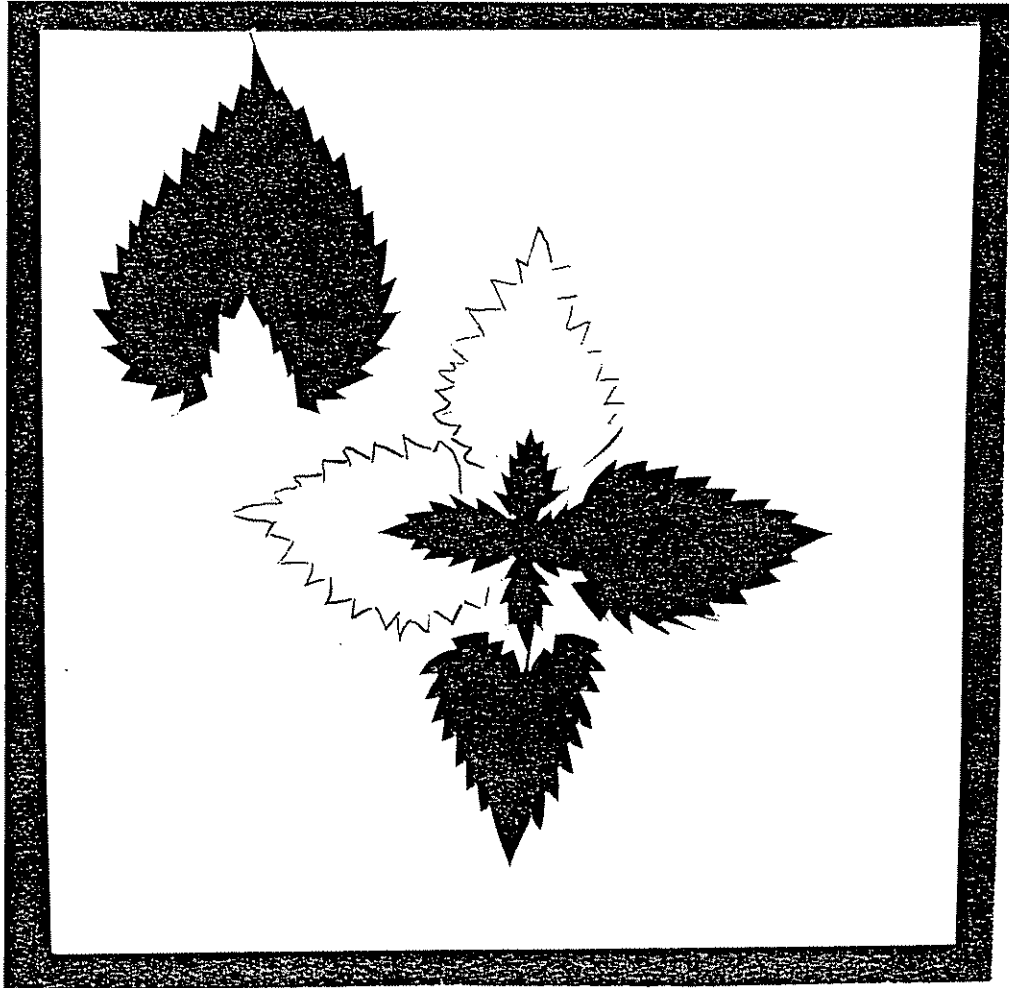


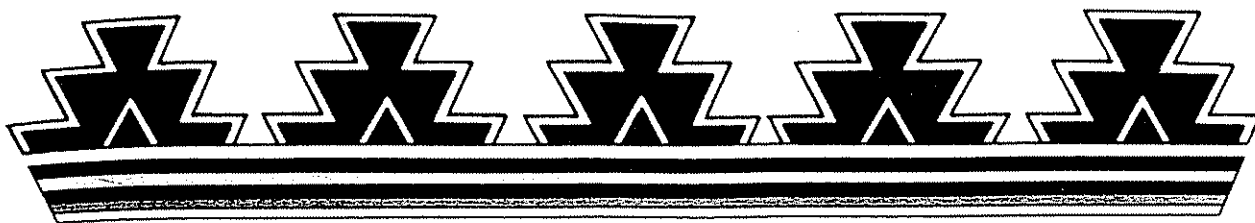
Vivere con cura

Rivista di educazione permanente e di gemellaggi eco-conviviali - Periodico bimestrale n°13 - Maggio 2006



ORTICA: LA PIANTA DI FERRO

- L'ortica secondo la medicina antroposofica
- "I cigni selvatici", una fiaba di Andersen
- La marmellata di Apollonia, di Gianni Rodari
- Ta-Pum e la battaglia sul monte dell'Ortigara
- La Tisana di re Nabucodonosor
- Una pianta afrodisiaca, sacra alla dea Venere



- ORTICA -

LA PIANTA D'ORO

Quando il Creatore di Tutte le Cose Buone creò questo mondo meraviglioso, Egli fece sì che ogni cosa fosse buona! Che privilegio è per noi vivere in un mondo così bello!

Gli animali e l'uomo vivevano in armonia tra gli alberi e le piante, tra l'acqua e le montagne. Ogni cosa sulla Madre Terra viveva in equilibrio e in libertà. Così tutta la Sua creazione era una cosa buona.

Tuttavia, come sapete, non esiste solo il "Creatore delle Cose Buone", ma vi è anche qualcuno che potremmo chiamare il "Creatore di Tutte le Cose Cattive".

Quando il Creatore delle Cose Cattive vide tutta quella pace e tutta quell'armonia, la sua mente non ebbe più riposo. Egli trascorse molto tempo a pensare, cercando un modo per portare la sua oscurità nel mondo. Ma non è facile come potreste pensare. Quando ogni cosa è in armonia e in equilibrio, è molto difficile disturbarla.

Poiché il Creatore delle Cose Cattive non aveva più pace, creò l'odio, l'avidità, la gelosia e seminò questi sentimenti tra gli uomini che vivevano nella creazione del bene.

Naturalmente, egli non poté raggiungere tutti. Tuttavia furono molti coloro che ricevettero il potere di nuocere ad altre persone e ai nostri fratelli e sorelle del regno animale.

Ben presto molte persone incominciarono ad ammalarsi nello spirito e nel sangue e poco dopo tutto il loro corpo fu contaminato: il sangue cominciò a perdere il suo colore rosso, lo stomaco cominciò a dolere e si sentirono tutti molto stanchi. Di conseguenza, l'equilibrio, la pace e la felicità abbandonarono gradualmente la buona opera del Creatore di Tutte le Cose Buone.

Quando il nostro Buon Creatore vide quello che era successo, divenne molto infelice. Poi pensò a che cosa poteva fare per aiutare tutta quella gente e gli animali. Così creò la prima erba, una pianta per alleviare le sofferenze sulla Madre Terra, e la portò dal Sole per chiedergli aiuto.

Il Sole fu così generoso che donò luce e forza alla pianta. Poi il Buon Creatore si recò dalla Luna, che donò alla pianta pace e amore. Dopodiché Egli viaggiò fino alle stelle, che infusero forza e armonia nella pianticella.

Quindi il Buon Creatore chiese alla Madre Terra se sarebbe stata così gentile da fornire alla pianta la forza necessaria per crescere. Anche i Venti, le Piogge, il Tuono e il Fulmine offrirono il loro aiuto.

Madre Terra accolse la pianta con gratitudine, perché quando i suoi figli soffrono, anche lei soffre.

Che bella pianta era quell'erba! Sembrava oro puro! Irradiava intorno a sé una luce meravigliosa. Con il suo amore per le persone e per gli animali, l'erba li aiutò a diventare nuovamente forti nel sangue, nel corpo e nello spirito.

Tutti coloro che si erano ammalati a causa della cattiva medicina del Creatore delle Cose Cattive andarono dalla pianta per ottenere guarigione. Erano tutti veramente felici, soprattutto la bella pianta, poiché amava molto aiutare gli altri.

Dopo un po' di tempo la pianta venne usata così tanto che divenne difficile trovarla, perché le persone e gli animali la cercavano anche se non ne avevano bisogno. Inoltre, la maggior parte di loro non diceva "grazie" né alla pianta né al Creatore delle Cose Buone, dimenticando perfino di ringraziare la Madre Terra, il Sole e la Pioggia. Ognuno dava per scontato che la pianta non avrebbe mai smesso di aiutarli ed essa ne fu rattristata. Inoltre, poiché la pianta si donava a tutti senza riserve, cominciò a perdere la sua vitalità. Era triste vederla diventare sempre più rara e debole.

Infine, la pianta non seppe più che cosa fare e chiamò in aiuto il Creatore di Tutte le Cose Buone. Questi ascoltò la sua triste storia e se ne rammaricò; poi disse alla pianta: "Ho sempre desiderato aiutare le persone e gli animali malati con l'amore che provo per loro. Ma sono pochi coloro che dicono 'grazie' a te, mia piccola erba curativa, a Me e a tutti coloro che ti hanno donato forza".

Pensando a queste cose, il Creatore divenne non solo triste, ma anche adirato e poco dopo disse alla pianta: "Tutti coloro che hanno bisogno del tuo aiuto devono imparare una lezione. D'ora in poi renderò le cose meno facili per loro!"

Egli cambiò in verde il colore dorato della pianta. Tolsse la levigatezza alle foglie e allo stelo e ricoprì entrambi con minuscoli peli. Infine, mise su ciascuno di questi un piccolo fulmine. Poi il Buon Creatore parlò nuovamente:

"Tutti coloro che avranno bisogno del tuo aiuto dovranno dapprima soffrire, perché non ti sono stati riconoscenti. La puntura per la quale soffriranno servirà a ricordare che non hanno pronunciato la parola sacra.

"Ma non sarò troppo duro con loro", aggiunse il Creatore, "ti lascerò tutta la forza e i poteri di guarigione che possiedi".

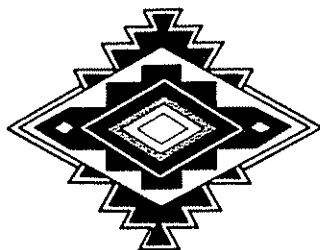
Fu così che da quel giorno chiamammo quell'erba "Ortica".

Se per caso venite punti da questa pianta, non ve la prendete con lei; non è colpa sua. Anzi, ringraziatela, poiché anche il dolore dona guarigione e vi ricorda di dire "grazie" alle piante, al Buon Creatore, alla Madre Terra, al Sole, alla Luna, alla Pioggia e anche al Tuono e al Fulmine.

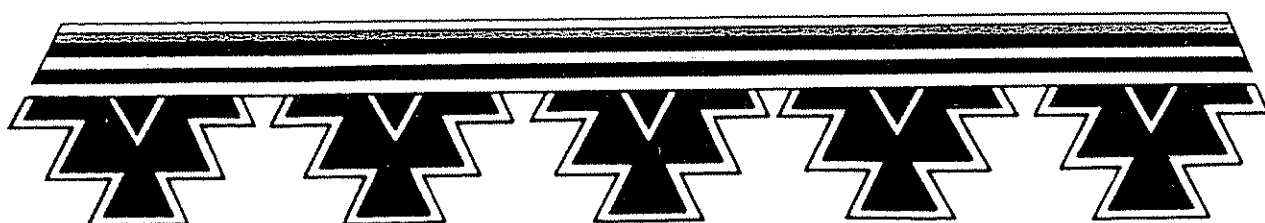
C'è un segreto che vorrei svelarvi: se vi ricorderete in tempo di dire "grazie" all'Ortica, essa non vi pungerà più! Lo scoprirete da soli.

Ricordate che questa pianta possiede gli stessi grandi poteri curativi di cui era dotata quando non era verde e urticante.

Nel suo cuore e nel suo spirito è una pianta d'oro purissimo.



Tratto da: **Il canto delle 7 erbe**
di Walking Night Bear
(Orso che cammina nella notte)
Illustrazioni di Stan Padilla
Ed. Il Punto d'Incontro
Cultura nativa americana



Nelle pagine successive seguono degli stralci sulle Urticacee e le Labiate presi da un trattato di Wilhelm Pelikan di antroposofia, secondo la scuola steineriana.

