WIGWAM





Maddalena Ambrosi di anni 16 di Cerea (Vr)



Entrare in contatto con la natura ci permette di usare i nostri sensi, in particolare la vista e l'olfatto che ci aiuta a individuare alcune erbe come il Timo, che cresce in collina



<u>La Wigwam</u> <u>Local Community</u> <u>Colognese Veneto</u> Italy

LE ERBE SPONTANEE DI MARISA ALLA CORTE DELLE GIUGGIOLE

Quando anche le "erbacce" da problema si trasformano in risorsa. Perché la natura ha fatto sì che ogni essere sia utile e interconnesso

ono Maddalena Ambrosi e frequento il Liceo Giovanni Cotta di Legnago. Oggi ho voluto intervistare Marisa Saggiotto presso l'Agriturismo con alloggio e Fattoria Didattica iscritta alla Regione Veneto "Corte delle Giuggiole" di Cologna Veneta (Vr) e sede della WLC del Colognese Veneto.

Maddalena: buongiorno Marisa, mi parli di lei e della sua esperienza.

Marisa: sono stata un'insegnante scuola elementare in pensione. Terminata la ristrutturazione della stalla e del fienile dell'Azienda Agricola di proprietà, della famiglia di mio maritrasformata in Agriturismo, mi sono dedicata alla sua cura, coltivando la mia passione del "fare cucina", ma anche dello "stare e fare insieme alle persone".

Abbiamo pensato ad una fattoria didattica di campagna. Immersa nella natura. Qui ho riscoperto il piacere di raccogliere spontanee erbe che crescono all'esterno della fattoria, come faceva mia suocera e tutte le donne della civiltà contadina. Ho riscoperto gli antichi "Saperi e Sapori".

Mi sono molto appassionata a questa ricerca tanto che ho



I CANTIERI DI ESPERIENZA PARTECIPATIVA



deciso di collegarmi con la "Casa delle erbe", un'Associazione italiana che ha il fine di riconoscere, catalogare ed insegnare ad usare le erbe spontanee. Ho deciso di dedicarmi anche allo studio di quei personaggi che nel passato hanno dedicato la loro vita allo studio di queste erbe. Tra queste, Ildegarda di Bingen , la madre badessa del Convento di Bingen, in Germania, che ha scritto molti libri sull'uso delle erbe spontanee in cucina, ma anche per la cura delle perso-

Maddalena: grazie di questa introduzione, volevo chie-



derle, qual è l'erba spontanea più diffusa?

Marisa: sicuramente, nel nostro territorio, la Piantaggine. La uso per fare una salsa verde da mettere sulle bruschette, da portare in tavola, come antipasto, ma anche per condire la pasta.

Maddalena: quali sono le sue proprietà salutari?

Marisa: è cicatrizzante, se si ha qualche taglietto interno lei lo rimargina e aumenta anche le difese immunitarie. Inoltre, è ricca di sali minerali e se usata fa bene, non è velenosa. Infatti, vorrei ricordare come, nel Medioevo, le erbe spontanee venissero usate per avvelenare le persone a tal proposito cito il libro "Le Medichesse".

Un altro esempio interessante è Libereso Guglielmi, il giardiniere di Italo Calvino, che si nutriva e curava quasi esclusivamente di erbe spontanee e fiori. Uscirà, a breve, un libro a riguardo. Anch'io collaborerò, parlando appunto della Piantaggine e della mia ricetta.

Maddalena: nella sua azienda agricola e fattoria didattica, è presente qualche percorso che aiuti a conoscere meglio la moltitudine di erbe spontanee?

Marisa: assolutamente sì, noi attivato abbiamo percorsi per il riconoscimento delle erbe spontanee, perché alcune di loro non sono uguali in tutte le stagioni, ma cambiano. Le piante rispettano il loro ciclo naturale e stagionascono, nale: vivono muoiono. Così anche i moltissimi fiori come ad esempio le margherite, le primule, le violette. In cucina sono sempre state usate queste e per questo motivo, mi è sembrato molto utile ed importante saperle riconoscere. Le piante sono state anche protagoniste della letteratura e desi-



dero ricordare qui la scrittrice Della Rocca e il suo simpatico ed interessante libro sui significati dei diversi fiori se regalati a qualcuno. Famosa la frase "Dillo con un fiore".

Tornando alla cucina, le piante hanno fatto la sua storia e oggi sono tornate in uso e accompagnano ogni tipo di alimentazione, da quella carnivora a quella vegetariana. Non ci sono solo le erbe spontanee, ma anche quelle che si possono coltivare, e a questo proposito, noi offriamo, qui in fattoria, dei percorsi alle famiglie per riconoscere le diverse erbe attraverso il riconoscimento delle loro foglie, la loro forma, lunghezza, nervatura.

Prima di tutto si prende un cestino, si va sul prato oppure proprio intorno alla casa, il verde è ovunque, si raccolgono le foglie e nel



I CANTIERI DI ESPERIENZA PARTECIPATIVA

mentre si conversa, ci si confronta, c'è lo scambio di notizie, di saperi della tradizione, "mi ricordo... mi hanno raccontato... ho letto... ho sentito dire...etc". Tutto questo passeggiando.

Poi si ritorna e si mettono le foglie sopra un grande tavolo, qui si presenta la parte più interessante: si fa un piccolo erbario e si classificano le diverse foglie attribuendo loro il proprio nome. Alcune si possono portare in cucina per essere usate, lavate e cotte. Un esempio: il Tarassaco, con cui si può fare utilizzando l'uovo, una buonissima frittata oppure può venire lessato e successivamente messo in padella. L'acqua rimasta non va gettata, ma tenuta per essere bevuta.

Anche la Borragine può essere usata per fare le frittate o essere fritta, come si fa con la Salvia Sclarea. Esse hanno i fiori viola, che possono essere mescolati nell'insalata e foglie molto grandi perfette per essere impanate e fritte. Un altro esempio è l'ortica che cresce attorno alle case contadine, può essere usata per fare i risotti, frittate. Essa è molto remineralizzante. Va però raccolta quando è fresca e le foglioline sono piccole. Per quanto riguarda i fiori, quelli di Malva possono essere usati a decorazione del piatto o i fiori degli alberi da frutto che possono essere mangiati. Le erbe spontanee, quindi, entrano in cucina e vengono usate come "bistecche vegetali". Altre erbe come la Melissa e l'erba Menta sono ottime per le tisane: la prima aiuta a digerire mentre la seconda si beve di solito prima di mangiare perché rilassa e "apre" lo stomaco.

Entrare in contatto con la natura ci permette di usare i nostri sensi, in particolare la vista e l'olfatto che ci aiuta a individuare alcune erbe come



il Timo, che cresce in collina, o l'Aglio Ursino dal quale si ricavano diverse salse e che troviamo proprio in questo periodo e cresce fitto, alto e molto sottile.

Maddalena: sono davvero moltissime le qualità di queste piante, ma perché secondo lei si sta verificando un loro ritorno sulle nostre tavole?

Marisa: sicuramente perché in questi ultimi tempi vogliamo tornare vicini alla natura e per questo c'è una rivalutazione di tutte quelle erbe che venivano usate quotidianamente nel passato. Si avverte l'esigenza di un ritorno al passato perché è insito nell'uomo la continua

ricerca delle sue origini e questo, sicuramente, a un'appassionata come me, fa solo che piacere. Trasmettere ed essere testimone di un processo naturale che è la vita sia umana che naturale!

Ti ringrazio carissima Maddalena, per aver condiviso un po' del tuo tempo, per raccontarti e trasmetterti parte della mia storia. GRAZIE!

© Riproduzione riservata