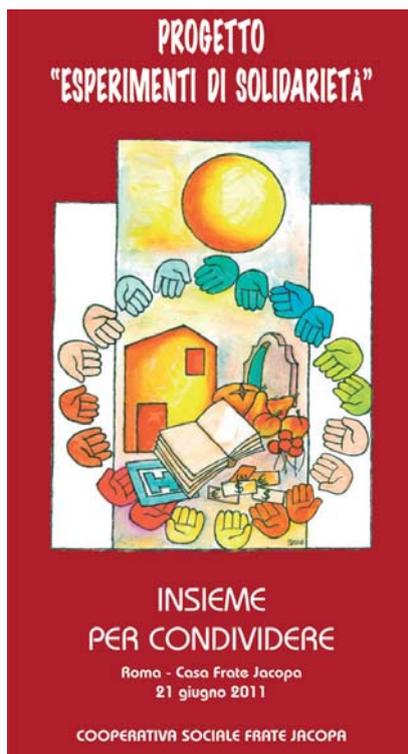
Un ringraziamento particolare permettetemi di porgerlo alle autorità. Ci onorano della loro presenza l'Assessore ai Servizi Sociali del Municipio 18 - Roma Aurelio, Vito Rapisarda; il Presidente della Consulta H, Riccardo Rossi; rappresentanti della Giunta e della Commissione dei Servizi Sociali del Municipio 18, in particolare l'Assistente sociale Luigia Minafra. Ed abbiamo la Presidenza dell'Unione Nazionale Cooperative Italiane (Unci), che, venuta a conoscenza del nostro Progetto e dell'Associazione SolidAbile, ha prontamente aperto le porte dell'Unci ad una significativa esperienza di inserimento

lavorativo, in contemporanea allo sviluppo del nostro Progetto. Il Progetto "Esperimenti di solidarietà" è frutto di una profonda consonanza tra i vari soggetti coinvolti, innanzitutto tra la Cooperativa Frate Jacopa e l'Associazione SolidAbile che ha permesso di individuare le linee portanti del Progetto. Ma il Progetto è frutto anche di un incontro positivo con le Istituzioni. Qui ci preme testimoniare la prontezza con cui l'Assessorato ai Servizi Sociali del Municipio 18 lo ha accolto e approvato, rendendolo così praticabile.

Voi tutti sapete che la finalità del Progetto "Esperimenti di solidarietà" era quella di aiutare a crescere ragazzi diversamente abili in **un percorso di autonomia** attraverso un processo di formazione-lavoro e dunque di avvio a quella assunzione di responsabilità e di impegno che il lavoro comporta. Ci ha entusiasmato partire in questa avventura, anche se come Cooperativa eravamo alla prima esperienza di questo tipo. Ci ha sorretto fortemente la matrice francescana che ci chiama alla valorizzazione di ciascuno e che vede nel lavoro una grazia, un dono, indispensabile esperienza per ogni uomo. E ci hanno guidato le motivazioni profonde della cooperativa sociale, convinti più che mai che ognuno di noi nello svolgimento delle proprie attività, avendo attenzione all'altro, può rifluire positivamente per percorsi di dignità e di crescita che sono possibili solo nella interazione delle persone e dei talenti.

Ci ha emozionato toccare con mano come l'aver un impegno, una attività "lavorativa" sia determinante, sia motore di dignità, sia pieno di senso per la persona stessa e costituisca **apertura ad una rinnovata coscienza** di appartenenza sociale.

Noi desideriamo ringraziare pubblicamente i ragazzi che sono stati i primi protagonisti di questa esperienza. Li ringraziamo anzitutto per l'aiuto che ci hanno dato in questi mesi nella nostra struttura di accoglienza e vogliamo dire a tutti voi che abbiamo imparato molto sul senso di fraternità, di partecipazione che abbiamo visto costantemente tra di loro.



In una società marcata sempre più dall'indifferenza vedere come questi ragazzi si aiutano l'un l'altro, vedere come la gioia e la sofferenza dell'uno diventino gioia e sofferenza dell'altro, ci ha fatto pensare ad una umanità migliore. Soprattutto vogliamo ringraziarli per quanto ci hanno testimoniato con lo sforzo dei piccoli passi giorno dopo giorno, uno sforzo che nella **fedeltà all'impegno** si è trasformato via via in una conquista di serenità, in un modo di porsi più interattivo, in una migliore capacità di gestirsi. E dobbiamo ringraziare gli operatori dell'Associazione SolidAbile che li hanno accompagnati lungo tutto il percorso, perché ci hanno insegnato a capire come stare con tutti loro con semplicità e tenacia, sempre protesi al bene dell'altro che è da promuovere al di là e al di sopra di ogni efficienza; è solo così infatti che le risorse, piccole o grandi che siano, possono fruttificare.

Siamo convinti che questo di Frate Jacopa sia stato un vero e proprio **laboratorio di fraternità**. Casa Frate Jacopa, questa piccola struttura di accoglienza, molto familiare, ha offerto la possibilità ai ragazzi di muoversi in un ambiente che hanno immediatamente potuto conoscere e sentire vicino; fin dai primi momenti la Casa ha costituito per loro uno spazio non estraneo, quasi uno spazio domestico.

I ragazzi hanno fatto amicizia con ognuno dei nostri volontari e con gli stessi ospiti della Casa che ne hanno molto apprezzato e gradito la presenza. Il Progetto è stato quindi benefico certamente per i suoi primi destinatari, ma al tempo stesso ha avuto una ricaduta, oltre che su di noi, anche su chi accostava la Casa, offrendo messaggi per una cultura diversa, una cultura del rispetto e dell'accoglienza di ogni diversità.

Momenti importanti nel corso di questi mesi sono state le visite assidue dell'Assistente sociale Luigia Minafra, che sempre ha incoraggiato e seguito i ragazzi, visite a cui ha fatto seguito anche l'interessamento del Dott. Riccardo Rossi che, come presidente della Consulta H, ha dato la possibilità di ospitare qui il Convegno "Dopo di noi". E tutto accompagnato dalla significativa attenzione dell'Assessore ai Servizi sociali sia con la sua segreteria sia presenziando personalmente.

Si è verificato qui quello che noi ci aspetteremmo sempre dalla politica e dai responsabili della cosa pubblica: quel **promuovere il servizio al bene comune** che passa dall'attenzione alle persone a partire dai più svantaggiati perché su questo si misura la civiltà. L'interazione tra pubblico e privato si è così rivelata una risorsa per i ragazzi, per le famiglie, per le nostre associazioni ma anche, riteniamo, per il territorio, perché una rinnovata consapevolezza contribuisce indubbiamente a rinnovati percorsi di cittadinanza responsabile, promotori di una più autentica socialità...

*Cooperativa Sociale Frate Jacopa*

# UN FIORE DA COLTIVARE

Il Progetto "Esperimenti di Solidarietà" nasce da un incontro "provvidenziale": esattamente un anno fa infatti cominciavano i primi contatti tra Giorgio presidente della Cooperativa Frate Jacopa, alcuni volontari della stessa Cooperativa (Ignazio, Argia, p. Lorenzo) e Angelo presidente dell'Associazione SolidAbile. Da quegli incontri scaturì una comunione di intenti e l'idea che si potesse arrivare a definire, in uno sforzo parallelo, una "progettualità sociale"; tutto ciò ha portato quindi a elaborare insieme un obiettivo, far nascere, in questa casa di ospitalità, un gruppo di lavoro integrato – composto da persone con abilità diverse e degli operatori – che potesse integrare le attività che sono proprie di una struttura di accoglienza di questo tipo.

Il Progetto ha poi ottenuto un sostegno sollecito, concreto e valido, da parte dei referenti istituzionali del Municipio 18 Roma - Aurelio. Con l'occasione quindi porgiamo il nostro ringraziamento al Presidente del Municipio 18, Daniele Giannini e all'Assessore ai Servizi Sociali, Vito Rapisarda. Un ringraziamento particolare, invece, per l'assistente sociale Luigia Minafra e la signora Franca Tiburzi, per la simpatia, l'affetto e la partecipazione che ci hanno mostrato durante questo percorso, che va ben al di là del loro ruolo professionale.

Brevemente cercheremo di raccontare cosa è avvenuto durante questi ultimi sette mesi, per tre giorni la settimana e per tre ore giornaliere. Il gruppo integrato composto da otto persone, di cui tre operatori, ha supportato i volontari della Cooperativa Sociale Frate Jacopa nella gestione della Casa, svolgendo una serie di mansioni semplici legate alla pulizia e al riordino delle stanze, della zona pranzo, alla cura del giardino, degli spazi esterni e della sala convegni.