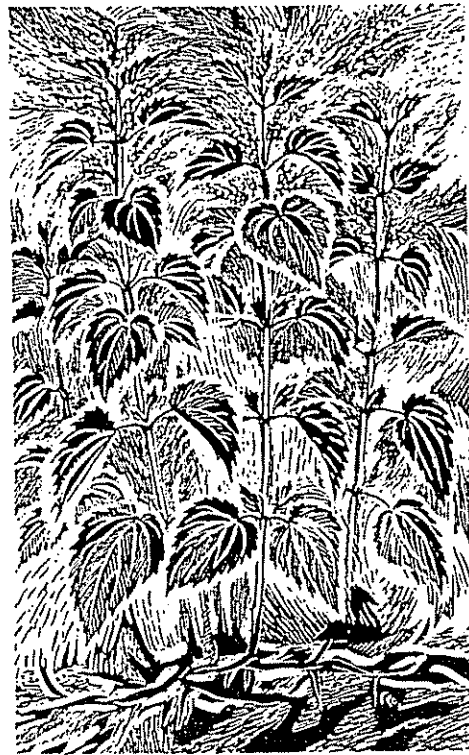
VIII. Urticacee: organi della vita terrestre rappresentanti del processo del ferro nell'ambito della natura

Ortiche grandi e piccole in veste di piante medicinali

Se, vagabondando per boschi e campagne alla ricerca di piante medicinali, dopo essere passati accanto a un torrente fiorito di azzurro aconito, da un prato pieno di arnica si è entrati nella penombra del bosco ove si incontra la belladonna e si è poi giunti in una radura in cui c'è una macchia di ortiche, ci si può sedere per una breve pausa di riposo su un ceppo per riflettere su ciò che si è appena accolto visivamente in sé. Prima la radiazione infuocata dell'arnica, poi l'eufemistico elmo azzurro dell'aconito, sopra questo l'aspetto cupo delle Solanacee, bloccate nella loro proliferazione e poi questo verde amichevole, la crescita verso l'alto, la socievole convivenza, l'occultare le ferite inferte al bosco che si autoguarisce, l'offerta di un'ombra che calma, le radici che rivoltano lo strato terrestre favorendo il rinnovamento dell'humus. Quattro spiriti della natura all'opera attraverso quattro forme vegetali.

Nessuno potrebbe prepararsi impunemente una pietanza a base delle prime tre citate. Le giovani ortiche, invece, sono uno dei componenti della minestra di primavera, possono venire gustate come fossero spinaci. Nel Medioevo con i gambi di ortica si preparava la tela ortica; una parente dell'ortica, la cosiddetta ramia (od ortica bianca, *ndt*), è tutt'oggi un'importante pianta tessile. L'ortica, *Urtica dioica* (vedi figura a pag. 146), nonostante le difese urticanti dei suoi ruvidi peli, è una delle piante

amiche dell'uomo, lo segue nei suoi insediamenti, cresce attorno a cascine, stalle e granai, accanto agli steccati dei giardini, ricopre le macerie ed è conosciuta persino dai bimbi che imparano a non toccare tutto coraggiosamente. Ha seguito il colono bianco nel suo giro attorno alla terra. Il bestiame apprezza le piante giovani che, aggiunte secche al foraggio, favoriscono la crescita e la produzione di latte. Al margine dei prati, nei cespugli lungo i torrenti, al limitare del bosco, equamente distribuita, la s'incontra ovunque in ben calcolata diffusione, come qualcuno cui è stato affidato un compito importante in seno a tutta la vita vegetale. Quando, cresciuta bene, si erge così sana nel suo verdeggiare, con-



quista subito, anche se, volenti o nolenti, si è costretti a lasciarla dov'è; del mazzo di fiori di campo non entra a farne parte. Una creatura un po' ruvida, ma pure fundamentalmente buona; se tiene a distanza lo fa, forse, solo per non venire disturbata nello svolgimento dei compiti importanti che ha da assolvere a vantaggio dell'intera natura.

Se, passando dagli aspetti fisici a un approccio spirituale, si sceglie di parlare il linguaggio che parlano insistentemente la forma e il ritmo vitale dell'ortica, si riceve una rivelazione piena di carattere in merito alla loro essenza. Per prima cosa salta agli occhi il modo *ritmico* in cui questa pianta si struttura. Nodo dopo nodo le foglie si oppongono a due a due,

ogni foglia accompagnata all'inserzione del picciolo da due foglioline laterali; ogni nodo opposto al precedente di 90°. Le foglie si arrampicano così, per quattro, lungo il gambo; quest'ultimo, di sezione quadrata, partecipa al ritmo di crescita con struttura incrociata. Verso l'alto i tratti di gambo tra nodo e nodo si accorciano, le foglie diventano più piccole, più appuntite, ma la crescita prosegue con lo stesso ritmo sino all'estremità superiore. Non sarà facile trovare nel mondo delle Fanerogame una pianta che riesca ad imitare la struttura ritmica dell'ortica, con una prevalenza dell'elemento delle foglie che rinforza il processo di assimilazione, nucleo dell'evento di strutturazione ritmica. La foglia delle ortiche è di particolare perfezione. Scoppia di verde; ragione per cui la clorofilla venduta al mercato viene estratta prevalentemente dalle foglie secche di questa pianta. Per la produzione del pigmento verde della respirazione vegetale occorre la presenza del *ferro*; e l'ortica è una pianta del ferro di primo rango. Rudolf Steiner ha scoperto per primo la sua importanza universale per tutta la vita vegetale e l'ha definita l'organo che regola il livello del ferro necessario alle piante coltivate nei campi. Una carenza di ferro nel terreno è infatti altrettanto dannosa per la vegetazione quanto un suo eccesso. La carenza di ferro rende le piante "clorotiche", l'eccesso di ferro ne danneggia la crescita. Nel ciclo di conferenze (23) tenute nel 1924 da Rudolf Steiner ad un'associazione di agricoltori e che ha portato alla fondazione della "agricoltura bio-dinamica", l'ortica viene definita «la maggiore benefattrice della crescita delle piante» quasi insostituibile da altre piante; un «diavolo di un tipo» capace di moltissime cose. Oltre a un significativo processo dello zolfo, Rudolf Steiner disse che contiene sale potassico e calcio e anche una sorta di radiazioni di ferro quasi altrettanto utili al corso della natura quanto le nostre «personali radiazioni del ferro nel sangue... Dovrebbe crescere attorno al cuore dell'essere umano dato che fuori, nella natura, essa è davvero, nella sua grandiosa efficacia interiore, nella sua organizzazione interiore, simile a ciò che è il cuore all'interno dell'organismo umano» (23). Disse che è in grado di liberare dall'effetto del ferro lo strato superiore di un suolo troppo ricco di ferro «perché le piace tanto e lo attira a sé. Se pur non proprio il ferro in quanto tale, certo però ne scalza l'effetto sulla crescita dei vegetali» (23). D'altro canto, quando l'effetto del ferro risulta troppo debole, essa lo rafforza.

Così agisce l'*Urtica dioica* sul suo ambiente, quando cresce da qualche parte come pianta. E su tale dinamica di vita si fonda pure la sua capacità d'essere una pianta medicinale; ma di questo parleremo poi. Sia qui ancora ricordato che dalle ortiche, sottoponendole a un particolare trattamento per la preparazione del kompost, vengono ricavati prodotti integrativi della concimazione usati in agricoltura bio-dinamica. Si ottiene così «una sostanzialità di eccezionale efficacia» che vivifica il concime e il suolo su cui esso viene sparso e che, ancor più, lo rende *ragionevole*. «Esso allora non accetta che qualcosa si scomponga nel modo sbagliato..., che sviluppi azoto e sostanze simili. Proprio tramite questa aggiunta si renderà il concime semplicemente ragionevole ed effettivamente capace di rendere ragionevole la terra dalla quale verrà assimilato, così che essa si individualizzerà proprio sulle piante che si vorranno coltivare» (23). L'ortica ha quindi un particolare modo di trattare l'azoto, che trasforma per la produzione di proteine. Nel suo succo si trova abbondanza di nitrati, la cui facile scomponibilità essa padroneggia completamente.

Ma torniamo alla pianta del ferro. Wilhelm F. Daems (31) nel 1963 ha pubblicato numerose ricerche sulla percentuale di ferro delle piante ritenute medicinali da Rudolf Steiner; tra di esse ci sono degli studi svolti su 600 ortiche, raccolte in luoghi differenti per tutto il periodo vegetativo

(da aprile a novembre), e analizzate separatamente per radici, gambo, foglia, fiore. Le ricerche, svolte quotidianamente, sono durate tre anni. Mediamente le ortiche raccolte in una regione del Giura svizzero presentarono nella cenere le seguenti percentuali di ferro, espresse in mg%:

	<i>Orto piante medicinali</i>	<i>Riva dei fiumi</i>	<i>Bosco</i>
Radici e rizoma	915	902	373
Gambo	128	-	106
Foglie	260	260	212
Fiori	117	-	-

Le percentuali di ferro, in aprile e settembre erano massime, minime in estate.

Le foglie di un'altra serie di ricerche, raccolte lo stesso giorno in località differenti diedero queste percentuali di ferro nella cenere:

<i>Orto di piante medicinali</i>	<i>Siegen (Westfalia)</i>	<i>Prati dei Grigioni</i>	<i>Lungo i binari del treno</i>
182	239	175	1055 mg%

Le cifre illustrano in modo impressionante le dichiarazioni, prima citate, fatte al *Corso di agricoltura* in merito all'ortica, la pianta del ferro. Esse rivelano che le radici, che se la vedono col suolo assieme al rizoma, hanno la maggiore capacità di legare col ferro. (Cosa assolutamente non ovvia; la castagna d'acqua, *Trapa natans*, ad esempio, immagazzina il ferro nei frutti).

Le foglie esaminate, raccolte in quattro località diverse, con la loro percentuale di ferro, parlano un linguaggio altrettanto chiaro. Nel Siegen, terra ricca di ferro, essa è più elevata che nelle località di raccolta svizzere, tranne che negli orti di piante medicinali prima citati, nei luoghi vicini alle rotaie del treno e nei terreni che assorbono ferro con particolare abbondanza, a causa della costante presenza di ferro, e che producono ortiche contenenti una percentuale di ferro molto alta.

Questo è quanto volevamo dire sulla percentuale di ferro dell'ortica. Tuttavia il suo organo principale, la foglia, ha ancora molte altre cose da comunicare. Nella foglia, infatti, grazie al verde ha luogo quell'incontrarsi e pervadersi del liquido e dell'aereo, di acqua e di carboidrati, su cui si basa la realizzazione materiale della forma vegetale. Nell'ortica tale processo avviene in modo particolarmente intenso e mette a disposizione della sua forza vitale proliferante le sostanze necessarie. Questa foglia dalla base ampiamente sporgente, cuoriforme, incavata in prossimità del picciolo e dall'apice lungo e appuntito, dalla seghettatura che ne interrompe i margini, ha una forma che, nell'insieme del suo attacco tondo e della parte terminale acuminata a tre punte, evidenzia nettamente la cooperazione delle forze plasmatiche dell'elemento chimico e dell'etere della luce.

Come prosegue verso il *basso* questa forma ritmica caulinare? Come sale verso l'*alto* in direzione di fiori e frutti? Come si sviluppa l'*insieme* di ortiche, quella macchia che ricopre il suolo come un prato? Davanti a noi un accostamento di circa 10 piante, guarda un po', nasce il germoglio principale dal cui nodo inferiore, dall'ascella delle foglie, crescono in diagonale verso l'alto i germogli laterali. Le parti superiori del germoglio recano solo molte foglie laterali e nessun germoglio. In cambio dai nodi superiori spuntano le infiorescenze riunite a spiga, lunghe circa una spanna, i cui fiori quasi invisibili, insediati sull'asse della spiga stessa, si susseguono ritmicamente a formare dei piccoli involtini. La spiga che sorregge i fiori *femminili* è pendula, i fiori *maschili*, invece, sono eretti. (L'*Urtica dioica* porta fiori maschili con i soli stami su un individuo e



fiori femminili con i soli pistilli su un altro della stessa specie: è dioica, appunto).

