



diNatura

Nella stessa collana:

Tarka la lontra, di Henry Williamson
40 gatti, di Roberto Costa
Storie di lupi famosi, di Ernest Thompson Seton
Elogio del gatto d'autore, a cura di Alessandro Paronuzzi
E Dio aveva un cane, di Stanley Coren
La coltivazione naturale della cannabis, di J.C. Stitch, Ed Rosenthal
Suoni bestiali, di Danilo Russo
Lo Zen e l'arte di allevare galline, di Clea Danaan
Libereso, il giardiniere di Calvino, di Libereso Guglielmi
La vita segreta dei pipistrelli, di Danilo Russo
L'enigma delle pecore blu, di Sandro Lovari
Piante e fiori del terrazzo, di Ippolito Pizzetti
Piante medicinali nostre amiche, di Marina Giammetti Mamani
Dottor Miele, di Eva Crane
Doctor Dog, di Guy Quéinnec Guy, Gérard Gilbert
101 cavalli d'autore, a cura di Alessandro Paronuzzi
Guida alle malattie delle piante e del bosco, di G. Hartmann,
F. Nienhaus, H. Butin
Vegetale sarai tu!, di Mirella Delfini e Eliana Ferioli
Orto facile per tutti, di Giancarlo Bertinazzi
Il giardino naturale, di William Robinson
La sinfonia della natura, a cura di Sonia Cortopassi e Marco Rovelli
Il teatro giardino, di Mirco Tugnoli

Carlo Fortunato

L'orto delle erbacce

Note di etnobotanica

TARKA

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione rivestono esclusiva finalità illustrativa e pertanto non sono assimilabili a consigli medici e alimentari.

Fotografie a cura di Anita e Carlo Fortunato, tranne:

La foto di p. 120 è di Fabrizio Masarin

E inoltre:

p. 30, AnRo0002 (CC0); p. 51; p. 63, Ededchechine / Freepik; p. 65, Huhu; p. 81, Pseudoanas; p. 122, Elstro (CC BY 3.0); p. 125; p. 130, Luciano Bernardi (CC BY 3.0); p. 133; p. 137, Peter Forster (CC BY 2.0); p. 141, Hans da Pixabay; p. 151, Pethan (CC BY-SA 3.0); p. 153, Bogdan (CC BY-SA 3.0); p. 158, Kireyonok_Yuliya / Freepik; p. 165, Manfred Antranas Zimmer da Pixabay; p. 172, Oliver da Pixabay; p. 175, Wirestock / Freepik; p. 192, 4028mdk09 (CC BY-SA 3.0).

L'orto delle erbacce. Note di etnobotanica

di Carlo Fortunato

Tutti i diritti riservati

© 2024 Tarka edizioni srl
Piazza Dante, 2 – Mulazzo (MS)
www.tarka.it

Impaginazione ed editing: Monica Sala

Finito di stampare nel mese di aprile 2024
presso Mediagraf SpA – Noventa Padovana (PD)

Indice

Indice V

Prefazione IX

Premessa XI

Gli orti raccontano 1

Ortaggi e orti del passato 7

Ortaggi e orti attuali 9

I miei orti 11

Sinergie dell'orto 18

Erbe spontanee e ortaggi in cucina 20

Le aromatiche per eccellenza 23

Alloro 24

Rosmarino 26

Salvia 29

I perché delle insalate di prato 33

Tarassaco 36

Cicoria selvatica 39

Piattello 41

Borsa del pastore 44

Cinquefoglia 46

Valerianella 48

Portulaca 50

Ruchetta selvatica 53

Alliaria 55

Rapastrello 58

Centocchio 60

Gramigna 63

Aromi e sapori	65
Nepitella	65
Santoreggia	67
Pimpinella	69
Melissa	72
Elicriso	74
Acetosa	77
Cartamo o Zafferanone	80
Verdure selvatiche da lessò	83
Ortica	83
Parietaria	86
Farinaccio	88
Amaranto	90
Crespigno spinoso	92
Stoppione o Cardo campestre	95
Barba di becco	97
Malva	100
Silene	103
Borragine	105
Luppolo	108
Piantaggine	111
Equiseto	114
Finocchio selvatico	116
Le bacche	119
Rosa di macchia	119
Biancospino	122
Giuggiolo	124
Cappero	126
Sambuco	129
Mora o Rovo	132
Gelso	134
Ginepro	137
Prugnolo	140
Noce nostrano	142