In questa occasione l'ambiente di Frate Jacopa ha molto facilitato il contatto del gruppo con una nuova realtà. Un po' perché siamo stati accolti in una dimensione familiare, di simpatia ed affetto, e di questo non possiamo che ringraziare tutti i volontari della Cooperativa Sociale che abbiamo conosciuto durante questi mesi. E poi perché questo, come spazi, ambienti, dimensioni è proprio il "luogo ideale" per un gruppo come il nostro. Un ambiente raccolto, protetto, familiare, dove tutti in poco tempo hanno imparato a muoversi, a prendere le misure e quindi a gestire gli spostamenti all'interno in modo assolutamente autonomo. Ognuno all'interno del gruppo ha collaborato mettendo in gioco le sue capacità, piccole o grandi che fossero, la buona volontà, la voglia di sperimentarsi in un'attività pratica, quindi il desiderio di esprimersi sia individualmente che insieme ad altre persone. E nonostante all'inizio potessimo essere anche un po' intimoriti da tante novità: l'impegno da protrarsi nel tempo, il mettere insieme persone che prima di allora non si erano mai sperimentate in modo continuo e per un obiettivo di questo tipo, un ambiente nuovo e delle persone che non ci conoscevano molto; nonostante tutto ciò, a vari livelli e con diverse modalità, tutti sentono oggi in modo abbastanza consapevole di essersi messi in gioco, tenendo duro anche quando ci sono stati (almeno per qualcuno) dei momenti di difficoltà e di aver raggiunto quindi un obiettivo, una meta.

All'inizio non si poteva esser sicuri che tutti i ragazzi coinvolti arrivassero alla conclusione del Progetto senza stancarsi, senza mollare, senza sentire il bisogno di ritornare a

dei ritmi più tranquilli e familiari. E invece eccoci qua, tutti quanti, alla conclusione di un **percorso formativo**, dove si è socializzato, imparato a fare alcune cose o migliorato le conoscenze già acquisite, consapevoli del proprio ruolo all'interno del gruppo e quindi della propria individualità.

È chiaro che, nello svolgimento delle mansioni dette prima, sono venute fuori le attitudini personali, le preferenze verso quel tipo di attività piuttosto che altre. Ad esempio il giardino ha svolto un ruolo catalizzatore per Luca, oppure sempre nel giardino Cristiano ha potuto esprimere le sue competenze tecniche, mentre d'altro canto negli spazi interni, il riordino delle camere, il cambio della biancheria, il rifacimento dei letti sono stati i compiti preferiti da Laura ed Antonella. Claudio ha svolto spesso un'attività di raccordo, magari occupandosi di andare a prendere le cose che servivano per il riordino o comunque supportando questo o quell'altro a seconda delle necessità.

Con il passare del tempo si è potuto constatare come la partecipazione al gruppo-integrato avesse sviluppato in tutti gli attori del Progetto, anche se in diversa misura, un senso di identità che derivava da quella che potremmo definire "acquisizione di competenze".

Lo svolgimento di certe attività di base, connaturate al tipo di necessità di una struttura di accoglienza, è stato realizzato prima sempre insieme ma quando possibile lasciato all'iniziativa dei ragazzi, se pur sotto il controllo dell'operatore.

La ripetizione di tali attività ha col tempo permesso, non solo che queste operazioni fossero eseguite con più padronanza e sicurezza, ma anche e soprattutto che la persona potesse verificare da sola la sua maggiore competenza e capacità di fare.

Inoltre lavorare insieme agli altri è stato determinante al fine di far emergere quel **senso di appartenenza** al gruppo come elemento identificativo anche della propria individualità, del proprio modo di esprimersi, ora più che mai necessariamente in relazione con l'altro. Il lavoro insieme come strumento di socializzazione da cui far nascere un senso di fiducia nelle proprie capacità, nel proprio modo di realizzare i vari compiti e una consapevolezza della propria appartenenza sociale.

Per concludere, ci piace pensare che questo Progetto, questo percorso, sia stato un po' come il fiore di una piccola pianta cresciuta in un giardino; ecco, quello che a noi tutti piacerebbe, sarebbe di avere la possibilità di continuare a prendercene cura.

*Gli amici dell'Associazione SolidAbile Onlus*

*Convegno "Dopo di Noi" 18 aprile 2011 - Ragazzi e operatori pronti per il coffee break.*



# UN PERCORSO DI AUTONOMIA E DI FRATERNITÀ

Anno 2012

*“La Cooperativa Sociale Frate Jacopa e l’Associazione SolidAbile onlus sono liete di dichiarare che il Progetto “Esperimenti di solidarietà 2” si è concluso con successo.”*

La sera del 26 gennaio abbiamo festeggiato la conclusione del progetto “Esperimenti di Solidarietà 2”! Nonostante il lavoro effettivo sia finito a luglio dello scorso anno, suggellato dall’incontro con l’Assessore ai Servizi sociali Vito Rapisarda (che ha seguito il Progetto fin dal suo nascere assieme ai suoi collaboratori), mancava l’ultimo tassello: il compenso previsto dal Municipio 18 del Comune di Roma. È arrivato, con un po’ di ritardo, lasciandoci per alcuni mesi in ansia, come Cristiano ha simpaticamente sottolineato durante la serata.

Il pubblico era veramente quello delle “grandi occasioni”! Tutti insieme, i ragazzi e gli operatori di SolidAbile, con le loro famiglie e gli amici di Frate Jacopa, per condividere in allegria e con semplicità una bella cenetta! Il momento più importante e più atteso è stato quello della consegna, ad ognuno dei partecipanti al progetto, di una pergamena con dedica personalizzata che ha sintetizzato in modo efficace e gioioso la partecipazione con cui ciascuno ha vissuto la

propria esperienza durante i mesi del percorso lavorativo. È stato sicuramente un momento di festa che ognuno ha avuto la possibilità di vivere da protagonista vedendo riconosciuto il proprio ruolo e la modalità con la quale ha potuto esprimere se stesso. Ad uno ad uno veniamo chiamati da Ignazio, il vice-presidente della Cooperativa Frate Jacopa: Luca il gran lavoratore sempre e comunque cavaliere, Alessandra che commuove tutti con la sua dolcezza, Cristiano il giardiniere che coltiva il fiore dell’amicizia, Antonella e il suo senso di appartenenza al gruppo, Claudio con il suo impegno e i suoi sorrisi sotto i baffi! Vilma con il suo fare saggio e materno, Simona che contagia con la sua allegria ed infine Angelo, il presidente di SolidAbile per la sua capacità di alimentare percorsi sempre nuovi.

Il cammino fatto insieme durante questi anni, siamo ormai al terzo, ha dato tanti frutti: il portare avanti questo impegno con costanza, la crescita personale di ognuno all’interno del gruppo e la relazione tra le persone vissuta con maggiore consapevolezza e gioia, l’entusiasmo che si concretizza nel lavoro svolto e nel condividere il senso di appartenenza tra di noi e con gli amici di Frate Jacopa. Questa è la sintesi più efficace con la quale abbiamo tradotto tutti insieme l’esperienza vissuta fin qui e contemporaneamente è l’augurio migliore col quale continuare a camminare....

Grazie a tutti coloro che hanno sostenuto il Progetto ed hanno condiviso con noi questa bella esperienza di autentica fraternità!

*Vilma Fucelli*



# UN BENVENUTO "SPECIALE" A CASA FRATE JACOPA

Anno 2013

Siamo gli amici dell'Associazione Solidabile, proprio quelli che molti di voi hanno avuto modo di conoscere durante le ultime Scuole di Pace qui a Frate Jacopa. Oggi approfittiamo di questo spazio sulla rivista Il Cantico per condividere insieme un altro pezzo della nostra esperienza vissuta con il gruppo di formazione-lavoro nella Casa.

Stiamo ormai quasi per ultimare anche questa terza fase del progetto "Esperimenti di solidarietà", iniziata a gennaio e che si concluderà molto probabilmente a fine giugno; il tempo è quasi volato e finora non possiamo che dire "sta andando molto bene"! Quest'anno il gruppo integrato è formato da nove persone: è ritornata con noi fin dall'inizio la nostra carissima Alessandra e c'è stato il nuovo inserimento di Flaminia, la più giovane della compagnia, che ha contribuito notevolmente, con la sua freschezza, simpatia e capacità di ascolto a consolidare ancora di più quel legame fraterno e profondo che questo cammino ha permesso di sperimentare non solo tra di noi ma anche con gli amici di Frate Jacopa che più spesso incontriamo: penso a padre Lorenzo, ad Argia, Marilena, Bice, Rosaria, Ignazio, Giorgio.

Alcuni fatti posso proporvi, simbolicamente, per raccontare un po' del nostro percorso durante questi mesi: tra questi, il grande regalo che ci ha fatto Claudio, il quale un bel giorno trovato non per caso di fronte ad un microfono (intuito di Lillij!) ha cominciato a cantare e non si è più fermato!. E così, spesso, mentre lavoriamo, ci torna in mente qualche vecchia canzone e tutti, dietro Claudio, cominciano a cantare... Considerando quanto fosse sempre molto taciturno con noi, unito alla sua decisione di lavorare tutti e tre i giorni invece che solo due e che, ogni volta che canta, permette a tutti noi di tirare fuori qualcosa di sé, tutto questo mi sembra una bella conquista collettiva!