Ma non tutti i nodi inferiori recano germogli laterali che tendono verso l'alto; a volte fanno solo piccoli accenni, gettando delle radichette che quanto più devono scendere, tanto più si allungano, come radici aeree protese verso il suolo. I nodi inferiori buttano lunghi stoloni che si adagiano sul terreno. Per lo più sono due coppie disposte a croce che riflettono la simmetria delle foglie. Queste propaggini spingono le loro radici nel suolo e, verso l'alto, buttano germoglio dopo germoglio. L'insieme di ortiche si allarga così a formare una macchia che ricopre il suolo. Così l'ortica è contraddistinta dalla forza vegetativa straordinariamente potente dei suoi organi inferiori, con cui riesce a conquistare il suo ambiente anche senza produrre semi. Il corto e robusto fittone penetra nel suolo verticalmente e butta lunghe radici laterali che, perpendicolari ad essa, corrono a poca distanza dalla superficie del suolo, si ramificano ulteriormente e, con le loro barbe, avvolgono briciole di terra. L'intero apparato radicale ha colore giallo, a causa di pigmenti simili al carotene, abbondantemente reperibili anche nelle foglie, che sono il fondamento di una particolare dinamica luminosa. Questo sistema radicale assorbe energicamente l'umidità dal suolo, la fa pervenire in abbondanza alle foglie, che in tal modo diventano succose, senza però trattenerla. Per questo un'ortica, una volta colta, appassisce rapidamente.

Abbiamo già accennato al fatto che i fiori di ortica hanno una forma molto semplice, addirittura primitiva. Non presentano separazione tra calice e corona. In essi prosegue immutata la quadruplicità del germoglio. Il fiore, poco appariscente, è isolato e di colore giallo-verde; esso sviluppa solo i verdi sepali, quattro, di identica grandezza per i fiori maschili, due foglioline esterne più piccole e due più grandi interne attorno all'ovario supero per il fiore femminile, che termina in uno stigma piumaceo-pennelliforme. Il frutto è una nocciola minuscola che contiene un unico seme. Questo è leggero come una piuma, il suo peso medio è di due decimillesimi di grammo, così che ogni colpo di vento un po' più forte lo scuote fuori dall'ovario, trasportandolo lontano. Per questo motivo si possono veder crescere ortiche nei luoghi più improbabili, sui camminamenti delle mura, sulle pareti delle rovine, nelle biforcazioni di alberi alti, purché sia presente un po' di terra o si sia formato un po' di muschio.

Il singolo fiore dell'ortica è semplice, ma la sua infiorescenza, che da una certa distanza sembra quasi un foglia delicatamente frastagliata (come quella di un asplenio), è, come già detto, una spiga. Ariosa, essa si è allentata un po' dal picciolo, si sviluppa all'aria per l'aria, come dimostra vivamente ogni singolo fiorellino. Ciascun fiore maschile avvolge quattro filamenti tesi come penne e arcuati verso il centro, che fiorendo, per effetto dei caldi raggi del sole, si rilasciano improvvisamente, esplodendo nel vero senso della parola ed espellendo il polline come una piccola nube esplosiva. Nelle ortiche, infatti, l'impollinazione avviene per opera del vento. Le piante femminili con i loro stigmi piumati sono pronte a ricevere un granello di polline dall'aria, così tutto è predisposto in funzione dell'aria mossa, i fiori maschili, quelli femminili e, successivamente, il frutto. In che modo collerico si comporta questa pianta del ferro nel fiorire, in che modo marziale!

Ora bisogna occuparsi del processo che rende *urticante* l'ortica e che costituisce un fenomeno unico nel regno vegetale. Oltre che nelle Urticacee, esso si presenta unicamente nella famiglia delle Loasacee. Senza interessarsi ulteriormente intorno al *perché* queste piante siano urticanti (e senza concludere adducendo una "motivazione" tirata per i capelli, quella della protezione nella lotta esistenziale, chiaramente confutata ai



“sapiementini” dai bruchi della *Vanessa urticae*, visto che il loro alimento principale sono le foglie di ortica) è meglio interessarsi a *cosa* predispone queste piante urticanti a restare assolutamente non velenose e ad abbandonarsi solo in periferia, nelle cellule dell'epidermide, a un'abnorme scomposizione proteica che produce il veleno urticante e che consente la formazione di toxalbumina, simile al veleno dei serpenti e delle api, e di istamina. Questa viene ritenuta responsabile della formazione dei pomfi che seguono sia la puntura delle api che l'irritazione da ortica e, nella trasmissione del dolore, agisce anche sui nervi; l'istamina rappresenta quindi uno strumento del corpo astrale. Le suddette sostanze vengono però tutte spinte nella periferia della pianta, nei peli urenti che con la loro punta silicea si trasformano in aghi da iniezione. Il processo siliceo tende già di per sé verso la periferia della forma vegetale; il suo influsso è contraddistinto da peli, setole, come si può notare chiaramente anche nella borragine, che a ragione viene anche definita la pianta dai “peli ruvidi” (vedere in merito il relativo capitolo del primo volume sulle piante medicinali). Tuttavia a queste piante manca il processo della produzione di veleno periferico. È l'intervento della sfera astrale che, nell'ortica, però, non produce solo il veleno urticante, ma anche sostanze più innocenti, le secretine che si trovano nella linfa e che stimolano la secrezione del pancreas. Le forze eteriche delle Urticacee sono però troppo forti e non consentono alle forze astrali di sopraffarle, di penetrare nel fisico e di sviluppare *alcaloidi*. Questi ultimi non sono presenti in nessuna delle 600 specie della famiglia.

L'*Urtica urens* (vedi figura a pag. 152), detta anche “ortica pungente”, è molto più urticante della sua sorella maggiore. Se quest'ultima riesce a raggiungere tranquillamente l'altezza di un uomo, la prima resta molto più piccola, le basta crescere di una o tre spanne. È solo annua, rinuncia alla diffusione vegetativa tramite ramificazioni mediante stoloni, come fa invece l'ortica dioica, e penetra il suolo con un unico fittone giallognolo. Anche l'aspetto di questa specie di ortica è caratterizzato dalla componente ritmica della pianta, dal germoglio quadrangolare e dalle foglie che si sviluppano a quattro a quattro. Le foglie sono più piccole e più tondeggianti di quelle della sua sorella maggiore, le loro superfici luccicano di un verde scuro e sono particolarmente ricche di clorofilla.



Anch'esse sono accompagnate da due piccole foglie collaterali e dalle loro ascelle si sviluppano germogli collaterali; pure dai loro nodi superiori si erge la spiga fiorita, di forma simile a quella dell'ortica dioica. Solo che presenta fiori sia maschili che femminili, la nostra pianta è monoica. L'ortica piccola fiorisce dall'estate all'autunno inoltrato; porta rapidamente a maturazione i semi e poi muore. L'ortica pungente preferisce terreni silicei, non ama le regioni calcaree quali il Giura. Il suo ambiente ideale sono i Vosgi, la Foresta Nera, i monti periferici della Boemia, la Slesia, le regioni carpatiche. Preferisce gli insediamenti umani, attornia con fitte macchie soprattutto gli scoli avicoli, gli acquitrini di oche e anatre, cresce attorno alle stalle e agli steccati dei giardini.

Per quanto diffuse e frequenti siano le nostre due specie di ortiche, a cui si associano rare ospiti del sud e dell'est, l'ortica pelosa e quella rus-

sa, l'*Urtica pilulifera* e l'*Urtica kioviensis*, sono però solo quattro tra le 600 specie della famiglia delle Urticacee che la tassonomia vegetale suddivide in 5 sottofamiglie con 40 generi complessivi. Bisogna farsi una visione globale generale della sua totalità per poter capire l'*elemento essenziale* delle Urticacee. Le singole specie possono allora apparire come diverse manifestazioni di tale essenza.

Le cinque sottofamiglie sono:

1. Le *Boemeriee*, tra cui la *Boehmeria nivea* (ramia od ortica bianca, *ndt*) rappresenta una delle principali piante tessili. Originaria dell'Asia sud-orientale, viene oggi coltivata in tutti i Paesi caldi. Le altre specie della sottofamiglia popolano il sottobosco secondario delle foreste tropicali asiatiche, di cui abitano le radure, circondando però pure gli insediamenti umani. Non sono urticanti. In India la *Boehmeria rugulosa* cresce sino a diventare un albero dal cui legno, facilmente intagliabile, vengono ricavati oggetti di ogni tipo per la casa.

2. La sottofamiglia delle *Ureree*, o *vere ortiche*. Il genere *Urtica* con le sue 35 specie preferisce le zone temperate. Ne nomineremo alcune per dimostrare in che misura si estenda su tutta la terra il relativo processo vegetale. L'*Urtica andolina* abita le Ande, l'*Urtica magellanica* l'America del sud, l'*Urtica australis* si estende sino alle isole Aukland. L'*Urtica hiperborea* cresce nella zona dell'Himalaya. L'*Urtica urentissima* e la *ferox* crescono in grosse macchie dai gambi lignei e abitano le foreste subtropicali; quando vengono sfiorate provocano una febbre urticante che dura persino 9 giorni. Il genere *Girardinia*, con 50 specie di piante erbacee alte e molto urticanti, forma il sottobosco delle foreste di tutti i Paesi tropicali. Il genere *Laportea*, con 25 specie, provoca un bruciore particolarmente intenso; la *Laportea crenulata* causa violenti dolori che durano giorni interi. Alcune specie di *Laportea gigas*, l'ortica gigante dell'Australia orientale, e una specie di *Laportea* di Formosa si sviluppano sino a diventare alti alberi. La *Laportea decumana* veniva usata nella medicina dei nativi per fustigare le parti colpite da paralisi. Del resto nel Medioevo le nostre ortiche venivano usate allo stesso scopo. La *Laportea moroides*, dall'infruttescenza simile alle more, visibile a volte nelle serre, va toccata solo coi guanti (le piante del gelso, della famiglia delle Moracee, come le Urticacee, appartengono all'ordine delle Urticali). Ai Tropici, il genere *Fleurya* svolge lo stesso ruolo che svolge da noi l'ortica.

3. La sottofamiglia delle *Procridae* comprende 160 specie. Il genere *Pilea* sviluppa piante tropicali, che ricoprono il suolo. Il genere *Elatostemma* appartiene alle regioni calde e temperate dell'Asia. Per lo più sono piante che amano l'ombra ed hanno foglie con pagina superiore di colore rossastro o di una lucentezza metallica. In alcune specie di ambedue i generi, l'organizzazione dell'espulsione del polline propria delle Urticacee è ancora più spiccata; i frutti maturi vengono espulsi energicamente da organi-catapulta sviluppatisi dagli staminodi.

4. La sottofamiglia delle *Parietarie* rappresentata alle nostre latitudini da due specie contraddistinte da foglie opposte, dal picciolo lungo, appuntite ai due estremi, dai margini interi; i suoi fiori sono riuniti in glomeruli all'ascella delle foglie e non sviluppano peli urticanti. Le nostre specie crescono in luoghi simili a quelli in cui crescono le ortiche. Le foglie luccicano come vetro e a causa della loro epidermide vetrosa venivano usate per pulire il vetro. Possono coprire talmente il suolo dei boschi rivieraschi da impedire la crescita di qualsiasi altra pianta.

5. Anche le piante che appartengono alla sottofamiglia delle *Forskolee* non presentano peli urticanti; tra di esse ricordiamo la *Leukosyke capitul-*



lata, una Urticacea arborea che produce elevate quantità di acido silicico (10%).

Le sottofamiglie qui descritte con i loro generi e specie forniscono un'immagine della possibile multiformità del principio primigenio sintetico unitario che sta alla base di tutte le specie. Queste sono realtà fisiche, quelle realtà spirituali.

Le Urticacee sono quindi una delle 7 famiglie che costituiscono l'ordine delle Urticali, che a sua volta rappresenta uno dei 7 ordini della classe delle Aclamidee – piante prive di perianzio. Di queste 7 famiglie ricorderemo brevemente le Moracee e le Ulmacee, la cui infiorescenza le fa considerare delle Urticali. Torneremo ancora su queste piante interessanti. Già in questa sede, comunque, desideriamo abbozzare il carattere di questa classe, così diversa da quella delle Monocotiledoni, esaurientemente descritta in precedenza.