Rizomi e Tuberi	145
Bardana	145
Topinambur	147
Rafano	149
Tifa	152
Raperonzolo	154
Aglio delle vigne	157
L'orto estremo d'inverno	159
Salice	161
Tasso barbasso	164
La favola degli spaghetti nella zucca	167
Fiori commestibili	171
Robinia	171
Trifoglio rosso	174
Margherita pratolina	176
Camomilla	178
Primula	181
Viola mammola	183
Le erbe dei santi	187
Erba di San Giovanni	188
Erba di San Pietro	191
Cardo mariano	194
Piante velenose	197
Cicuta	197
Conclusioni	201
Indice botanico	203
Ringraziamenti	207
Fonti bibliografiche	209

*In ogni passeggiata nella natura
l'uomo riceve molto di più di ciò che cerca.*
– John Muir

Prefazione

Quando Carlo, dopo avermi mostrato una buona parte del suo lavoro per illustrarmi il libro che stava scrivendo, mi ha proposto di redigere la prefazione dello stesso, ho accettato con entusiasmo poiché mi si è presentata l'opportunità di svestirmi dai tecnicismi legati al mestiere che svolgo, tornando a scrutare l'ambiente con gli occhi di chi lo vive e non di chi lo studia. Pochi sono gli argomenti al mondo che coinvolgono tutti gli uomini: uno di questi è sicuramente il paesaggio che circonda la natura umana. Ognuno di noi, volente o no, contribuisce quotidianamente in positivo o in negativo alla qualità della sua salute, spesso purtroppo senza nemmeno avere la percezione di farlo. L'ambiente non discerne se l'inquinamento sia di destra o di sinistra, se provenga dal nord o dal sud, se sia frutto di folli politiche di espansioni economiche o espressione di disagi storico-culturali: sopporta e prova a resistere, poi cambia, come ha sempre fatto anche in passato per milioni, miliardi di anni. Negli ultimi decenni, però, questo cambiamento ha subito un'accelerazione: come un maratoneta in affanno che non riesce a frenare il ritmo cardiaco, così la velocità del cambiamento rischia di non essere più compatibile con la capacità di adattamento della vita che ospita. Le attività antropiche e le nostre abitudini hanno decisamente minato la sua resilienza e nonostante la nascita di centinaia di movimenti, associazioni, incontri a tema e obiettivi meritevoli da raggiungere con tanto di date di scadenza... non so voi, ma io guardando fuori dalla finestra del mio studio ho sempre la stessa sensazione: che non basti, che manchi qualcosa. Forse l'ambiente non è mai riuscito a diventare di tutti, ma nell'accezione più comune è spesso di nessuno. Vediamo boschi bruciare, foreste scomparire, ghiacciai sciogliersi, mari conquistati da plastiche e sentiamo che l'aria delle nostre città prende odori sempre meno graditi: ma sono gli ambienti "di altri". Ci accorgiamo di questi problemi solo quando a soffrire sono le piante del nostro giardi-