In secondo luogo, ormai anche noi ci siamo talmente affezionati a Casa Frate Jacopa che anche quest'anno, a Pasqua, abbiamo voluto continuare l'esperienza dello scorso anno: gestire in autonomia la casa di accoglienza per alcuni giorni, a tempo pieno, con gli ospiti, le colazioni, i pranzi per noi! Antonella e Cristiano sono ormai due "colonne" di questa esperienza, sempre presenti, disponibili, autonomi sui compiti da svolgere e, soprattutto, pienamente interpreti dello spirito con cui abbiamo tanto desiderato condividere queste cose.

Terzo, l'idea di una locandina (copyright di Simona) con le nostre foto dei tre anni di attività, dalle più vecchie alle più recenti. Ci sono diversi momenti e ci siamo un po' tutti: vogliamo che gli ospiti della Casa abbiano la possibilità, vedendo le immagini e leggendo il breve

## BENVENUTI A CASA FRATE JACOPA



Il nostro gruppo di lavoro integrato vi dà il benvenuto in questa Casa dove dal 2010 svolgiamo la nostra attività con il Progetto "Esperimenti di Solidarietà" nato grazie alla collaborazione tra la Cooperativa Sociale Frate Jacopa, l'Associazione SolidAbile onlus e l'Assessorato ai Servizi Sociali del Municipio 18 di Roma Capitale.

Ci occupiamo principalmente del riordino degli ambienti, della pulizia degli spazi comuni e della cura del giardino.

Il nostro lavoro si svolge in un clima di amicizia e condivisione ma soprattutto valorizzando e rispettando le diverse abilità che ognuno possiede.

Vi auguriamo buon soggiorno!



ROMA CAPITALE  
Municipio 18 Roma Aurelio  
Assessorato alle Politiche dei Servizi sociali



## “LUCA, DOVE VAI? VADO A LAVORARE”

Il lunedì, giovedì e venerdì Luca esce di casa verso le otto con il suo portamonete al collo, percorre un tratto di strada a piedi, si ferma alla solita pasticceria, si compra un cornetto al cioccolato e raggiunge i suoi compagni di lavoro per poi andare tutti insieme da Frate Jacopa.

Per tutti il lavoro è importante ma, per le persone speciali come lui, lo è ancora di più perché vuol dire stare con gli altri e interagire.

Nel lavoro l'uomo trova se stesso, le sue capacità, la sua funzione nel mondo e soprattutto lo allontana dal grande male: la noia.

All'inizio di questo percorso mi è stato chiesto se questo lavoro poteva andar bene per Luca. Io ho risposto che non lo sapevo perché per lui la cosa più importante è il clima che si crea nell'ambiente. Luca ha avuto la fortuna di trovare persone straordinarie che lo capiscono, sanno stargli vicino, sanno ascoltare i suoi silenzi.

Io non so quello che Luca fa al suo lavoro ma lo vedo uscire di casa felice e quando torna è sereno, a volte racconta qualche avvenimento divertente e ride sotto i baffi.

Se gli chiedo: “Cosa hai fatto oggi?”, lui risponde: “Tutto”.

Come genitore sono felice che Luca abbia incontrato delle persone, anche loro speciali, che hanno fatto uscire lui e gli altri come lui dal tunnel della noia e della solitudine.

Grazie.

*Anna, la mamma di Luca*

commento inserito, di conoscere e condividere questa esperienza. La locandina nella sua elaborazione è diventata poi espressione delle tre realtà riunite attorno all'impresa dei ragazzi, primi protagonisti del progetto: la Cooperativa Sociale Frate Jacopa, l'Associazione Solidabile Onlus e l'Assessorato ai Servizi Sociali del Municipio 18, che non ha mancato di dare il proprio patrocinio. L'affissione della Locandina nei locali di Casa Frate Jacopa è stata anche una buona occasione per invitare i referenti istituzionali del Municipio 18, l'Assessore ai Servizi Sociali Vito Rapisarda e la sua segretaria Franca, a trascorrere insieme una serata, durante la quale si è parlato del nostro lavoro insieme, si sono incontrate le famiglie, sono state distribuite le nostre locandine come segno dell'attività svolta nella Casa all'interno del progetto, realizzato insieme al Municipio.

Infine, non posso che condividere con tutti voi questo scritto di Anna, la mamma di Luca. Sono sicura che permetterà a tutti di capire pienamente quello che ho cercato di raccontare con tante parole...

E' una testimonianza breve, ma ha dato il tempo sufficiente a una lacrima di scendere. Però era una lacrima di Gioia, che scrivo con la lettera maiuscola non per retorica, ma perché sono sicura che scende dall'alto.

*Vilma Fucelli*

*In visita all'Orto Botanico.*



# I FRUTTI

Mi sono chiesta con quali singole parole avrei potuto sintetizzare ciascuno dei tre anni trascorsi a Frate Jacopa e mi sono risposta così, pensando per ciascun anno di poter cogliere il frutto di una pianta, tanto per rimanere in tema!

**IMPEGNO**, il frutto per il primo anno. Il primo anno è stato quello del contatto, del lavoro di preparazione e della conoscenza reciproca, del mettersi per la prima volta alla prova. Un'attività come quella necessaria per la struttura di Casa Frate Jacopa era una scoperta e una novità per tutti noi, eravamo all'interno di spazi nuovi senza conoscere poi nessuno dei volontari della Casa. Anche noi di SolidAble dovevamo scoprire la nostra attitudine e la nostra capacità di "fare squadra" in un'attività diversa da quello che finora avevamo fatto. E' stato sicuramente l'anno più faticoso e più difficile, ma veramente quello che è accaduto durante e dopo ha dimostrato la validità e la verità dell'esperienza vissuta.

**CONDIVISIONE**, una volta acquisito un certo rodaggio nel lavoro insieme, il secondo anno è servito per mettere in luce le singole competenze, le capacità personali e le preferenze. Metterle in comune e ritagliare ognuno il proprio spazio, sentire la propria funzione all'interno della squadra, poter esprimere una certa attitudine rispetto ad altre. Le relazioni più naturali, i rapporti con i volontari di frate Jacopa che nel frattempo erano diventati amici, la voglia di stare insieme: questi sono stati i frutti per il secondo anno!



**PRENDERSI CURA**, è sicuramente la sintesi più efficace per riassumere il terzo. Abbiamo vissuto in maniera approfondita e intima la conoscenza reciproca, la possibilità di esprimere se stessi nella relazione con l'altro e soprattutto l'ascolto dell'altro. Mettersi a disposizione, con le nostre positività e anche con i nostri limiti, entrare in una relazione di servizio con l'altro, spontanea e profonda. Un cammino vero e proprio di conoscenza anche personale, delle proprie capacità e delle proprie attitudini, dei desideri, anche e fortemente nello svolgimento delle attività che il lavoro ci richiedeva, così come nei momenti di relax o durante i giorni che a Pasqua

## ALCUNE NOVITÀ ...

Novità da rimarcare in questo 3° anno di "Esperimenti di solidarietà", sono due passi ulteriori particolarmente interessanti, portati avanti nella seconda metà del semestre:

1. L'interessamento mostrato dai ragazzi per il buon andamento dell'accoglienza e la bella esperienza della relazione con gli ospiti della Casa hanno portato a sviluppare momenti che potessero andare nella direzione di una maggiore capacità di offrire informazioni nel rapporto con gli ospiti, incominciando ad avviare i ragazzi a questo compito. Si è così dato vita ad alcuni momenti informativi, culturali e di visita a luoghi significativi, facendo sperimentare alcuni mini pellegrinaggi e visite guidate, con l'esperienza di soggiorno nella Casa, alternativamente nella veste di ospiti e nella veste di collaboratori della gestione.

2. L'interessamento poi per il giardinaggio e un costante lavoro di ricerca sulle piante elaborata da uno dei ragazzi anche con l'uso di internet, ha portato al progetto "Piante di Casa Frate Jacopa" con il censimento delle piante e una loro presentazione sintetica con le relative foto. Il lavoro, di notevole impegno, corredato anche dalla testimonianza della presenza del gruppo a Casa Frate Jacopa, sfocerà nella pubblicazione di un numero speciale della Rivista nazionale "Il Cantico" con una redazione partecipata dagli stessi ragazzi.

È venuto delineandosi quindi un percorso importante per una maggiore autonomia: dalla presa di coscienza dell'ambiente in cui si presta la propria opera all'ambiente più vasto, la città in cui si è inseriti, in una riflessione articolata in modo semplice ma culturalmente significativa che ha messo in movimento nuove capacità ed il gusto della ricerca facendo assaporare la gioia di nuove scoperte.