Le Aclamidee, dopo che le Monocotileoni hanno raggiunto il vertice della perfezione possibile all'evoluzione dei fiori singoli del mondo vegetale, portano un nuovo inizio in quanto formano fiori non appariscenti, piccoli, spesso privi di involucro, ma sempre riuniti in infiorescenze che si evolvono diventando sempre più perfette. Nelle Aclamidee questo processo inizia nel segno di Mercurio e procede nelle classi delle Archiclamidee e Metacclamidee, per raggiungere in queste ultime, nella famiglia delle Composite, un nuovo apice.

Le Aclamidee sono contraddistinte da una capacità di creare forme e strutture molto più varie e flessibili che non le Monocotiledoni. Diamo un primo sguardo ai suoi 7 ordini. Per prime vanno menzionate le Piperali, associate alle Spatiflore delle Monocotiledoni, soprattutto le Aracee. Di esse fanno parte l'albero del pepe e del betel, droghe e piante voluttuarie importanti. L'ordine successivo è rappresentato dalle Urticali testé conosciute. Come terzo ordine seguono le Amentiflore. Di esse fanno parte i nostri alberi a foglie caduche più importanti: quercia, olmo, betulla, salice, ontano, noce. Ciò per cui i monocotili combattono tenacemente per assumere la forma d'albero, viene qui raggiunto con abbondanza e perfezione quasi per gioco. Segue l'ordine delle Terebintali, il quarto: che pienezza e varietà! Producono alberi da frutta, piante aromatiche e voluttuarie, legni nobili, piante che forniscono spezie e balsami, piante ornamentali. Tra le famiglie che appartengono a questo ordine citiamo le Anacardiacee con il sommacco, il mango, il lychee e il rambutan; le Burseracee con l'incenso, la mirra e la resina di elemi; le Rutacee che donano arance, limoni, pompelmi ed alcune piante medicinali, quali la ruta e il dittamo. L'ordine successivo, quello delle Centrospermali, sviluppa la magnificenza dei fiori e la fragranza delle Cariofillacee, le famiglie cui si devono la barbabietola, gli spinaci, la bietola, la quinoa dai frutti farinosi, la buganvillea, la verbena e la portulaca. L'ordine delle Poligonali, il sesto, comprende la famiglia delle Poligonacee, con grano saraceno, romice, rabarbaro, armeria, limonio, tamarisco. Il settimo ordine, quello delle Celastrali, chiude la serie con le Celastracee, tra cui ricordiamo l'agrifoglio e il mate.

In quanto manifestazione parziale, le Urticacee occupano una posizione di rilievo all'interno di questa globalità. Esse si trovano sotto il segno di Mercurio, mentre le Monocotiledoni si trovano sotto il segno di Marte. Ciò risulterà in modo sempre più chiaro anche dalle ulteriori spiegazioni.

Dopo aver descritto il "retroscena" e l'"ambiente spirituale" delle ortiche, piccole e grandi, ci occuperemo ora di ciò che possono rappresentare per l'essere umano in quanto piante medicinali.

Già Galeno conosceva gli effetti benefici delle ortiche sul processo del

sangue, la loro capacità di arrestare le emorragie interne od esterne, le loro proprietà emmenagoghe, diuretiche e antimeteoritiche. Analogamente pensavano i “padri della botanica medicinale” Bock e Matthiolus; non solo erano a conoscenza del loro effetto emmenagogo, ma pure della loro capacità di normalizzare le emorragie troppo abbondanti. Anche nella medicina popolare russa è noto l’impiego dell’ortica come emostatico. Il farmacologo moderno Hugo Schulz di Greifswald, inoltre, considera l’ortica dioica come depurativo intestinale, diuretico e galattagogo. Contemporaneamente sono stati scoperti sia la sua capacità di stimolare energicamente la secrezione delle ghiandole gastriche e il pancreas, sia il suo effetto sul tasso di zucchero nel sangue.

Queste nozioni provengono da antiche fonti dalle quali l’umanità contemporanea non riesce più ad attingere. Ultimamente, tuttavia, esse sono state riscoperte, ma solo per mero empirismo che informa sul come, ma non sul perché. La conoscenza dei nessi profondi e molteplici esistenti tra pianta ed essere umano ad opera della moderna scienza dello spirito (antroposofia) ha infine aperto una nuova pagina del capitolo “ortica”. Il riconoscimento della triarticolazione funzionale sia della pianta che dell’essere umano ha schiuso una prima via a una terapia *razionale*. Ci sia concesso ricordare le analogie esistenti tra l’organizzazione dei sensi e dei nervi e lo sviluppo dell’apparato radicale, tra l’organizzazione ritmica e il sistema della foglia-nodo, l’organizzazione delle membra e del ricambio e quella dell’elemento del fiore e del frutto e rimandare alla loro descrizione nel capitolo introduttivo del primo volume della presente opera sulle piante medicinali. Piante con una simile prevalenza del sistema ritmico quale l’ortica, grande e piccola, verranno preferibilmente usate come farmaco dell’organizzazione dell’essere umano. Si considerino solo i *fiori* dell’ortica che situati nella sfera ritmica della foglia-nodo possono agire, ritmicamente, sulla sfera del ricambio: con preparati da essi ricavati si potrà intervenire sui processi ritmici della zona del ricambio, toccare l’organizzazione inferiore. Inoltre l’ortica, quella dioica in particolare, è una *pianta del ferro*; essa, come già spiegato, ha un’importante funzione da svolgere all’interno del mondo vegetale: la funzione di regolare i rapporti tra ferro e suolo e di trasmetterli alle piante che vi crescono sopra. Verso Pasqua e a San Michele essa contiene le massime riserve di ferro, in estate le minime. Anche questo significa qualcosa, giacché primavera e autunno rappresentano la situazione equilibrante ritmica, mercuriale, tra il polo sulfureo dell’estate e il polo salino dell’inverno. In una meditazione sull’ortica risulta particolarmente accessibile la dinamica del ferro connessa all’organizzazione ritmica dell’essere umano, che si manifesta nella ematopoiesi e nella funzione del sangue. A questo contribuisce pure l’elevata percentuale di clorofilla della nostra pianta. Esiste un intimo rapporto di scambio tra clorofilla ed emoglobina, il pigmento verde con fluorescenze rosse delle foglie e il pigmento rosso con fluorescenze verdi del sangue. Essi si distinguono essenzialmente solo per i metalli che contengono: ferro in questo e magnesio in quello. Ambedue, collaborando, creano la nostra atmosfera, la pianta verde espira l’ossigeno che le creature dal sangue rosso inspirano e che, a loro volta, espirano l’anidride carbonica di cui ha bisogno la pianta. La pianta terrestre non riuscirebbe a vivere senza l’animale e l’essere umano. E questi ultimi non potrebbero vivere senza la pianta. (Come già detto, le ortiche cercano appunto la vicinanza degli esseri umani). Anche il processo della clorofilla stimola il processo ematico: lo si può capire se si riesce a vedere abbastanza *lontano*.

Ulteriori nessi emergono se si volge l’attenzione sull’organizzazione delle forze plasmatiche delle ortiche e le si confronta con quelle

dell'uomo. Dagli organi delle radici, vigorosamente sviluppati, che vanno tastando il ferro, parla un'intensa attività eterica vitale; dalla regione delle foglie parla un ritmico e sempre rinnovato intessere tra etere chimico ed etere luminoso. La scarica esplosiva di polline, la cui dispersione nell'aria, impollinazione e successiva distribuzione ad opera del vento, annuncia i minuscoli frutti, parla del vigoroso intervento degli Spiriti dell'aria. Gli Spiriti del fuoco però favoriscono lo sviluppo del veleno urticante che, significativamente, acquisisce maggiore potenza ai Tropici e che, tramite il processo siliceo dell'ortica, viene spinto verso l'esterno, nei peli.

Nel ciclo di conferenze (32) pubblicato con il titolo *Fondamenti scientifico-spirituali della terapia*, Rudolf Steiner accenna al corpo eterico umano. Esso è formato dal mondo eterico che, come il lettore ormai saprà, si suddivide in diversi tipi di etere: etere della vita, etere chimico, etere della luce, etere del calore. Il cosmo eterico, in quanto ambito che attornia il corpo eterico umano, ha con quest'ultimo un rapporto molto più intimo di quanto non lo abbia il corpo fisico col mondo fisico circostante, con le sue sostanze e forze. Nella regione della testa il corpo eterico umano è ampiamente distaccato dal corpo fisico che di conseguenza, in questa regione, tende al consolidamento, all'indurimento, alla mineralizzazione. Nelle membra inferiori dell'organizzazione umana, invece, il corpo eterico è più intimamente legato al corpo fisico che, di conseguenza, resta morbido, vitale e sostiene i processi costruttivi così come l'organizzazione della testa sostiene quelli distruttivi. Ne consegue che nella testa abbiamo il polo della coscienza, l'organo del pensiero; nell'uomo delle membra e del ricambio gli organi della volontà che dormono il sonno della coscienza. L'essere umano pensa con le forze eteriche che in precedenza sono servite per la crescita. Ora dall'etere cosmico fluiscono al corpo eterico nell'organizzazione della testa, soprattutto etere della luce e del calore che operano dall'alto verso il basso. Gli eteri chimico e della vita, invece, fluiscono verso le parti inferiori del corpo eterico ed operano dal basso verso l'alto. Tuttavia un "diaframma eterico" regola, secondo l'esposizione di Rudolf Steiner, l'incontro delle due correnti; impedisce che l'uno sopraffaccia l'altro. Altrimenti nell'uomo superiore si attiverebbero processi dissolventi, ammorbidenti che equivarrebbero a un ammolimento del cervello, oppure, nell'inferiore "uomo dell'alimentazione" si farebbero posto processi disseccanti, indurenti, il che avrebbe come conseguenza una sottoalimentazione.

Rudolf Steiner ha indicato un farmaco di base per il trattamento dell'anemia ipocromica, sia degli anni dell'accrescimento che successivi ad emorragie o stati astenici, che viene ricavato dalle ortiche grandi in fiore e dai frutti di fragola di bosco. Grazie alla sua capacità di dominare i processi del ferro, l'ortica si presta come nessun'altra pianta a un compito simile. Ma anche la *Fragaria vesca*, la fragola di bosco, è una pianta caratterizzata particolarmente dai processi del ferro e della silice. (La sua essenza è già stata descritta nel primo volume sulle piante medicinali). Essa è un autentica Rosacea, profondamente radicata nella terra, con fiori abbondanti e belli, che vive in una pienezza dominata dalle forze plasmatrici. Allo scopo è dotata del processo formativo dello zucchero che contraddistingue così tante Rosacee. Tuttavia è diventata una pianta delle terra mentre gli alberi da frutto suoi affini, sono almeno degli arbusti bacciferi. Questa amichevole pianta delle radure boschive ha la sua singolarità: vive un sottile processo del ferro e un intenso processo della silice. Tali processi aumentano la sua capacità di accogliere gli effetti cosmici dell'etere della luce e dell'etere del calore e che spinge i frutti all'esterno, alla periferia del talamo carnoso. Così si sviluppano la dol-

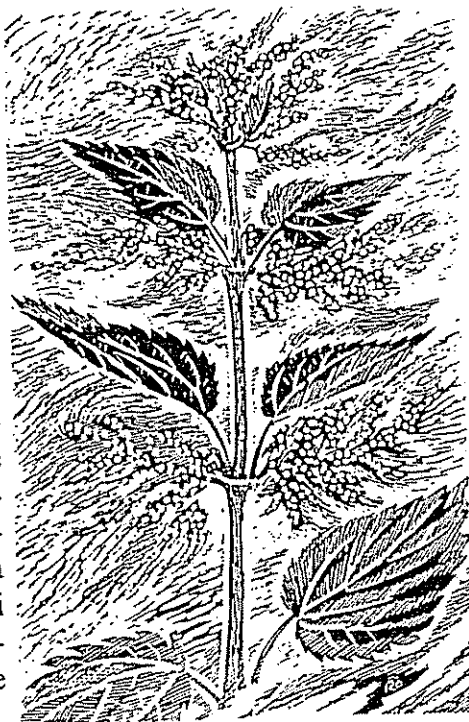
chezza e l'aroma del frutto delizioso che non solo nutre, ma produce sangue (processo del ferro) e lo spinge attraverso tutto il corpo sino alla periferia (processo dell'acido silicico). Le nature sensibili devono quindi agire cautamente nel consumo di fragole: un eccesso può manifestarsi in infiammazioni cutanee.