no e il mare diventa da proteggere solo quando la spiaggia con le bottiglie di plastica è quella che frequentiamo ad agosto. È antropicamente comprensibile che sia così difficile percepire il danno ambientale: figuriamoci poi – anche a causa della brevità di ciò che ci sembra essere invece una lunga vita – quanto sia poco palpabile realmente il cambiamento climatico e senza questa percezione è molto più difficile cambiare atteggiamenti e trovare soluzioni. Carlo racconta in queste pagine anche di piante oggi considerate “fastidiose” come ad esempio diverse specie erbacee quando ci invadono orti e frutteti, scoprendone caparbiamente doti poco conosciute e lo fa regalando spesso i suoi ricordi, suggerendoci la strada del mantenimento delle tradizioni e costruendo un libro da leggere per noi ma da donare ai nostri figli cosicché i ricordi di Carlo siano di buona pratica per tutti. Nelle sue pagine si comprende come l’unicità di ogni specie sia alla base dell’importanza della biodiversità, declinandola semplicemente anche solo come il giardino di casa e restituendone un’immagine decisamente riqualficata. Attraverso le sue osservazioni l’orto si arricchisce di nuovi e inattesi alleati, buoni da mangiare, sinergici alle piante tradizionalmente coltivate, spesso utili per riportare antichi profumi nelle stanze delle nostre case di campagna senza trascurare le loro capacità curative e di controllo di parassiti e malattie delle piante. Nelle pagine di Carlo sembra che nulla faccia parte dello spreco ma l’uso e ancor più il riuso è un filo conduttore che suggerisce al lettore quanto in natura tutto abbia un ruolo: resta a noi il piacere della scoperta.

Le piante mi hanno sempre sorpreso e incuriosito, dai grandi alberi della California alle piccole erbe che fioriscono in giardino. La loro capacità di crescita indefinita come risposta adattativa ai danni che possono subire compensa in pieno l’incapacità di spostarsi; riciclano, non sprecano; lottano per conquistare i loro spazi, ma non li compromettono; non hanno bisogno di apparecchi tecnologici per comunicare, ma lo fanno ugualmente. Hanno 400 milioni di anni di esperienza... forse da loro qualcosa possiamo imparare.

Angelo Ranzenigo
Direttore del Giardino Botanico “Bellotti”, Alessandria

Premessa

Ci sono ricascato: autore “per caso”, ma recidivo, coinvolto, per l’occasione, da un particolarissimo orto colonizzato da mille erbacce. All’inizio fu la molla della solidarietà a catapultarmi verso la carta stampata; tutto sembrava doversi limitare a quell’esperienza. L’insistenza, poi, di un caro amico, che ricordo sempre con affetto, mi ha indotto a riprendere un’attività giornalistica trascurata da anni... veicolandomi, così, verso una nuova avventura letteraria! Entrando nel mio sesto decennio, è scaturita un’altra delle tante scommesse che sono solito fare con me stesso: questa volta, descrivere un orto per tutto quello che possa custodire, racchiudere, significare e rappresentare, affrontando nel contempo, ammantato in una diversa veste, un argomento per me sempre molto intrigante, e cioè i possibili ambiti di utilizzo delle piante spontanee – il tutto infarcito da amenità e curiosità, fino a scomodare lontani aspetti mitologici e a evidenziare aspetti sui corsi e i ricorsi dell’alimentazione e della farmacopea.

L’obiettivo del libro è quello di offrire una monografia semplice, che accenni alla botanica e all’erboristica, volta principalmente alla valorizzazione delle risorse comuni negli ambienti di pianura e collina – quelli della mia terra... – per riscoprire tradizioni, cucina, stili di vita e di alimentazione sani e alternativi.

Tutto ciò, nell’immaginario collettivo, è spesso considerato con superficialità “rimedio o cucina della nonna” (roba da paese, da vecchi insomma...); in realtà è molto altro, in quanto attinge alle conoscenze dell’etnobotanica (scienza al confine tra antropologia culturale e botanica, che si occupa dell’uso e della percezione delle specie vegetali all’interno di una o più società umane) e della phytoalimurgia (scienza che tratta il ricorso alle piante spontanee quale nutrimento durante i periodi di carestia).