Il punto di snodo verso questi nuovi traguardi si è avuto quando i ragazzi stessi hanno chiesto di apporre una Locandina nella Casa per dare il benvenuto agli ospiti, rendendoli partecipi del loro lavoro, ed hanno collaborato alla sua stesura. La Locandina, sottoscritta dai protagonisti del Progetto con il Patrocinio dell'Assessorato ai Servizi Sociali del Municipio 18, ha messo in evidenza la gioia dei ragazzi di dire "ci siamo anche noi" ("e anche opera nostra questa accoglienza").

I momenti di festa con le famiglie e di incontro, sia con la Scuola di Pace sia con l'Assessorato ai Servizi Sociali, sono diventate occasioni in cui gli stessi ragazzi sono riusciti ad esprimere direttamente molto più che in passato e ciascuno in maniera peculiare i progressi fatti, rendendo così evidente la fecondità di quella interazione insieme tra privato e pubblico che sta alla base della possibilità di un effettivo servizio alle persone più svantaggiate della comunità.

*(Dalla relazione conclusiva del Progetto "Esperimenti di solidarietà 3" - Cooperativa Sociale Frate Jacopa)*

abbiamo trascorso insieme. Il prendersi cura come il frutto più bello e più maturo che potevamo sperare di ottenere. Anche perché la naturalezza e la verità di quest'esperienza hanno fatto sì che attraverso il prendersi cura degli altri tutti noi abbiamo potuto sperimentare come questo abbia significato anche prendersi cura di sé, in un ritorno amplificato e terapeutico di quanto ognuno ha potuto offrire.



Di quest'ultimo anno mi piace ricordare specialmente alcune cose, sopra tutte le altre comunque bellissime: la presenza di Flaminia, la più giovane del gruppo, le canzoni di Claudio, il gran lavoro sulle piante ideato da Cristiano, le riflessioni di Luca sull'esistenza, la creatività "tecnologica" di Simona, il ruolo e la sicurezza di Antonella, il buttarsi a capofitto di Lillj nell'esperienza di Pasqua, la tenerezza d Alessandra e la mia bellissima sensazione di sentirmi a casa dentro tutto ciò.

*Vilma Fucelli*

## FESTA DEL GRAZIE, FESTA DI FRATERNITÀ

A conclusione del 3° Progetto "Esperimenti di Solidarietà" una bella serata di festa con tutte le famiglie, venerdì 22 novembre 2013, a Casa Frate Jacopa ha fatto da cornice alla consegna degli Attestati ai ragazzi e agli accompagnatori con il grazie più sentito da parte della Cooperativa Sociale Frate Jacopa, rappresentata dal vice presidente Ignazio Ciampi: a Cristiano per il contributo puntuale e generoso in ogni relazione e attività, a Luca per il lavoro esemplare e la presenza discreta, a Antonella per il lavoro, la simpatia, la voglia di stare insieme, a Alessandra per la delicatezza e l'affetto con cui ha condiviso l'attività, a Claudio per l'impegno e le festose canzoni che hanno allegrato il lavoro, a Flaminia per l'impegno e la presenza sempre attenta agli altri, a Simona, Vilma, Ljli per l'accompagnamento costruttivo, sereno e festoso, ricco di sapienza, all'Associazione Solidabile per essere stata solerte compagna di viaggio in questa sempre nuova avventura di fraternità.

Con l'Attestato ed una piccola gratifica a ciascuno ragazzo è stata donata una piantina da coltivare, simbolo di quella pianta della fraternità cresciuta in questa anni che sempre è da custodire con cura.

E come in ogni festa di fraternità il grazie si è fatto reciproco attraverso le parole dei ragazzi stessi nei confronti di SolidAbile per l'accompagnamento e nei confronti di Frate Jacopa per l'accoglienza fraterna che sempre più li fa sentire in famiglia, nella gioia di una relazione operosa.



# ARANCIO

*L'arancio, il cui frutto è l'arancia, è un antico ibrido, probabilmente fra il pomelo e il mandarino. Originario della Cina e del sud-est asiatico, questo tipico frutto invernale sarebbe stato importato in Europa solo nel XIV secolo da marinai portoghesi.*

*A Roma, nel chiostro del convento di Santa Sabina all'Aventino, è presente una pianta di arancio dolce che secondo la tradizione domenicana è stata portata e piantata da San Domenico nel 1220 circa.*

*Oggi l'arancio è l'agrume più diffuso nel mondo e se ne coltivano centinaia di varietà. Solo in Italia più di venti varietà vengono coltivate come frutta da tavola e altrettante per spremuta. Comunque, le arance dolci non vengono consumate solo come frutta fresca ma, soprattutto nel caso di quelle a polpa bionda, vengono utilizzate per la produzione di succhi (durante la lavorazione delle quali la buccia, pre-*

*ventivamente separata dal resto del frutto, viene sfruttata per estrarne l'olio essenziale in essa contenuto) e, in misura minore, per la produzione di canditi e frutta essiccata.*

*La buccia dell'arancia è una preziosissima fonte di essenze. L'olio essenziale dell'arancia dolce o essenza di Portogallo è un liquido che va dal giallo-arancione al rosso-scuro viene usato nella produzione di liquori e per aromatizzare molti detersivi.*

*Le arance, oltre al consumo come frutto o sotto forma di spremuta, vengono utilizzate anche in alcune ricette agrodolci come la famosa anatra all'arancia. Nelle tavole siciliane l'arancia si può trovare in insalata, con olio, sale e pepe.*

*È curioso sapere che la maggior parte della vitamina C e delle proprietà benefiche dell'arancia si trovano nell'albedo (la parte bianca e spugnosa) il succo ne contiene infatti solo il 25%.*



# BOUGANVILLE

La Bouganville è una tra le piante più conosciute e usate per decorare i nostri giardini con dei fiori meravigliosi.

Il genere Bouganvillea fa parte della famiglia delle Nyctaginaceae; comprende piante a portamento arbustivo originarie del Brasile che si sono diffuse in tutto il mondo con un clima mite come piante ornamentali e formano macchie di vari colori che vanno dal bianco, al rosa, all'arancione, al rosso e al viola che rendono la fioritura di questa pianta molto appariscente e unica per la sua bellezza. Esistono 18 specie del genere Bouganvillea.

La Bouganvillea è una pianta molto semplice da coltivare. Nelle zone dove il clima è temperato può essere allevata in piena terra, in zone soleggiate con un

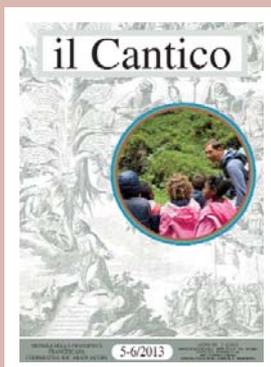
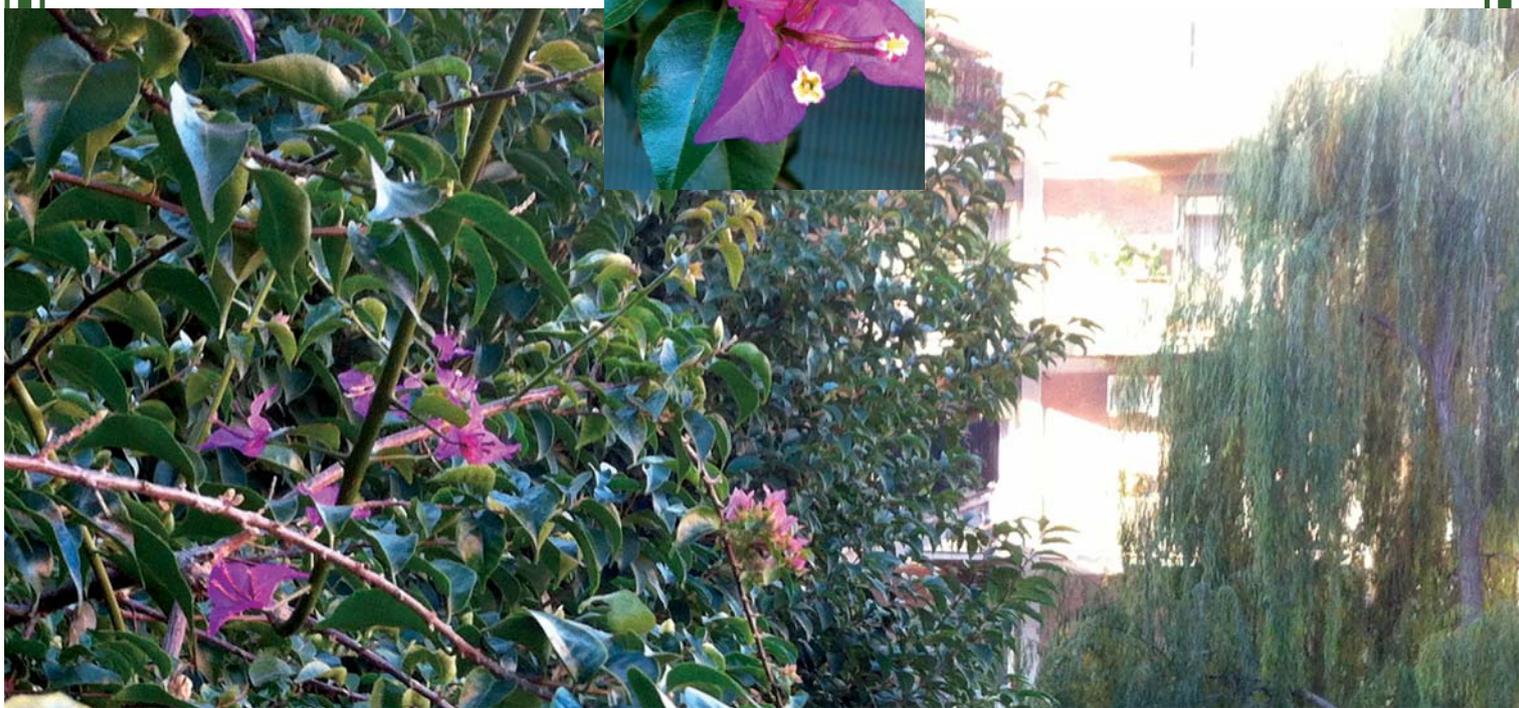
terreno di medio impasto ben drenato. Nelle zone a clima freddo dove gli inverni sono rigidi e le temperature scendono al di sotto dei 5°C va allevata in vaso perché bisogna spostarla in luoghi riparati durante i periodi più freddi. Essendo una pianta rampicante ha bisogno di supporti quali graticci, pali o pergolati per potersi aggrappare e svilupparsi. La posizione ideale per questa pianta è in pieno sole.