Il processo dell'apparato radicale della fragola è quindi molto affine a quello dell'ortica. La forma delle foglie rivela, similmente all'ortica, un'analogia cooperazione tra etere chimico ed etere della luce. Essa dispone quindi di processi del ferro e della silice simili a quelli dell'ortica. Ma aggiunta a un preparato a base di ortiche, all'effetto dell'ortica somma pure l'efficacia della fragola che, come frutto, si rivolge all'organizzazione del ricambio, il quale, tramite gli zuccheri che passano direttamente nel sangue, stimola l'organizzazione dell'Io e lo aiuta ad incarnarsi più profondamente nel corpo.

«Nell'ambito dell'elemento materiale, seguendo la presenza dello zucchero, si può seguire l'organizzazione dell'Io. Dove c'è zucchero, là c'è l'organizzazione dell'Io; dove si forma zucchero, là compare l'organizzazione dell'Io per indirizzare la corporeità sotto-umana (vegetativa, animale) verso l'elemento umano» (22).

A questa stregua la *Fragaria vesca* completa l'*Urtica dioica*. Ciò che questa regola nel ritmo del sangue, riceve il suo fondamento dal ricambio di quella. Ne risulta una composizione di cui sia il medico che il farmacologo possono entusiasmarsi dato che consente una terapia *razionale*.

Rudolf Steiner suggerisce una ulteriore combinazione di farmaci in cui ha un ruolo importante l'ortica, i fiori questa volta, «rimedio principale per tutti quei disturbi mestruali che si manifestano con mestri eccessivi o troppo scarsi, con anomalie del ritmo e per la maggior parte dei disturbi soggettivi che li accompagnano» (33). Questa composizione è una autentica opera d'arte con la quale accendere la volontà guaritrice dell'entusiasmo terapeutico e alimentare. Il *fiore d'ortica* (vedi figura a lato) agisce come fiore nella regione del ricambio, nel senso dei rapporti generali tra le organizzazioni triarticolate delle piante e l'essere umano triarticolato.



In questa regione esplica le sue particolari potenzialità, e cioè la ritmica dell'ortica e il suo processo del ferro, che si manifesta nel processo del sangue che pervade ritmicamente gli organi riproduttivi. L'utero, che secondo Rudolf Steiner è un cuore metamorfosato, è, in particolare accezione e misura, un organo ritmico nella regione del ricambio.

La *corteccia di quercia*, ulteriore componente del rimedio, è contraddistinta dal processo del calcio e dalla produzione di acidi tannici, sostanze ambedue abbondantemente presenti nella quercia. Così essa attenua le forze vitali contraddistinte da una tendenza alla proliferazione e consente l'accesso all'ambito delle forze astrali che le consente di fiorire. Nel 17° capitolo del libro *Elementi fondamentali per un ampliamento dell'arte medica secondo la conoscenza della scienza dello spirito* (22) si legge: «Si prenda ad esempio un ciclo mestruale prolungato. Esso denuncia un indebolimento dell'organizzazione dell'Io che viene unilate-

ralmente usata ai fini dell'ematopoiesi. Di conseguenza ne resta troppo poca nell'organismo finalizzata all'assorbimento. La strada che dovrebbero percorrere all'interno dell'organismo le forze che tendono all'inanimato è troppo breve perché tali forze possano operare vigorosamente. Esse si esauriscono a metà strada. Si va loro in aiuto fornendo all'organismo calcio di una qualsiasi composizione. Esso contribuisce alla produzione del sangue. L'attività dell'Io viene dedotta da questo ambito e può volgersi all'assorbimento del sangue».

I *semi di maggiorana* entrano come terzi nel preparato. Quale risultato del processo del frutto e del fiore intervengono sull'uomo inferiore con effetto beneficamente riscaldante, debolmente stimolante e favorendo le mestruazioni grazie alla loro percentuale di oli eteri e di sostanze amare e aromatiche. (L'impiego dei *semi* è qualcosa di nuovo; sino ad oggi usualmente si ricorreva alla pianta).

La borsa di pastore, *Capsella bursa-pastoris*, portando a quattro gli elementi compositivi del rimedio qui descritto, conferisce un'infinita forza riproduttiva all'infiorescenza che si sviluppa molto rapidamente. Può contemporaneamente ancora portare le gemme e, una volta fiorite, può produrre 60.000 semi in una sola pianta e dar vita a molteplici generazioni nel corso di un solo anno. Allo scopo infuoca il processo dello zolfo che le è proprio. Anche questa pianta dall'imponente processo del fiore e del frutto ha un'affinità con l'organizzazione inferiore dell'essere umano e inoltre effetti simili a quelli della segala cornuta e proprietà emostatiche.

Rudolf Steiner definisce l'*Achillea millefolium*, la quinta componente del nostro rimedio, un autentico "miracolo vegetale". Essa favorisce l'ematopoiesi, ma ha anche un effetto antiemorragico, conferendo così al farmaco una benefica azione collaterale antispasmodica e sedativa nel caso di coliche e crampi. Grazie al suo singolare processo di fioritura che si dispiega possente, ma al contempo misurato, e che si esplica in modo tanto duraturo, anche l'achillea rivolge la propria azione sull'organizzazione inferiore dell'uomo. L'olio etero verde-azzurro contenuto nei fiori è simile all'olio etero azzurro della camomilla e come quello è veicolo di effetti antiinfiammatori essendo il risultato del modo così particolarmente armonioso con cui l'elemento eterico e l'elemento astrale s'intessono in questa pianta.

A questa stregua il preparato farmaceutico qui sviluppato è come un quintetto artisticamente accordato in cui ogni pianta medicinale impiegata rappresenta un ulteriore strumento. Il processo di cottura a cui la miscela di erbe viene sottoposta nel corso del procedimento preparatorio, intensifica ulteriormente, soprattutto i rapporti con l'organizzazione inferiore che, in un certo senso, rappresenta il polo del calore della natura triarticolata dell'essere umano.

I due preparati a base di ortica qui descritti sono destinati ad essere rimedi di più ampio e generico impiego. Tuttavia, anche nella presentazione delle più diverse patologie dei *singoli* pazienti, Rudolf Steiner ha ripetutamente consigliato ai medici curanti l'ortica dioica come rimedio per intensificare il processo del ferro nel sangue; come aromatizzante alimentare viene tritурata e concentrata insieme a latte e zucchero da aggiungere al bagno o sottoforma di impacchi. Consigliava pure un'interessantissima combinazione di ferro di differente provenienza: ferro naturalmente silicico, ferro di ferriera e ferro vegetale in due forme: ortica e semi di anice. (Questi ultimi contengono infatti sali di ferro solubili, connessi a un processo silicico).

Lo studio sulle Urticacee si conclude ora con la descrizione di due rimedi tipo che contengono, quali componenti importanti, estratti di *Urtica urens*.

Il primo rimedio, destinato a curare le ustioni di ogni grado, consta dell'essenza dell'intera pianta di ortica purulenta in fiore, con l'aggiunta di essenza di arnica. Applicandola, non solo le ustioni guariscono rapidamente e senza complicazioni, ma il violento dolore viene anche lenito in modo considerevole, spesso addirittura eliminato. Certo, gran parte di tale effetto va attribuito all'arnica, questa erba miracolosa di primo piano; eppure l'azione specifica su ustioni e dolore va messo in conto all'ortica. In questo caso la natura stessa dimostra agli omeopati che "*Similia similibus*". Il rimedio descritto, sfregato in concentrazione elevata sulla pelle, si è dimostrato valido nella prevenzione delle ustioni provocate dal sole e dal riflesso dei ghiacciai. Esso lenisce anche il prurito, spesso tormentoso, che accompagna gli eczemi.

Il capitolo sulle Urticacee va concluso con la descrizione di un rimedio consigliato da Rudolf Steiner nel trattamento dei miomi, la composizione "*Berberis-Urtica*". Per la sua preparazione vengono impiegati i frutti a bacca del crespino, rossi, e l'intera pianta fiorita dell'ortica.

Per comprendere tale preparato è necessario delineare un quadro chiaro dell'essenza del crespino, che colpisce maggiormente la radice della malattia, mentre l'ortica intacca le manifestazioni collaterali; il crespino colpisce le proliferazioni, l'ortica l'alterazione del processo del sangue.

Il crespino, *Berberis vulgaris* (vedi figura a lato), rappresenta una singolare sintesi di forze opposte che però si esprime già nella struttura materiale, nel chimismo che la intesse, nella cooperazione tra entità delle forze plasmatiche e ambito delle forze astrali. Cresce vigoroso sui pendii assolati e pietrosi delle colline; sale fin sui monti ai limiti delle nevi, ma occupa pure calde fasce detritiche site a sud; vive nei boschi dei bassopiani, lo si trova persino nei prati rivieraschi. Saldamente trattenuto a terra da vigorose radici, non sviluppa il fusto in altezza, ma si limita nello spazio sotto forma di arbusto, raggiungendo l'altezza d'uomo o superandola di poco. Se durante l'inverno è secco e spinoso, in primavera dalle ascelle dei rami legnosi spuntano le spine, da una a sette, ma per lo più a gruppi di tre (di fatto si tratta di foglie indurite) e le foglie ovali di un delicato verde vivace. Queste ultime crescono a ciuffi come getti corti sul ramo legnoso; nei margini spinosi che s'induriscono rapidamente diventando coriacei, riecheggia l'elemento spinoso del germoglio. Qua e là il getto corto si estende, si



protende nello spazio, diventando ramo legnoso così che l'arbusto, a primavera inoltrata, assume un portamento maestoso. Le foglie sono ben sviluppate, ma piuttosto piccole rispetto alle foglie degli arbusti che gli crescono accanto: sambuco, rosa canina, lamponi, ad esempio. Quando maggio raggiunge la sua pienezza, dai getti corti spuntano abbondanti grappoli fioriti, gialli e penduli, che rivelano un eccesso di fioritura. Rapido e impetuoso, il singolo fiore vive la sua vita, diffonde un intenso profumo soffocante, riceve la visita di insetti alla ricerca del nettare che scorre abbondante e presto perde i petali. Questa brevità di vita rivela la veemenza con cui la sfera astrale si appropria di questa pianta. I petali

caduti giacciono poi a terra come neve gialla.

Il fiore, tuttavia, deve ancora svelare qualcos'altro. Severamente strutturato nel rispetto del numero sei, quasi fosse una monocotiledone, ha assorbito i sepali nella corolla. Ai perianzi aderiscono i sei stami forniti, alle estremità, di due ghiandole nettariifere rosse che, sensibili al tocco di un'ape in visita, si aprono e cospargono di polline il corpo dell'animaletto. (Questa reazione può venire facilmente provocata artificialmente sfiorandole con un filo di paglia). Il modo in cui il fiore – organo vegetale “circondato di anima” – risponde all'avvicinamento della creatura animale dotata di anima, sottolinea con quanta intensità il crespino viene pervaso, attraverso il fiore, dall'elemento astrale.

Nei primi due volumi sulle piante medicinali viene ripetuto ed esaurientemente descritto come tali processi di astralizzazione, impadronendosi intensamente della pianta, siano in grado di sopraffare l'elemento eterico dando origine alle piante velenose. Dalle proteine viventi vengono secrete sostanze velenose, gli alcaloidi; nel nostro caso si tratta degli alcaloidi del crespino, tra cui ricordiamo la berberina gialla, un derivato dell'isochinolina.