I diversi aspetti di questa avvincente tematica, oltre alla voglia e al bisogno di natura, bordeggiano talvolta il credo vegano, vegeta-

riano, locavoro, crudista, o più semplicemente ammiccano a chi è alla ricerca di un contatto con la natura, di nuovi ingredienti e sapori. Questo genere di argomento, sta riscuotendo diffuso interesse, rasentando, a mio avviso, estremismi come il foraging (alimentazione con quello che si trova in giro, oltre alle erbe, fiori, bacche, cortecce di alberi, tuberi, licheni, funghi, ecc.), oppure la silvoterapia, (per gli esterofili: *tree hugging*), cioè il curarsi attraverso il contatto con gli alberi – riconosciuto, con le dovute cautele, come metodo terapeutico adatto alla cura e alla prevenzione di alcune malattie.

Ho pensato a un libro da leggere, non a un ricettario da consultare: un testo – arricchito di spunti che inducano anche ad alcuni aspetti della buona tavola – da dedicare ai molti appassionati cercatori di spontanee, ai nostalgici, a chi timidamente si avvicina a questa particolare branca della cucina tradizionale, mostrando un interesse analogo a quello raccolto dai tanti lettori che settimanalmente mi hanno seguito con attenzione nell'omonima rubrica giornalistica, appunto "L'orto delle erbacce" sulla testata alessandrina "Il Piccolo". Per l'occasione sottopongo infatti al lettore un'ampia carrellata degli articoli pubblicati e non, proponendoli nella loro versione originaria e integrale, senza i tagli imposti dal limitato spazio redazionale disponibile.

Suscitare curiosità su quanto è attorno a noi non è certamente un mio nuovo intento, in quanto consapevole che l'indifferenza e la superficialità isolano spesso da una realtà e da un mondo sorprendenti, ricchi di sfaccettature e di prospettive spesso inattese. Nel rapportarmi con i fruitori dei percorsi guidati e con i frequentatori delle conferenze che ho spesso il piacere di curare un po' dovunque, amo scherzosamente esordire definendomi "un sostitutivo del diserbante" allo scopo di rompere il ghiaccio, strappando qualche sorriso – avvalorando nel contempo la teoria che le tanto bistrattate "erbacce", proprio quelle dei nostri orti e giardini possono costituire una valida risorsa, adatta a sostituire alimenti spesso meno sani, meno buoni e molto più costosi, anche in termini di risorse impiegate nel produrli.

L'orto delle erbacce, oltre all'approccio alimurgico, vuole essere uno stimolo alla valorizzazione e salvaguardia della biodiversità dei luoghi, nell'intento di sensibilizzare al mantenimento dell'equilibrio ecosistemico sempre più fragile e minacciato. A esso sono fortemente correlati connotazioni culturali del territorio, opportunità di sfruttamento e utilizzo dei vegetali spontanei in cucina e in campo fitoterapico, aspetti linguistici dialettali, e le innumerevoli storie che hanno accompagnato il percorso parallelo dell'uomo e delle piante. In sostanza, non si può conservare la biodiversità di tali specie senza conservare i "saperi" e ricondurre ai "sapori" che vi sono collegati. La rapida espansione tecnologica del secolo in cui viviamo ha generato disgregamento genetico, ma anche diversità culturale. Nelle nostre campagne, sempre più spopolate, restano sempre meno le persone in grado di tramandare la memoria di tecniche di raccolta, conservazione e utilizzo culinario, di riportare alla luce tradizioni dimenticate e rituali legati alle piante, retaggio prezioso di secoli di esperienza e di civiltà rurale.

In queste situazioni, la lungimiranza di alcune amministrazioni locali, in sinergia con le capacità e lo spirito imprenditoriale dei singoli, sono struttura portante per assicurare la continuità e il mantenimento dell'identità dei luoghi, incoraggiando opportunità di attività in loco – linfa vitale per piccoli ambiti territoriali.

Sono consapevole che recuperare e rivalutare quanto è stato dimenticato nel corso del tempo, allo scopo di riproporre saperi, sia un'operazione culturale alquanto ardua e complessa, che comporta un buon dispendio di energie, tuttavia credo che un tentativo possa proprio valerne la pena.