La Bouganvillea deve avere il terreno non bagnato ma sempre umido, dalla primavera fino a tutta l'estate, negli altri periodi le innaffiature vanno ridotte al minimo in modo tale da non far mai seccare il terreno.

L'epoca della fioritura varia a seconda della specie e va dall'inizio dell'estate fino alla fine dell'autunno.



Bouganvillea e salice a Frate Jacopa.



**"Il Cantico"** continua la sua storia a servizio del messaggio francescano nella convinzione di poter offrire così un servizio per la promozione della dignità di ogni uomo e di tutti gli uomini.

**Per ricevere "Il Cantico"** versa la quota di abbonamento di € 25,00 sul ccp intestato a Società Cooperativa Sociale Frate Jacopa – Viale delle Mura Aurelie 8 – 00165 Roma IBAN IT-37-N-07601-02400-000002618162. Riceverai anche Il Cantico on line! Invia la tua email a [info@coopfrateJacopa.it](mailto:info@coopfrateJacopa.it).

**Con l'abbonamento sostenitore** di € 40,00 darai la possibilità di diffondere "Il Cantico" e riceverai in omaggio il volume "La custodia dei beni di creazione", Ed. Coop. Sociale Frate Jacopa, Roma 2009.

**Visita il sito del Cantico** <http://ilcantico.fratejacopa.net> e la relativa pagina Facebook.

## GARDENIA



La Gardenia è una pianta originaria dell'Africa del Sud e dell'Asia, comprende numerose specie, circa 250. Ama vivere all'aria aperta e può crescere fino a 2 metri di altezza. È apprezzata per le sue foglie lucide di un verde molto intenso e per i suoi fiori bianco-crema straordinariamente profumati.

In primavera-estate non deve ricevere il sole diretto, ma va posizionata in un posto molto luminoso. Se la temperatura esterna supera i 20-22°C bisogna mettere la pianta in una zona ombreggiata. In autunno-inverno non tollera temperature al di sotto dei 12-13°C.

La Gardenia è una pianta molto delicata e come tale va trattata. L'acqua di innaffiatura deve essere tiepida e non calcarea. Se l'acqua è troppo calcarea, è opportuno bollirla e aggiungere qualche goccia di aceto. È importante che il terreno sia mantenuto sempre umido, ma senza ristagni idrici. È buona norma fare nebulizzazioni sulla chioma facendo attenzione a non bagnare i fiori che altrimenti ingiallirebbero. Il vaso può essere messo in un sottovaso con argilla espansa dove sarà sempre presente un filo d'acqua che evaporando manterrà l'ambiente sempre umido.

La Gardenia va rinvasata all'inizio della primavera, tra aprile e marzo facendo attenzione a non danneggiare le radici. Ama i terreni acidi e ricchi di torba.

La fioritura è variabile a seconda della specie ma nella maggior parte delle specie avviene nel periodo primaverile-estivo.

La potatura della Gardenia si effettua dopo la fioritura, si accorciano i rami per mantenere un portamento ordinato e compatto.

## EDERA

L'edera è un genere di piante della famiglia delle Araliaceae, comprendente numerose specie, tra cui la comunissima edera (*Hedera helix*), pianta lianiforme rampicante, comune nei giardini e nei nostri boschi dal mare al monte; ha fusti lignificati ramosi, aderisce facilmente al substrato grazie alle radici avventizie aggrappanti, raccolte in tipici fascetti, le foglie sono lungamente picciolate, coriacee, intere di colore verde scuro.

L'edera è uno dei simboli arcaici di Dioniso, chiamato anche *kissos* in greco. Il legame tra il dio e la pianta è ricordato da due racconti mitologici. Nel primo Dioniso viene abbandonato dalla madre Semele, ed egli si rifugia sotto un'edera da cui prenderà il nome. Nel secondo mito si dice che *Kissos* era figlio di Dioniso e che un giorno il giovane morendo venne trasformato per pietà dalla dea Gea nella pianta che da allora ne porta il nome. Dioniso era rappresentato con una corona di edera in testa mentre il tirso, un bastone nodoso, era avvolto dalle sue foglie. Siccome Bacco era considerato il dio del trasporto mistico ma anche di quello amoroso, l'edera divenne un simbolo di passione (la passione che brucia così come la pianta che secca l'albero che avvolge). Un'usanza ancora praticata qualche decennio fa vedeva appendere frasche d'edera sull'uscio delle cantine per segnalare la mescolta del vino, donato dal dio dell'ebbrezza agli uomini.

Desidera posizioni fresche a mezz'ombra o ombra, terriccio di bosco leggero, ricco di humus, non necessita di cure particolari; per mantenere una forma compatta necessita di potature in primavera. La moltiplicazione avviene facilmente per semina o talea.

Tutti i derivati dell'edera sono velenosi e da usarsi con estrema cautela, soprattutto nei bambini.



## CYCAS

Comprende piante molto antiche che hanno conservato le loro caratteristiche invariate nel tempo. Sono originarie dell'Asia, della Polinesia, dell'Africa orientale e dell'Australia. Hanno l'aspetto caratteristico che ricorda quello delle palme: hanno un tronco centrale alla cui sommità parte un ciuffo di foglie pen-nate formate da numerose foglioline.

Le *Cycas* sono piante a crescita molto lenta, di facile coltivazione perché non richiedono particolari accorgimenti. Possono vivere bene a temperature comprese tra i -10°C ed i 40°C. Possono essere coltivate sia in appartamento che all'aperto in luoghi dove il clima è temperato. Crescono bene al sole ma si adattano facilmente a diverse situazioni, basta che ci sia una sufficiente illuminazione, perché una scarsa illuminazione potrebbe far sfilare la pianta e rovinare il suo portamento. Le *Cycas* non amano le correnti d'aria ma in tutte le stagioni vogliono ambienti ben aerati. Da giugno a settembre se la pianta è allevata in appartamento bisogna portarla all'aperto. La *Cycas* si innaffia quando il terreno si asciuga.

Periodicamente, soprattutto se è allevata all'aperto, togliete le foglie più vecchie, quelle più in basso se ingiallite tagliandole il più vicino possibile al tronco. È molto importante eliminare le foglie danneggiate sia perché possono essere portatrici di malattie parassitarie sia perché eliminandole stimoliamo la pianta a produrre nuove foglie. Per eliminare la foglia basta tirarla via verso il basso e verrà via intera e avrete il tronco sempre pulito.



## HIBISCUS



Il genere *Hibiscus* appartiene alla famiglia delle Malvacee e comprende numerose specie per lo più ornamentali ma alcune anche di interesse economico. È un arbusto sempreverde che, nelle sue zone di origine, le aree tropicali dell'Asia e nelle isole del Pacifico, può raggiungere notevoli dimensioni mentre nelle zone a clima mite, non raggiunge dimensioni rilevanti. Ne esistono circa 300 specie.

L'*Hibiscus* può essere coltivato con successo in appartamento e all'aperto solo nelle zone a clima mite e in posizione soleggiata. In casa va messo in una posizione molto luminosa al riparo da correnti d'aria. In estate è bene aerare l'ambiente.

In estate può essere innaffiato anche tutti i giorni, in modo che il terriccio sia sempre umido evitando però i ristagni idrici. Si consiglia di mettere il vaso su un sottovaso contenente dell'argilla espansa nel quale va tenuto sempre un filo d'acqua. La fioritura è variabile a seconda della specie ma avviene sempre nel periodo primavera-estivo. La pianta va potata regolarmente ma solo dopo aver raggiunto i 3-4 anni di età.