Tuttavia il crespino coi suoi alcaloidi si comporta in modo particolare. Se tutta la pianta ne è pervasa, nel germoglio e nella foglia, però, se ne trova una minima quantità, nel frutto solo tracce, mentre, in prossimità della radice, la percentuale presente aumenta per trovare la sua massima concentrazione nello *strato superficiale esterno* delle radici. Il pesante grappolo di fiori penduli indica la via al processo astralizzante che sviluppa alcaloidi; indica il basso, la gravità, le radici.

A questo evento se ne contrappone un altro: un processo di acidificazione che dà il nome all'arbusto. Esso si impadronisce delle foglie e trova il suo culmine nelle piccole bacche rosse, che contengono elevate quantità di acido malico, acido citrico e acido tartarico; quegli acidi della frutta, quindi, che conferiscono alle bacche il loro sapore gradevolmente acidulo e rinfrescante. Secondo un'indicazione di Rudolf Steiner, assumendo una colorazione rossa, la pianta si difende dall'astrale. Molti pigmenti vegetali acidificati diventano rossi (alcalini blu). La rossa bacca del crespino si difende al massimo dalla penetrazione degli alcaloidi consentendola solo in dosaggio omeopatico. Per questo in essa il processo di acidificazione raggiunge il culmine.

La produzione di acidi vegetali è però il risultato di un blocco del processo di combustione degli zuccheri: portato a termine, esso produrrebbe acido carbonico. Una mela acida matura, diventa dolce, perché i suoi acidi della frutta sono stati bruciati fino in fondo, respirati. Le piante contenenti processi eterici bloccati, che arrestano lo sviluppo del germoglio e della foglia consentendo loro di diventare solo spine (come i cactus, le Euforbiacee, le piante grasse in genere), per le stesse ragioni sviluppano tali acidi vegetali, come fanno pure le Crassulacee, prive di spine.

Il loro turgore, però, è estraneo al crespino, che si mantiene snello e secco. Altri arbusti spinosi dall'abbondante fioritura e dalla vigorosa produzione di acidi nei frutti si offrono al confronto: pruno selvatico, rosa canina, lampone, limone selvatico spinoso, *Citrus trifoliata*. Eppure non arrivano a produrre alcaloidi e ad acidificare le foglie. Il crespino è quindi una pianta singolare, che non ha pari. Nel mondo vegetale questo intessere dell'elemento eterico e astrale, il successivo tendere alla separazione delle sostanze alcaloidi frutto dell'elemento astrale e la produzione di acido connessa alle essenze eteriche stagnanti, quelle che calano nella radice, queste che salgono nel frutto, sono qualcosa di unico.

Va ricordata ancora una singolarità del crespino, poiché contribuisce

a comprenderlo meglio. Esso è l'ospite della ruggine dei cereali, che trascorre l'inverno su di esso, mentre la forma estiva di tale parassita colpisce le differenti specie di cereali. Le forze plasmatiche trattenute nell'arbusto, non vissute come crescita a causa dello sviluppo di spine, d'autunno e d'inverno, a causa dell'interruzione della vegetazione, in certo grado vengono liberate e risultano quindi accessibili alle forme di vita parassitarie del regno vegetale inferiore. Queste ultime non riescono a svilupparsi compiutamente e devono farsi dare da tale arbusto ciò di cui non sono capaci da sole. Soprattutto manca loro il processo delle foglie. Così sono costrette a immergersi ripetutamente nelle foglie, a vivificarsi in loro, a proliferare nel crespino e poi a impollinare esse stesse, come fossero polline, ad autosoffiarsi sullo stelo dei cereali dove germogliano e si annidano di nuovo per vivere come ruggine dei cereali. Esse non sono neppure capaci di sviluppare una vera e propria forma, oscillano tra la produzione di gruppi cellulari, fili e singole cellule.

Si è già detto che il fiore del crespino è strutturato in base a leggi che annunciano ormai la prossimità delle Monocotiledoni. Non è strano che la ruggine dei cereali viva nel rispetto di tali relazioni stabilendo il proprio quartiere d'inverno sul crespino, simile alle monocotiledoni, e d'estate sulle erbe monocotiledoni, su frumento, segale, avena, orzo?

Torniamo all'osservazione del nostro farmaco. Il processo patologico del mioma (tumore benigno del tessuto muscolare, *ndt*), considerato dal punto di vista della scienza dello spirito, si fonda «su di una debolezza locale e su di una pigrizia del corpo astrale nella regione degli organi sessuali» (34). Ne consegue che in tale regione prevale il corpo eterico. Esso dispiega di conseguenza una abnorme tendenza alla crescita che si manifesta come proliferazione del tessuto muscolare e connettivo dell'utero. «Nel successivo decorso l'Io non riesce a fruire sufficientemente del corpo astrale indebolito nell'utero e non riesce di conseguenza a controllare sufficientemente il processo del sangue di tale regione» (34). Ne conseguono le caratteristiche emorragie da mioma. La bacca del crespino, nel preparato "*Berberis-Urtica*" consigliato da Rudolf Steiner, in virtù del concorso tra forze astrali ed eteriche presenti nella sua organizzazione vegetale, si volge contro le tendenze proliferative del corpo eterico nell'utero. L'*Urtica urens* con il suo caratteristico processo del ferro fornisce energia al corpo astrale e sostiene l'Io nel suo sforzo di normalizzare il processo del sangue e i suoi ritmi. La "calorosa" (più sulfurea) ortica di un anno è più idonea, rispetto all'ortica grande, per tale compito, quindi è la pianta scelta allo scopo.

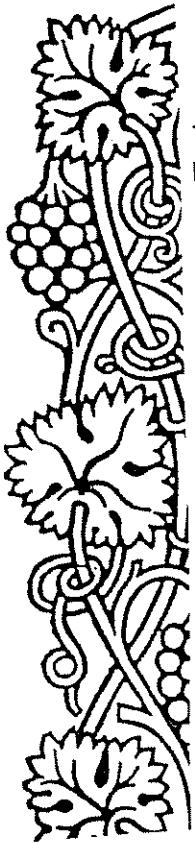
→ Tratto da **Le piante medicinali**, di Wilhelm Pelikan, Volume 3 – Natura e Cultura Editrice, Alassio (SV), 1999 pagg. 275, € 19.

Per la cura delle malattie, per assicurare più vita all'uomo nella sua connessione con la natura.

Ortica bianca (*Lamium album*)

Questa Labiata è diffusa nelle regioni fresche dell'Europa, dove cresce quasi a mo' di erbaccia. Non restano che tracce del carattere calorico proprio alla sua famiglia. La si può paragonare all'ortica per la sua vigorosa natura fogliare e caulinare, ma in questa pianta l'impulso floreale si unisce più strettamente al ritmo fogliare dei nodi. I grandi fiori bianchi, a forma di bocca spalancata, si susseguono lungo lo stelo, nei verticellastri inseriti all'altezza dei nodi. Il periodo di fioritura va da aprile ad ottobre ma capita anche che si trovino fiori ancora in inverno. Questi fiori essiccati, hanno un odore soave, sono mucilluginosi, dolci, un po' aspri e costituiscono un antico rimedio: emollienti, dissolventi del catarro, disinfiammanti, agiscono principalmente sui reni e sull'apparato genitale femminile. L'ortica bianca viene consigliata nelle leucorree (perdite bianche), nell'irrigidimento e atonia dell'utero, nelle mestruazioni precoci. Viene anche somministrata in caso di spasmi vescicali, ritenzioni urinarie negli uomini anziani, infiammazioni delle vie urinarie.





Nell'ortica bianca non vi è ormai che la debole eco del principio del calore proprio alle Labiate, trasposto in un ambiente terroso, umido e fresco.

Tratto da *Le piante medicinali*, di Wilhelm Pelikan, Volume 1 – Natura e Cultura Editrice, Alassio (SV), 1998 pagg. 282, € 19. Per la cura delle malattie, per assicurare più vita all'uomo nella sua connessione con la natura.

IX – Labiate

In questa “famiglia di piante del calore” (vedere il primo volume), che elabora maggiormente le forze cosmiche solari dell'Io che non gli impulsi della sfera astrale, sono rare le piante medicinali dell'organo che inserisce il corpo astrale nella sfera del ricambio – appunto il rene.

Sappiamo indicarne solo due.

1. *Orthosiphon stamineus*: la pianta che fornisce il “té indiano per i reni”, regge nella sua forma fenomenica l'equilibrio tra il consolidamento e l'infiammazione floreale. È in uso nelle infiammazioni croniche dei reni, ma anche nella nefrosclerosi e nella tendenza alla formazione di renella e di calcoli.
2. Falsa ortica bianca (*Lamium album*): è una Labiata, le cui caratteristiche sono attenuate dalla freschezza umida. Si è impiegata nella ritenzione urinaria che affligge le persone anziane.



→ Tratto da *Le piante medicinali*, di Wilhelm Pelikan, Volume 2 – Natura e Cultura Editrice, Alassio (SV), 1999 pagg. 268, € 19. Per la cura delle malattie, per assicurare più vita all'uomo nella sua connessione con la natura.

INVITO ALLA LETTURA

Le piante parlano. Vita e psichismo dei vegetali, di Reginaldo Lucoli, Ed. Mediterranee, Roma, 1977, pagg. 103.

Reginaldo Lucoli, nato in Sicilia, vive e lavora a Roma. Avendo sempre nutrito un vivo interesse per il mondo vegetale, si è laureato in Psicologia presso l'Università di Roma con una tesi sulla dimensione di vita delle piante, e continua ad interessarsi a studi e ricerche che possano portare a stabilire rapporti “di comunicazione” tra la creatura umana e quella vegetale.

Questo volume si propone di presentare la creatura vegetale, e con essa tutta la “dimensione vegetale”, cercando di vederne i componenti come esseri che vivono sulla terra al pari dell'uomo e dell'animale, ma con un modo di vita tutto particolare, che sfugge alla nostra comprensione. Tale modo di vita contiene certamente un linguaggio, per noi muto e incomprensibile, la cui chiave ci è sconosciuta, ma che pure possiamo ipotizzare ricco di sfumature. E proprio partendo da questa ipotesi, piuttosto che da dati scientifici su impressioni e intuizioni, che è nato questo lavoro.

Chissà che, dopo averlo letto, i fiori sulla nostra scrivania, l'albero visibile dalla nostra finestra, la pianta che abbiamo sul balcone, non assumano, per noi, una nuova fisionomia, divenendo realmente creature “vive”, quali sono, capaci di percepire i nostri pensieri e il nostro amore. Chissà che, osservati da noi diversamente, con una nuova sensibilità, non riescano finalmente a comunicarci qualcosa che da secoli ci sussurrano e che noi, trascinati dal vortice della nostra vita caotica, non siamo ancora riusciti a percepire.

INVITO ALLA LETTURA

L'erba delle donne. Maghe, streghe, guaritrici: la riscoperta di un'altra medicina; di Bergamaschi, Canestrini, Chiti, Fedrigotti, Lussu, Merzario, Morpurgo, Orrù, Selis, Tomassi, Topi, Tortora – Ed. Roberto Napoleone, Roma, 1978, pagg. 179.

«Le donne fanno nascere i bambini dei poveri, vanno a cercare gli alimenti selvatici e le erbe medicinali, curano i malati e i feriti (...). Sono le Sibille che si rifugiano nelle grotte per sfuggire alle persecuzioni, sono le veggenti e le fattucchiere che contrappongono simboli dialettici di realtà produttive all'autoritarismo patriarcale dei padroni, sono le guaritrici, levatrici, ostetriche, erboriste, conciaosse, veterinarie, naturaliste, astrologhe, metereologhe, farmaciste e medichesse, chirurghe (...). Sono tutte le streghe contro le quali si scatena il potere (...) e la strage delle streghe si prolunga nei secoli che vedono sorgere la scienza moderna». (Joyce Lussu)

Questo libro contiene undici ricerche sulla storia delle donne nella difesa della salute, dimostrando come, pur se la classe dirigente si è storicamente servita della medicina accademica, enormi masse, sottoalimentate e supersfruttate, hanno sempre cercato di difendere «empiricamente» il loro bene più prezioso, la salute appunto. Recuperare il passato, in questo caso, vuoi dire riappropriarsi di una creatività che le donne hanno espresso per secoli, per ripensarla ed usarla in modo adeguato ai problemi di oggi.