È sorprendente quanto venga completamente dimenticato nell'arco di cento anni e quanto, in questo lasso di tempo, la memoria su fatti, persone, consuetudini vada via via ad assottigliarsi fino a "evaporare" completamente nei vari passaggi generazionali. L'opportunità di godere di queste conoscenze deve in qualche essere assicurata alle nuove generazioni, ormai inserite in un mondo globalizzato, omologato, sintetico, freddo e sempre più lontano dalla realtà, affinché possano apprezzarle e, a loro volta, tramandarle. Mai come ora i sorprendenti e continui traguardi tecnologici ai

quali stiamo assistendo offuscano la consapevolezza di quanto stiamo perdendo in termini di tradizioni e di identità: le radici in una società, che se ne dica, sono le fondamenta dell'oggi. Spaventa sempre più la silente e inarrestabile dipendenza da tecnologia e dai social, che coinvolge, chi più chi meno, verso una dimensione proiettata nella direzione dell'era del metaverso e chissà quale altra diavoleria...

Quanto condiziona oggi la nostra esistenza quell'infernale "attrezzo" concepito per parlare tra persone, diventato appendice di ognuno di noi, col quale tutto si fa, al di fuori del suo uso originario. Gli aspetti della percezione di indubbia utilità e di arricchimento culturale si intrecciano molto spesso vorticosamente al tempo perso e all'annullamento dei rapporti interpersonali, sfociando talvolta in casi di vera e propria dipendenza patologica. Vale la pena, con un minimo di lucidità, periodicamente guardarsi un po' attorno, osservare pause di "disintossicazione", per ritrovare con un minimo di oculatezza un compatibile equilibrio tra natura umana e tecnologia. Lo sviluppo della personalità degli individui e la cura dei luoghi non sempre vanno adeguatamente a braccetto con la tecnologia.

Gli orti raccontano

Con il passare degli anni, quel minimo di saggezza proprio delle persone più “adulte” induce alla consapevolezza che, ciclicamente, sarebbe opportuno riportare un po’ d’ordine nelle proprie idee, rimetterle in discussione... Guardarsi giusto attorno, poiché nulla è scontato e il corso del tempo è inarrestabile e in continuo divenire. Tutto ciò che circonda il nostro esistere ha qualcosa da raccontare, da testimoniare. L’abitudine a osservare rende lieve lo sforzo di cogliere questa interazione. Osservare con attenzione e serenità la natura, i grandi spazi, fa spesso notare, nel territorio, lo scorrere degli effetti della pressione antropica, di ieri e di oggi. Ciò mi ha fatto parecchio riflettere, nel corso delle mie protratte passeggiate giornaliere, trovandomi di fronte a quanto restava di un dimenticato orto soffocato dalle erbacce: luogo di trascuratezza e degrado per la nostra concezione; evoluzione del tutto normale per il corso della natura. Potrà sembrare assurdo, ma la cosa non mi ha lasciato del tutto indifferente.

Immaginando un rigoglioso orto precedente, ed esaminando l’addesso, di primo acchito ho realizzato superficialmente che forse nulla mi sia mai parso altrettanto rappresentativo del tempo e della società in cui viviamo. In realtà, si trattava solo di un punto di partenza. Soffermandomi ulteriormente, e scrutando con occhi diversi, come per magia ecco materializzarsi un orto di risorse, un piccolo mondo denso di sorprese, di evocazioni: un po’ come trovarsi di fronte al microcosmo creato dall’arte orientale del bonsai. Un qualcosa di raccolto e spirituale, vicino alla natura dell’uomo, alle sue radici, non solo in senso metafisico. Parafrasando San Francesco: vivere la natura e i propri silenzi rinnova energie ataviche, portatrici di saggezza, che soddisfano un bisogno ancestrale dell’animo umano.

Ai giorni nostri sono riconducibili i trascorsi del tipico luogo oggetto di “attenzioni orticole” da parte di uno sprovveduto colti-