# KAKI

*È un albero da frutto originario dell'Asia orientale noto come loto del Giappone. Kaki è una delle più antiche piante da frutta coltivate dall'uomo, conosciuta per il suo uso in Cina da più di 2.000 anni. Gli alberi di kaki sono a foglia caduca, con altezza fino a 15-18 metri, ma di norma mantenuti con potature a più modeste dimensioni. Le foglie sono grandi, ovali allargate, glabre e lucenti*

*I frutti sono costituiti da una grossa bacca tendenzialmente sferoidale, talora appiattita e appuntita di colore giallo-aranciato, normalmente eduli solo dopo che hanno raggiunto la sovraturazione e sono detti ammezziti (con polpa molle e bruna).*

*È ritenuto una specie subtropicale, ma pur essendo una pianta idonea al clima mediterraneo, con la*

*scelta di opportuni portinnesti riesce a sopportare nella pianura Padana e nel Trentino temperature inferiori ai 10 °C sotto zero. Si adatta bene a qualsiasi tipo di terreno, compresi quelli argillosi, purché ben drenati, profondi; non ama terreni ed atmosfere saline. Per le sue caratteristiche il kaki viene perfettamente coltivato nel territorio siciliano e specialmente nelle località della Conca d'Oro o limitrofe alla cittadina di Misilmeri, in provincia di Palermo, nella quale ogni anno vengono organizzate sagre e manifestazioni nei mesi autunnali. Ha proprietà lassative e diuretiche. Se gustato ancora in stato acerbo il frutto può allappare, cioè provocare la classica sensazione da "bocca legata" per la presenza di tannino, che durante la maturazione si riduce.*

*Essendo ricco di vitamina C, di betacarotene e di minerali come il potassio, è un frutto perfetto per i bambini, gli sportivi e gli astenici.*



# OLEANDRO

*Gli Oleandri sono piante arbustive molto apprezzate e conosciute nei paesi mediterranei e asiatici per la loro fioritura e rallegrano i nostri viali costieri.*

*Comprende arbusti sempreverdi che sono molto diffusi in queste zone perché si adattano bene anche a temperature molto alte (40-50°C), ad ambienti salini ed a formare siepi vistose e colorate lungo le strade. Ne esistono diverse specie.*

*L'Oleandro è una pianta che ama luce e sole durante tutto l'anno e ha bisogno di ambienti ben aerati. La temperatura ideale per la coltivazione dell'Oleandro è intorno ai 18°C. Se l'Oleandro viene allevato all'aperto va collocato in pieno sole, se allevato in casa va tenuta lontano da bambini e animali domestici e*



*va posizionato in piena luce facendo attenzione che non riceva i raggi del sole attraverso i vetri perché funzionerebbero da lente e la brucerebbero.*

*si inaffia abbondantemente in modo da avere il terreno sempre leggermente umido sia durante il periodo estivo che durante il periodo invernale.*

*L'Oleandro fiorisce durante il periodo estivo e all'inizio dell'autunno. È importante togliere subito i fiori che sfioriscono perché toglierebbero nutrimento ai fiori rimasti.*

*In autunno va potato abbondantemente non appena appassiscono gli ultimi fiori. Per eseguire questa operazione occorre ricordare di indossare i guanti perché l'Oleandro è una pianta molto velenosa, in ogni sua parte.*

# ZAMIOCULCAS

*Robusta pianta sempreverde da appartamento o da veranda nella stagione estiva, originaria della Tanzania. Succulenta, eretta, a crescita lenta, che forma bulbi sotterranei. Le grandi foglie pennate lucide di colore verde-scuro presentano piccioli rigonfi. Ha crescita abbastanza lenta; sviluppa facilmente polloni basali; produce infiorescenze simili a calle, di colore giallo-marrone.*

*Tollera una vasta gamma di intensità di luce, da quella diretta fino all'ombra..*

*Occorre annaffiarla regolarmente nella stagione della crescita senza esagerare per non provocare ristagni idrici. La pianta tollera la siccità, ma non annaffiature eccessive che provocano l'ingiallimento e la caduta delle foglie. La Zamioculcas si adatta bene ma predilige terreni molto soffici e ben drenati.*

*All'inizio della primavera da piccole foglie recise si possono produrre nuove piante che rinvasate genereranno dei bulbi, seguiti da nuove piante.*



# CIPRESSO

*È un genere di piante comprendente alberi anche di notevoli dimensioni, alti fino a 50 metri, con chioma generalmente affusolata, piramidale molto ramificata, e rametti cilindrici con numerosissime foglie.*

*I cipressi sono alberi sempreverdi con foglie ridotte a squame, strettamente addossate le une alle altre o divaricate all'apice, secondo le specie.*

*I fiori, poco appariscenti, sono riuniti in infiorescenze unisessuali. I frutti, detti "galbuli" (o gazzozzole) sono dei coni legnosi, tondeggianti, divisi in un certo numero di squame che si separano a maturità.*

*Il genere è diffuso in tutte le regioni a clima caldo o temperato-caldo, anche arido, dell'emisfero settentrionale. Alcune specie di cipressi hanno avuto successo a scopo ornamentale e sono state piantate nelle regioni a clima caldo o temperato di quasi tutto il mondo.*

*È l'albero tipico dei cimiteri. Associato al culto dei morti fin dall'antichità, il cipresso è simbolo di vita eterna in alcune civiltà orientali, specialmente in Persia, nell'area della religione di Zoroastro (600 a.C.). Per i Greci – muovendo dal mito di Cipariso, un giovane che per errore uccise il suo cervo molto amato e che, non trovando pace dal dolore, Apollo, movendosi a pietà, trasformò in un cipresso – l'albero era legato al lutto (cioè al dolore che si prova a causa della morte di qualcuno particolarmente amato). I Romani e gli Etruschi riprenderanno l'eredità greca del cipresso come albero sacro, legato al lutto e al funerale, oltre che a motivi ornamentali. In ambito cristiano, il*

*cipresso – insieme alla palma, al cedro e all'ulivo – è ritenuto uno dei quattro legni con cui fu costruita la croce di Gesù.*

*Tra i cipressi di particolare rilevanza si ricordano il cosiddetto Cipresso di Michelangelo, conservato forse fin dalla costruzione della Certosa delle Terme nel chiostro dell'edificio, situato di fronte alla Stazione Termini in Roma (oggi inglobato nel Museo Nazionale Romano); il "Cipresso di San Francesco" a Verucchio (RN), monumento vegetale di oltre 700 anni situato nel chiostro di un convento francescano; la cipresseta di Fontegreca nel Parco Regionale del Matese (CE). Anche il viale dei Cipressi immortalato dal poeta Giosuè Carducci nell'opera "Davanti San Guido", che, con uno sviluppo rettilineo di quasi 4 chilometri collega Bolgheri all'oratorio di San Guido, è assoggettato a tutela nell'ambito del patrimonio storico nazionale.*



## ACERO SICOMORO

L'acero montano è una pianta appartenente alla famiglia delle Aceraceae. È conosciuto anche come sicomoro, una pianta decidua ad alto fusto che può raggiungere 25-40 m di altezza e un diametro del tronco di 3,5 m. Ha una chioma globosa e ampia; la corteccia è inizialmente grigia o giallastra per poi tendere al rossastro e distaccarsi in grandi placche. Ha gemme opposte, come tutti gli aceri. I fiori appaiono dopo la comparsa delle foglie. Il frutto è una doppia samara. Negli alberi adulti ricorda la corteccia del platano, da cui il suo nome scientifico.

Foglie lungamente picciolate, semplici, opposte, caduche, pentalobate con lobi poco acuti, margine

debolmente dentato, verde scuro-sopra, glauche sotto, cicatrici fogliari che non si toccano.

La specie è molto diffusa in Europa centrale e occidentale (Francia, Benelux, Germania, Svizzera, Austria, Polonia, Russia), nel bacino del Mediterraneo (Spagna, Portogallo, Italia, Albania, Bulgaria, ex-Jugoslavia, Grecia), in Asia minore (Turchia) e nel Caucaso.

In Italia esso è un albero delle zone montuose, tuttavia compare anche a quote poco elevate.

Trova il suo optimum negli acero-frassineti e nelle faggete. In pianura padana è quasi completamente sostituito dall'acero campestre. Il legno dell'acero montano (considerato di elevato pregio) è usato principalmente in liuteria. Questa specie è spesso coltivata sia in boschi che in impianti di arboricoltura da legno.



## FICUS BENJAMIN

La pianta da interni più diffusa è sicuramente il Ficus benjamina: curato con attenzione riesce a ravvivare anche l'angolo più triste!