Rinnova le chiome dopo l'usura estiva

I capelli sono parte integrante di un aspetto sano. Purtroppo l'estate è un periodo di "stress" per le chiome. Ecco qualche trattamento che li riporta in forma

Il sole, il vento, i lavaggi plurigiornalieri con uso del phon, alterano il film idrolipidico che protegge il cuoio capelluto, riducendo l'attività secretiva delle ghiandole sebacee. Già in vacanza è importante agire con prodotti naturali adeguati (shampoo, lozioni e impacchi). Tuttavia i danni ai capelli spesso al mare si sottovalutano e solo dopo la vacanza ci si rende conto dell'aridità della capigliatura.

L'esposizione a vari elementi destrutturati ha modificato le caratteristiche del capello. Poco elastici, facilmente elettrizzabili e ruvidi i capelli manifestano tutta la nostra scarsa attenzione alla loro salute. Possiamo comunque recuperarne il benessere sfruttando le ottime proprietà di piante, che si prestano egregiamente alla preparazione di impacchi.

Impacco con Ortica, Betulla e Psillio

Ortica, betulla e psillio sono gli ingredienti per un ottimo impacco ristrutturante tutto naturale. L'ortica, contrariamente alla fama di erba cattiva, è in realtà

una grande alleata della salute dell'uomo. Pensate che per secoli è stata consumata come spinacio nell'alimentazione quotidiana, dal momento che si trovava in abbondanza e spontaneamente vicino a ogni insediamento umano.

La betulla, elegante albero dalla corteccia setosa che cresce in tutta l'Europa continentale, è forse più conosciuta per le sue proprietà depurative. Insieme ai semi di psillio, ortica e betulla ricostruiscono un ambiente ottimale alla crescita del capello, favorendone la resistenza, l'elasticità e la brillantezza.

Come farlo
Mescolate bene 35 grammi di radice di ortica, 35 grammi di foglie di betulla e 35 grammi di polvere di semi di psillio. Stemperate qualche cucchiaino del composto in poca acqua fino ad ottenimento di una pastella fluida non troppo liquida. Applicare il preparato prima dello shampoo su cute e capelli e farlo agire per almeno 1/2 ora. Sciacquare e lavare normalmente i capelli. Ripetere il trattamento 3 volte la settimana per tre 3-4 settimane.



ORTICA
Un tempo si mangiava. Per i capelli è un toccasana



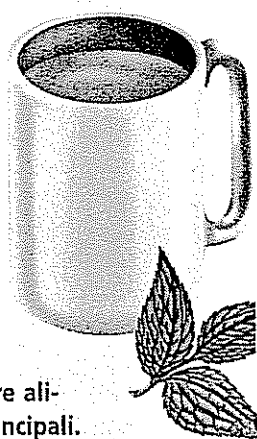
IL SOCCORSO VERDE	
I NEMICI	
ACQUA	
VENTO	
LAVAGGI	AGGRESSIVI
Gli stress ambientali riancano il film idrolipidico che avvolge il capello rendendolo fragile e secco	
GLI ALLEATI	
ORTICA	
BETULLA	
PSILLIO	
GERME DI GRANO	
SALVIA	



ORTICA E PAPAYA STIMOLANO LA DIURESI

Così elimini le scorie trattenute

Dopo il bagno, bevi una tisana leggera di ortica, preparata mettendone in infusione un cucchiaino in una tazza d'acqua bollente. Servirà a recuperare i sali persi con la traspirazione, a depurare il sangue e a migliorare la diuresi.



Inserisci nella tua dieta la papaya, da mangiare fresca la mattina a colazione o, se preferisci, come integratore alimentare ai due pasti principali.

Tra i fiori di Bach, scegli Rock Water, Crab Apple e Pine.



Prurito diffuso Sambuco e ortica il sollievo lampo

Ho 37 anni e nel periodo estivo soffro di prurito in tutto il corpo. Come posso alleviare il fastidio?
Luisa, Catania

Il prurito può dipendere dalla maggiore dilatazione circolatoria periferica con ristagno oppure da un aumento di eliminazione delle tossine tramite la sudorazione. Provi ad assumere 40 gocce di Ribes Nigrum macerato glicerico 15 min. dopo pranzo e Castanea vesca 15 min. dopo cena. Oppure, una tisana con menta, sambuco e ortica foglie, viole tricolori e calendula.

Dott. Francesco Novetti

ORTICA (*Urtica dioica*)

L'ortica è un'erba perenne dioica (cioè ogni pianta porta solo fiori maschili o femminili) che appartiene alla famiglia delle Urticacee. Diffusa quasi ovunque nel mondo e assai comune in tutto il territorio del nostro Paese, cresce nei luoghi incolti e nelle aree antropizzate, soprattutto su terreni ricchi di nitrati o di concimi organici, fino a 1800 m di altitudine. L'ortica ha radici rizomatose, striscianti, ramificate e fibrose, un fusto eretto, alto fino a 120 cm, con rami radi, foglie ovato-lanceolate, di colore verde scuro, a margine seghettato, e fiori giallo-verdastri, piccoli e insignificanti, che formano spighe pendenti all'ascella delle foglie superiori. Il frutto è un achenio di forma ovale. Tutte le parti della pianta sono urticanti.

Il nome del genere a cui appartiene l'ortica deriva dal latino *urere* ('bruciare'), per il bruciore che la sostanza irritante presente nei peli provoca a contatto con la pelle. Per utilizzare la pianta in cucina o in fitoterapia è comunque sufficiente una breve cottura, che neutralizza completamente l'effetto urticante. Simili all'ortica, ma prive di peli urticanti, anche le piante che appartengono al genere *Lamium* (famiglia delle Labiate) vengono comunemente chiamate ortiche (o false ortiche): anch'esse vengono bollite o mangiate crude in insalata e possiedono preziose proprietà officinali. Oltre all'ortica bianca, nel nostro Paese sono assai comuni anche la milzadella (*L. maculatum*), l'ortica purpurea (*L. purpureum*), l'erba ruota (*L. amplexicaule*) e l'ortica ibrida (*L. hybridum*).

L'intera pianta dell'ortica è provvista di peli urticanti: la parte apicale di ogni pelo è molto fragile e al minimo contatto si spezza, liberando una sostanza irritante contenuta nella base rigonfia, che funge da serbatoio. L'effetto urticante, in genere, svanisce rapidamente con un semplice impacco di acqua fredda: l'irritazione, infatti, non si avverte se la pianta è bagnata e alcune varietà che crescono nei boschi umidi, vicino ai corsi d'acqua, come *Urtica dioica* var. *subinermis*, sono quasi prive di peli urticanti.



Per la raccolta è indispensabile munirsi di guanti da giardiniere; la raccolta deve essere effettuata all'epoca della fioritura, o poco prima, e la pianta va fatta essiccare il più rapidamente possibile, all'ombra. Per usi culinari, si deve impiegare la pianta giovane: le foglie, tenere, devono essere utilizzate ancora fresche, meglio se appena raccolte.

LE PROPRIETÀ

L'ortica è un'erba preziosa che possiede numerose proprietà officinali: è astringente, dietetica, diuretica, depurativa, antinfiammatoria (in particolare per i disturbi intestinali), antiforfora e contro la caduta dei capelli, antiemorroidale, astringente, emostatica, galattogena e, ovviamente, urticante. La principale azione terapeutica dell'ortica si manifesta a livello epatico, soprattutto nelle epatopatie. Per uso interno, è assai utile in caso di anemia, emorragie, mestruazioni abbondanti, emorroidi, artrite, reumatismi, gotta e malattie cutanee, in particolare eczemi. Per uso esterno, è efficace in caso di dolori artritici, gotta, sciatica, nevralgie, emorroidi, scottature, punture d'insetti ed epistassi.

I PRINCIPI ATTIVI

I numerosi principi attivi dell'ortica sono contenuti soprattutto nelle foglie. Fra i più importanti vi sono: numerosi sali minerali, in particolare ferro; vitamine, soprattutto vitamina A e C; indoli, tra cui istamina e serotonina; acetilcolina; acido formico; tannini. Contiene inoltre grandi quantità di clorofilla, che viene estratta industrialmente per essere impiegata come colorante (E140) negli alimenti e nelle medicine.

UN'ERBACCIA' BENEFICA

Al genere *Urtica* appartengono un'ottantina di specie diffuse nelle regioni temperate di tutto il mondo, la più nota delle quali è l'ortica (*U. dioica*), o ortica comune, infestante dei luoghi abitati, che predilige i terreni ricchi di azoto caratteristici dei coltivi, dei pascoli, ma anche delle discariche di rifiuti. Comunissima nei boschi, nelle siepi, lungo i margini delle strade e dei sentieri di campagna, quest'erba, temibile nemica delle ginocchia dei bambini e delle mani dei contadini, guardata da sempre con disprezzo o paura, è conosciuta sin dall'antichità per le sue preziose proprietà medicinali. Ancora oggi di comune uso terapeutico e cosmetico, l'ortica veniva utilizzata già dai Romani, che si flagellavano con quest'erba per preservarsi dai reumatismi e per curare le febbri.

Pianta fibrosa, l'ortica è stata utilizzata dai tempi più remoti fino ai giorni nostri per la manifattura di tessuti: nell'Europa del nord sono state rinvenute ossa risalenti all'età del bronzo avvolte in tela realizzata con i fusti di questa pianta e, in Scozia, fino al XIX sec. erano d'uso comune tovaglie e perfino lenzuola in fibra d'ortica.

L'ORTICA MINORE

A differenza dell'ortica comune (*Urtica dioica*), l'ortica minore (*U. urens*) è un'erba annuale e monoica, cioè ogni piantina porta fiori sia femminili che maschili. Diffusa anch'essa quasi ovunque nel mondo e comune in tutte le regioni italiane, fino a 1500 m di altitudine, si distingue dalla sua 'cugina' per le dimensioni ridotte (raggiunge al massimo 50 cm di altezza), per le foglie più chiare e per le infiorescenze erette e assai più brevi. Possiede proprietà officinali analoghe all'ortica comune e può essere utilizzata in modo simile anche in cucina.

PER LA CASA E IL GIARDINO

L'ortica trova un vastissimo impiego anche nella agricoltura e nel giardinaggio biologici.

Di grande importanza è il macerato di ortica, preparato ricco di calcio, potassio e azoto, che stimola la crescita delle piante, lo sviluppo delle radici e ne favorisce la respirazione. Il macerato concentrato può essere utilizzato anche per combattere gli afidi, spruzzandolo sulle foglie; se diluito 10 volte in acqua, invece, stimola la crescita delle piante di appartamento, terrazzo o giardino.

Per la preparazione si mette a macerare un chilogrammo di pianta fresca (senza radici) o 200 g di pianta essicata in un litro di acqua fredda (piovana o di fonte); il contenitore per la macerazione non deve essere di metallo, ma di legno o di terracotta. Si lascia macerare per 12 o 48 ore oppure per 12-15 giorni a seconda dello scopo per cui lo si vuole usare (insetticida, fungicida, fertilizzante, ecc.). Si filtra quindi il macerato e lo si distribuisce sulle piante o sul terreno, dove necessario.

USO CURATIVO

Acne e malattie cutanee in generale, soprattutto eczemi: bere 2-3 tazze di infuso nel corso della giornata, o una tazza di decotto al mattino a digiuno, oppure assumere 10-15 gocce di tintura al giorno, diluite in un poco d'acqua. Per uso esterno, spalmare un poco di pomata sulla pelle alla sera, prima di andare a dormire.

Acidi urici, anemia, colesterolo, diabete, diarree, enteriti acute e croniche, enteriti catarrali, epatopatie, gotta, insufficienza cardiaca, obesità, renella, stanchezza: assumere fino a 6-7 cucchiaini di succo al giorno, oppure bere 2-3 tazze di infuso nel corso della giornata, o ancora assumere 2-4 cucchiaini di tintura al giorno; in alternativa, si può usare l'ortica in polvere mettendone un pizzico sui cibi.