Per avere un ficus senza malattie ma con tante foglie basta fare attenzione a dove si posiziona! Ambienti luminosi ma al riparo dai raggi del sole sono i luoghi da prediligere, ma attenzione alle correnti d'aria che possono essere letali: tenete il Ficus lontano dalle finestre e dalle porte per evitare che spifferi insidiosi facciano cadere le sue foglie.

Il ficus richiede pochissima acqua durante il periodo invernale ma non sopporta gli ambienti secchi.. Ricordatevi quindi di nebulizzarlo per mantenere l'umidità! Incominciate a seguire questi piccoli consigli di giardinaggio e il vostro ficus comincerà a regalarvi una cascata di foglie!

## SALVIA

Il genere salvia comprende molte specie, sia annuali che perenni che vengono usate per scopi alimentari, terapeutici o ornamentali. La Salvia che si usa abitualmente in cucina è la salvia *officinalis* o Salvia comune. È una pianta che forma dei cespugli. I fusti prima sono di colore verde, poi, quando maturano, diventano legnosi. Le foglie sono molto ricche di oli essenziali che conferiscono il caratteristico aroma. Tra le numerose specie del genere Salvia, a Frate Jacopa, è presente quella **officinalis**. Il suo fogliame è vellutato e di colore verde-argentato; i fiori, blu-violetti, sono ermafroditi, ossia hanno sia l'apparato femminile che maschile e vengono impollinati dagli insetti.



La specie selvatica si può trovare nei prati, ma è una pianta facile da coltivare, ama il caldo e sopporta bene la siccità. Va innaffiata con moderazione, evitando ristagni di acqua. Può essere coltivata fino a 900 metri di altitudine, ma non oltre, dato che non tollera i climi freddi. Dopo 4 o 5 anni va sostituita.

**Proprietà medicinali** - Le virtù di questa pianta sono note fin dall'antichità. È uno stimolante generale dell'organismo e l'infuso è ottimo in caso di atonia nervosa; è anche consigliato il suo uso esterno nei casi di dermatosi, eczemi, ulcere piaghe. L'olio essenziale è tonico, antispasmodico, antisudorale. L'essenza è impiegata anche nell'industria cosmetica per la produzione di dentifrici, shampoo e saponi.

## ROSMARINO

Il Rosmarino appartiene alla famiglia delle Lamiaceae; nei paesi mediterranei cresce spontaneo fino a un'altitudine di 1500 metri. Secondo alcuni il suo nome deriverebbe dal latino *ros*=rugiada e *maris*=mare vale a dire "rugiada del mare"; secondo altri invece da *rosa*=rosa e *maris*="rosa del mare" secondo altri ancora da *rhus*=arbusto e *maris*=mare cioè "arbusto di mare". Qualunque sia la sua origine è strettamente legata al mare, come ci ricordano i suoi fiori di colore azzurro mare. Il suo fusto all'inizio è prostrato, poi eretto e ramificato con radici molto profonde e ben ancorate al terreno. Le sue foglie sono senza picciolo di colore verde scuro nella pagina superiore mentre la pagina inferiore è di colore argentato e sono ricche di ghiandole oleifere. I fiori presenti quasi tutto l'anno, sono ermafroditi e a impollinazione entomofila soprattutto da parte delle api che ne sono molto ghiotte. I frutti (achenii) a maturazione avvenuta diventano di colore scuro.

Il Rosmarino è una pianta che ama il sole, il caldo e l'aria, quindi va coltivata all'aperto; se in vaso va tenuto in balcone o su un davanzale. Il Rosmarino preferisce terreni asciutti quindi va innaffiato poco e spesso, più abbondantemente quando la piantina è giovane e durante la fioritura. È una pianta che si adatta molto facilmente anche in terreni che non potrebbero ospitare altre specie.

Del Rosmarino vengono utilizzati sia i fiori che le foglie, che vanno raccolti in piena fioritura durante l'estate. Una volta raccolti, i rametti vanno essiccati

il più velocemente possibile e appesi a testa in giù in luoghi asciutti, affinché non perdano le loro caratteristiche. Una volta essiccati vanno recuperati foglie e fiori e conservati in vasetti di vetro. Il Rosmarino è meglio utilizzarlo fresco perché essiccato perde buona parte dei suoi principi attivi.

Il forte odore aromatico emanato dalla pianta è dovuto all'olio essenziale presente principalmente nei rametti giovani e nei fiori. Le foglie e i fiori vengono utilizzati secchi, come si è detto, e sotto forma di olio essenziale. È molto importante per le sue proprietà toniche e stimolanti delle funzioni gastrointestinali,



diuretiche, cardiache; favorisce la digestione, l'appetito e interviene positivamente in astenie ed esaurimenti nervosi. Agisce sul fegato, favorendo produzione ed eliminazione della bile.

L'olio essenziale viene utilizzato anche in cosmesi per le sue virtù deodoranti, purificanti, stimolanti e tonificanti. Aggiunto alle pietanze (arrosti, legumi, minestre e sughi), il rosmarino ne migliora il sapore e le rende più digeribili.

## PREZZEMOLO

Il prezzemolo, il cui nome scientifico è *Petroselinum sativum*, appartiene alla famiglia delle Umbrelliferae ed è una pianta coltivata in quasi tutti gli orti.

È provvista di fusti eretti, tubolari che possono raggiungere i 70 cm di altezza e radice a fittone ingrossata e car-



nosa. Le foglie, portate da lunghi piccioli, sono dentate e suddivise in tre segmenti e di forma leggermente triangolare. I fiori del Prezzemolo che compaiono al secondo anno di coltivazione, portati da lunghi steli fioriferi, sono riuniti in ombrelle, piuttosto piccoli e di colore bianco-verde che compaiono d'estate e producono piccoli semi ovali, appiattiti di colore grigio-bruno percorsi da striature verticali. Il Prezzemolo è conosciuto sia per il suo aroma sia per le sue proprietà terapeutiche.

Le **proprietà medicinali** del prezzemolo sono derivate dal fatto che contiene un'essenza costituita da apiolo, apioside e miristicina. Le foglie fresche contengono anche alcaloidi volatili, ferro, calcio, fosforo e una discreta quantità di vitamina A, Vitamina C e vitamina K. Considerando i suoi componenti, il prezzemolo è usato come diuretico, depurativo ed aforetico (le radici), emmenagogo (i semi), antisettico e antispasmodico. Il prezzemolo si usa per scopi terapeutici come decotto, infuso o succo come diuretico e depurativo. Cataplasmi delle foglie sono usati per contusioni, ecchimosi e punture d'insetti. Il succo delle foglie viene usato per schiarire le efelidi. Il suo infuso per sciacquare i capelli dopo il lavaggio per renderli più lucenti.

**In cucina** il prezzemolo è tra le piante aromatiche più utilizzate e si usa di solito a fine cottura per non comprometterne l'aroma.

**Avvertenze** - Nell'uso del prezzemolo bisogna in ogni caso non eccedere. Tutti i medicinali a base di prezzemolo, possono causare intossicazione se si eccede con le dosi.

# PEPERONCINO

Il peperoncino appartiene al genere *Capsicum* ed alla famiglia delle *Solanaceae*, esistono numerosissime specie, ma sono cinque quelle maggiormente coltivate. Il ***Capsicum Annuum*** comprende numerose varietà con un grado di piccantezza variabile. Tra queste troviamo il classico Peperoncino rosso italiano, la Paprika, il Peperoncino di Cayenna e il Jalapeno. La pianta ha un fusto eretto, le foglie sono di un bel verde, i frutti sono delle bacche e variano di forma e dimensione a seconda della varietà. In Europa venne introdotta dagli spagnoli alla fine del 1400 dall' America centrale, dove le popolazioni indigene la utilizzavano come unica spezia.

Il peperoncino è una pianta rustica e si può coltivare sia in pieno campo sia in vaso. È una pianta perenne molto generosa, produce, infatti, molti peperoncini; ma, poiché appartiene a una specie tipica dei climi caldi, da noi perde la sua caratteristica perenne e

diviene annuale. Il terriccio deve essere ricco di materia organica e ben drenato. Per ottenere peperoncini più piccanti, bisogna diminuire o sospendere le irrigazioni 2-3 giorni prima della raccolta.

**Proprietà medicinali** - Il peperoncino contiene oltre alla pepsicina, anche una buona percentuale di vitamine (C, B1, B2, PP e provitamina A). I semi contengono lecitina che, combinandosi con il colesterolo del sangue, mantiene elastiche le arterie, abbassando la pressione arteriosa. La Capsaicina, altra sostanza chimica, è un antiossidante, che regola le attività intestinali e del fegato, aiuta a combattere i reumatismi, l'arteriosclerosi e l'artrosi. Il peperoncino viene, inoltre, usato come antidolorifico per le artriti e le neuropatie; combatte il raffreddore e le bronchiti; è antitumorale; favorisce la digestione. Presenta delle controindicazioni per chi soffre di acidità di stomaco, ulcera e gastroenteriti. A contatto di pelle, labbra e occhi, può causare bruciori.



# BASILICO



Il Basilico fa parte del genere *Ocimum* (famiglia delle *Labiatae*). È una pianta originaria dell'Asia tropicale e attraverso il Medio Oriente si è diffusa in Italia e nel sud della Francia e da anni in tutti gli altri paesi europei. In America iniziò a diffondersi con le prime spedizioni in quanto, essendo ritenuta una pianta medicinale, accompagnava sempre i viaggiatori. Il suo nome deriva dal greco *Basilikos* = pianta regale, questo nome le fu attribuito per la bontà come erba aromatica. Il Basilico è una pianta annuale dal fusto eretto e può raggiungere un'altezza di 60 centimetri. Le foglie sono ovali - lanceolate, la loro dimensione è variabile a seconda della specie, il loro colore varia dal verde intenso, al verde cupo, al viola o al porpora a seconda della varietà. Le foglie del Basilico sono molto ricche di oli essenziali. I fiori del Basilico possono essere bianchi o rosa. Fiorisce da giugno fino ad agosto.

Vi sono numerose specie ma la più coltivata è l'*Ocimum basilicum*, presente a Frate Jacopa.

La temperatura ottimale per la coltivazione del basilico è tra i 20-25°C. Va coltivato in pieno sole sia in vaso che in piena terra. Il basilico va innaffiato abbondantemente senza lasciare ristagni idrici. Il rinvaso va effettuato a primavera al momento della messa a dimora delle piantine.

**Proprietà aromatiche e medicinali** - L'aroma caratteristico che ha il Basilico gli viene conferito dall'olio essenziale che contiene. L'olio essenziale è costituito da: eugenolo, estragolo, linalolo, cineolo, metil euge-

noli, che a seconda della maggiore o minore quantità di uno di questi componenti il basilico risulta più o meno profumato e aromatico.

Le foglie del Basilico si raccolgono gradualmente tagliandole con tutto il picciolo. Si usano normalmente per essere utilizzate fresche. Però possono essere conservate in vari modi, in barattoli di vetro ricoperte da un buon olio di oliva oppure essere congelate. Essiccate perdono il loro aroma.

Il Basilico oltre a essere usato in cucina per il suo aroma, è usato anche per le sue proprietà terapeutiche. Infatti è stimolante, antispasmodico, disinfettante. Inoltre ha proprietà digestive, combatte l'alitosi, le emicranie, gli spasmi gastrici e la stanchezza.

# MENTA



La menta è un'erba perenne con apparato radicale molto sviluppato, ricco di stoloni. È una pianta che predilige i climi temperati e i terreni ricchi di sostanza organica, richiede una posizione di semi-ombra e necessita di regolari innaffiature, ma teme i ristagni; è bene non bagnare le foglie.

Si può conservare essiccata, in questo caso le foglie vanno raccolte nei mesi di maggio e giugno.

Ha proprietà digestive e antisettiche, è usata, infatti, per combattere asma e nausea; è pure utilizzata per aromatizzare preparati farmaceutici di cattivo sapore.

La specie dal sapore più lieve, come la mentuccia, può essere usata per verdure, frittate e salse.

Viene utilizzata, inoltre, per preparare liquori, bevande e prodotti dolciari; ottima per il the alla menta, perché dissetante e digestivo.

# CASA DI ACCOGLIENZA E SPIRITUALITÀ FRATE JACOPA

Vuoi trascorrere qualche giorno a Roma in pellegrinaggio, per itinerari formativi, per studio o ricerca di spiritualità?

Desideri recarti in visita a San Pietro o presso i fondamentali luoghi sacri della Città Eterna?

"Casa Frate Jacopa" in Via delle Mura Aurelie, 8 si trova a due passi dalla Basilica di San Pietro, ben servita dai mezzi pubblici:

apre le proprie porte a tutti coloro che desiderano conoscere il carisma francescano o godere di un tempo di riflessione.

Una ospitalità "familiare" a singoli gruppi (fino a 15 persone):

- \* camere singole/doppie e triple;
- \* sale adeguate per incontri;
- \* spazio verde.



Per Informazioni e prenotazioni:  
Tel e fax 06631980 - [info@coopfratejacopa.it](mailto:info@coopfratejacopa.it) - [www.coopfratejacopa.it](http://www.coopfratejacopa.it)



Società Cooperativa Sociale

frate Jacopa

C.F. 09588331000

La Cooperativa Sociale Frate Jacopa è finalizzata a rendere concreta nel quotidiano la Dottrina Sociale della Chiesa secondo lo spirito di S. Francesco, attraverso attività sociali, educative, formative, ed in particolare attraverso progetti a favore degli ultimi. Vuole essere uno strumento per rispondere meglio a bisogni di categorie cui necessita aiuto, uno strumento operativo per prendersi cura del bene comune e della custodia del Creato, nella interazione con la società civile e con le istituzioni nei vari territori.

L'auspicio dei soci fondatori è che la Cooperativa Sociale Frate Jacopa possa essere utile affinché il lievito della fraternità possa sempre meglio rendersi presente nella Chiesa e nella società, nella immutata fedeltà al carisma francescano, ricercando forme adeguate alla novità dei tempi per incontrare e servire i fratelli, facendoci loro prossimi. E sostenendo nella concreta operatività quella cultura della pace e del bene a cui sono chiamati i seguaci di S. Francesco nel mondo.

#### LE NOSTRE ATTIVITÀ

\* **Scuola di Pace** operante con particolare attenzione ai temi della Pace, della Custodia del Creato, del Bene Comune e della Comunicazione (approfondimento interdisciplinare alla luce della Dottrina Sociale della Chiesa e della Spiritualità Francescana).

\* **Pubblicazione Rivista Nazionale "Il Cantico"**

\* Testi di formazione, Atti di Convegni, Schede di sensibilizzazione.

\* **Collage scenico musicale** tratto dalle Fonti Francescane (servizio evangelizzazione e promozione umana).

\* **Collaborazione** di volontariato con diocesi, con la Caritas e con il Servizio Accoglienza Vita.

\* **Progetto formazione-lavoro per ragazzi diversamente abili e percorsi di autonomia** in collaborazione con l'Associazione "Solidabile Onlus"

\* **Percorsi della Scuola di Pace sul territorio: Progetto "Educare alla custodia del creato"**.

\* Lavoro a tutela dei beni di creazione in particolare dell'acqua, con l'adesione alla **Campagna Acqua Bene Comune**.

\* Adesione alle **Campagne "Non aver paura", "L'Italia sono anch'io", "Sulla fame non si specula"** e alla **Campagna "Povertà zero" della Caritas Europea e Italiana**.

\* **Casa di Accoglienza** (Roma) disponibile per eventi formativi, incontri, pellegrinaggi.

\* **Sostegno a distanza**. Sostegno Iniziativa Struttura Sanitaria Club Noel per l'infanzia della Colombia.

**PUOI SOSTENERE ANCHE TU PROGETTI DI FRATERNITÀ E DI PACE!** Invia la tua offerta mediante bonifico bancario sul c/c Banca Prossima Gruppo Intesa S. Paolo, a IBAN IT82 H033 5901 60010000 0011125 intestato a Società Cooperativa Sociale Frate Jacopa, con la causale "Liberalità a favore della Cooperativa Sociale Frate Jacopa". Verrà rilasciata ricevuta per usufruire delle deduzioni fiscali previste dalla legge.

PER INFO E CONTATTI:

Viale delle Mura Aurelie, 8 - 00165 Roma - Tel. 06 631980 - [www.coopfratejacopa.it](http://www.coopfratejacopa.it) - [info@coopfratejacopa.it](mailto:info@coopfratejacopa.it)

LUCIA BALDO



### GLI ORTI DI PREDAZZO

Una storia, tante storie

SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE FRATE JACOPE

*Questo libro narra dell'orto come significativo luogo d'incontro per una comunità, centro di vita e di saperi antichi, spazio di educazione in cui i bambini si confrontano con la realtà di un mondo che suscita stupore e sorpresa.*

*L'orto diviene, così, l'ambiente dove si realizza ed esprime una quotidianità intensamente vissuta e in cui ci si educa a un legame affettivo con la natura, con i suoi tempi e le sue stagioni. Intorno all'orto cresce e si propaga una forma di vita profondamente umana nella quale il sentimento di appartenenza alla terra e la condivisione dei suoi ritmi conferiscono alle parole della narrazione un gusto prezioso, pregnante ed efficace.*

*Con il racconto "Gli orti di Predazzo" l'autrice ci fa entrare in una storia di vite che si intrecciano tra di loro nel quadro di una vita paesana in cui memoria e immaginazione valorizzano uno spazio umanizzato, rivissuto nell'interiorità e, perciò, reso veramente uno spazio abitato.*

Il libro può essere richiesto alle Edizioni Società Cooperativa Sociale Frate Jacopa - [info@coopfratejacopa.it](mailto:info@coopfratejacopa.it) - Tel. 06631980 - 3282288455.