Artriti e reumatismi, emorroidi, sciatica: assumere a piacere l'infuso, il decotto, la tintura o il succo come precedentemente indicato; per applicazioni esterne, fare impacchi o applicare la pomata sulla zona interessata dal dolore.

Bruciature, distorsioni, punture d'insetti, tendiniti: applicare degli impacchi direttamente sulle zone interessate oppure spalmarvi un po' di pomata.

Perdita di sangue dal naso (epistassi): introdurre nel naso un poco di ovatta imbevuta in succo d'ortica.

USO COSMETICO

Un rimedio per forfora e caduta dei capelli

Preparare un decotto con 3 manciate di radici di ortica spezzettate in un litro d'acqua; far bollire per 30 minuti e quindi colare. Per profumare, aggiungere 1-2 gocce di olio essenziale di rosmarino, di limone o di timo. Questo decotto è più efficace se preparato con 0,5 l d'acqua e 0,5 l di aceto di mele. Frizionare il cuoio capelluto con il preparato. Sempre contro la forfora e la caduta dei capelli, è utile sciacquare la testa, dopo averla lavata, con l'infuso tiepido. Se la perdita dei capelli è dovuta a un eccesso di tossine accumulate nel corpo, bere anche il succo o il decotto di erba fresca.

Per curare la pelle grassa del viso

Per una pulizia accurata e profonda della pelle grassa, mettere 3 cucchiaini di erba essicata in una terrina, versarvi 1,5 l di acqua bollente, mescolare ed esporsi al vapore coprendosi il capo con un asciugamano. Per ottenere un effetto migliore, aggiungere una goccia di olio essenziale di rosa. Dopo dieci minuti di esposizione al vapore, passare sul viso un batuffolo di cotone imbevuto di tonico astringente all'ortica così preparato: mettere a macerare 4 cucchiaini di ortica essicata in 4 cucchiaini di alcol etilico; dopo due settimane filtrare; sciogliere un quarto di cucchiaino di borace in 3 cucchiaini di amamelide e aggiungere il filtrato precedentemente preparato; unire 10 gocce di glicerina e travasare in una bottiglia con tappo ermetico. Agitare bene prima dell'uso.

USO GASTRONOMICO

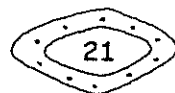
L'ortica viene utilizzata in diverse ricette, come frittate, minestre, risotti e ravioli, e va raccolta quando i germogli sono teneri: se la pianta è sviluppata bisogna staccare le foglie dal fusto, che rimane duro. L'ortica va preparata al più presto dopo essere stata colta: si può conservare al massimo 1 o 2 giorni in frigorifero in un sacchetto per alimenti.

PREPARAZIONI

■ = Pianta intera, fresca o essicata

■ **INFUSO:** versare 500 ml di acqua calda sopra 15 g di ortica essicata, lasciare in infusione per 10 minuti, quindi filtrare e conservare in luogo fresco. Si può bere caldo o freddo.

■ **DECOTTO DI ERBA FRESCA:** mettere 30 g di ortica fresca in 500 ml di acqua fredda e far bollire per 10 minuti. Bere caldo o freddo.



■ **TINTURA:** mettere a macerare 20 g di ortica essiccata in 100 ml di alcol a 25°; filtrare dopo 5 giorni di macerazione.

■ **SUCCO:** ridurre in pasta la pianta con un frullatore o con uno spremitore domestico, quindi strizzarla in un colino o in un filtro per gelatina per ottenerne il succo. Occorrono grandi quantità di erba fresca per ottenere poco succo (10 kg di erba fresca possono dare al massimo 100 ml di succo).

■ **IMPACCHI:** per gli impacchi si può utilizzare un infuso, un decotto oppure 5-20 ml di tintura in 500 ml di acqua calda. Immergere un panno morbido e pulito nell'infuso caldo o in un altro estratto a base di ortica, strizzare il panno, applicare sulla parte interessata e

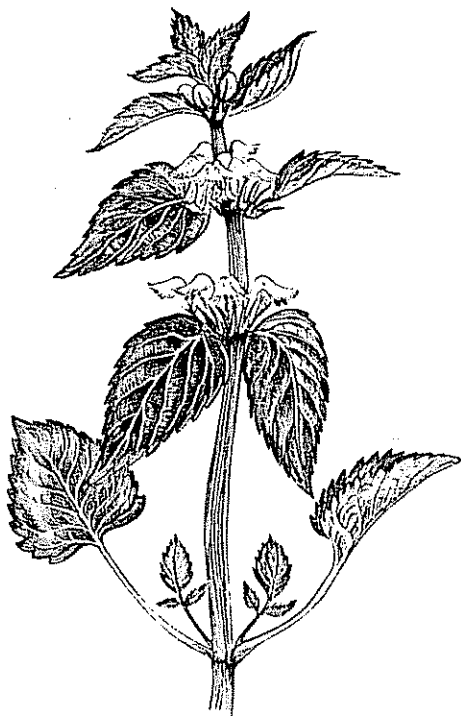
tenere fermo il tampone. Quando inizia a raffreddare o ad asciugare, rinnovare con la miscela calda.

■ **POMATA:** sciogliere 250 g di cera d'api sbiancata in un recipiente posto sopra una pentola piena d'acqua in ebollizione, versarvi quindi 30 g di ortica essiccata e far scaldare per 2 ore a fuoco bassissimo. Versare la miscela in un filtro di mussola posto sopra una caraffa. Facendo attenzione poiché la miscela è ancora calda, spremerla attraverso il filtro nella caraffa. Versare rapidamente il composto filtrato, finché è ancora caldo e quindi liquido, in vasetti di vetro scuro, per la conservazione.

■ **POLVERE:** l'ortica può essere assunta sotto forma di polvere mescolata ad acqua o sparsa sul cibo.

ORTICA BIANCA (*Lamium album*)

L'ortica bianca, conosciuta comunemente anche con i nomi di 'falsa ortica bianca', 'ortica morta' e 'ortica muta', è una pianta erbacea perenne che appartiene alla famiglia delle Labiate. Di origine eurasiatica, è una pianta nitrofila, che cresce nei prati umidi, negli incolti, lungo le strade, sui depositi di rifiuti; in Italia è comune al nord, fino a 2000 m di altitudine, e assente sulle isole. Alta fino a 50 cm, si sviluppa su un rizoma strisciante e sotterraneo, da cui si originano numerosi fusti eretti, a sezione quadrata, cavi, con la superficie pelosa; le grandi foglie sono vellutate e dentate e dall'inizio della primavera all'estate alla loro ascella sbocciano, raggruppati in verticilli, i fiori bianchi, con 5 lunghi petali dentellati.



Oltre all'ortica bianca, al genere *Lamium* appartengono altre specie caratteristiche della flora mediterranea ed euroasiatica, fra cui *L. corsicum*, un endemismo che cresce fra 1500 e 2500 m di altitudine in Corsica e Sardegna. Il nome di questo genere deriva dal greco *lamia*, che significa 'gola', in riferimento alla forma della corolla.

LE PROPRIETÀ

L'ortica bianca agisce come pianta medicinale esercitando un'azione emostatica, astringente e vasocostrittiva. In caso di mestruazioni irregolari o dolorose e di emorragie, svolge un'azione elettiva sugli organi del bacino. È un leggero diuretico e il suo impiego è particolarmente indicato nella cura di malattie delle vie urinarie, in caso di ritenzione di liquidi e di emorragie della vescica. Agisce anche come antinfiammatorio ed espettorante nelle affezioni delle vie respiratorie. Per uso esterno, l'ortica bianca svolge un'azione cicatrizzante e decongestionante. In omeopatia, l'ortica bianca viene utilizzata contro l'insonnia.

I PRINCIPI ATTIVI

L'ortica bianca contiene principalmente: olio essenziale; eterosidi flavonici (chenferolo, isoquercetina); glucosidi; istamina; mucillagini; sali di potassio; saponosidi; vitamina C, in piccola quantità; tannini; tiramina.

USO CURATIVO

Affezioni all'apparato respiratorio, diarrea, dissenteria, catarro bronchiale o nasale, febbre, mal di gola, influenza: bere all'occorrenza, nel corso della giornata, 2-3 tazze di infuso di foglie e il succo fresco nelle dosi consigliate, dolcificando con un cucchiaino di miele; in alternativa, prendere 15-20 gocce al giorno di tintura, allungate in un poco d'acqua.

Affezioni della prostata, emorragie uterine, emorragie della vescica, emorroidi, leucorrea, mestruazioni dolorose e irregolari, mestruazioni eccessive, varici: bere all'occorrenza, 4-8 volte durante il corso della giornata, una tazzina di decotto per uso interno, dolcificato con un cucchiaino di miele o di zucchero di canna; in alternativa, assumere 2-3 bicchierini di vino medicinale al giorno. Se le emorragie non si arrestano, consultare immediatamente il medico.

Eruzioni cutanee, ferite, infiammazioni della pelle in generale, infiammazioni della mucosa della bocca e della gola, leggere escoriazioni, piaghe, tagli e ulcere della pelle: per un'efficace azione astringente fare lavaggi delle zone doloranti con il decotto per uso esterno, lasciando agire per 15-20 minuti; applicare, inoltre, sulle zone interessate delle compresse imbevute nel medesimo decotto, lasciando agire per 1-2 ore circa. Fare sciacqui e gargarismi 2 volte al giorno utilizzando il decotto per uso esterno.

USO COSMETICO

Tonico per pelli e capelli grassi e per cute pruriginosa: Con azione normalizzante, preparare un infuso con 5 g di sommità fiorite in 100 ml di acqua, colare e applicare due volte al giorno sulla pelle del viso con un batuffolo di cotone, dopo averla pulita a fondo con un detergente specifico per pelli grasse. Con il medesimo infuso è possibile frizionare il cuoio capelluto prima di fare lo shampoo, come di consueto: la secrezione sebacea diminuirà sensibilmente.

USO GASTRONOMICO

In campo alimentare, i giovani germogli e le foglie tenere dell'ortica bianca possono essere consumate crude in insalata, oppure aggiunte a minestre, frittate, tortini o ripieni, analogamente a quelli dell'ortica.

PREPARAZIONI

- = Foglie essiccate ○ = Sommità fiorite
 ■ = Pianta intera, fresca o essiccata

■ **SUCCO FRESCO:** assumere al naturale, nella dose di 20-60 ml al giorno; se il gusto è troppo acidulo e asprigno, aggiungere un poco di miele.

□ **INFUSO DI FOGLIE:** versare un litro di acqua bollente in un recipiente di vetro o di porcellana

contenente 5-10 g di foglie essiccate; lasciare in infusione per 20 minuti, quindi colare. Berne 2-3 tazze lontano dai pasti, dolcificando eventualmente con un poco di miele.

□ **TINTURA:** mettere a macerare 30 g di foglie essiccate e sminuzzate in 120 ml di alcol a 70°; trascorsi 10 giorni, filtrare e conservare in una boccetta di vetro scuro con contagocce. Assumere 15-30 gocce al giorno, allungate in un poco d'acqua.

■ **VINO MEDICINALE:** mettere a macerare, per 10 giorni, 20 g di pianta essiccata, sminuzzata grossolanamente, in un litro di buon vino bianco, preferibilmente secco. Colare e conservare il preparato in una bottiglia di vetro scuro, al riparo dalla luce e in un luogo fresco e asciutto. Berne 2-3 bicchierini da liquore al giorno, dopo i pasti principali.

○ **DECOTTO PER USO INTERNO:** sminuzzare grossolanamente 40-50 g di sommità fiorite, versarle in un litro abbondante di acqua fredda, mettere sul fuoco e far cuocere per 1-2 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Lasciare quindi riposare per altri 10 minuti, colare e berne una tazzina, 4-8 volte al giorno; se il gusto del preparato dovesse risultare troppo sgradevole, aggiungere un cucchiaino di miele o di succo di pera o di mela a piacere.

■ **DECOTTO PER USO ESTERNO:** sminuzzare grossolanamente 25 g di pianta essiccata, versarla in un litro di acqua fredda, mettere sul fuoco e far bollire per 10 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Lasciare riposare per altri 10 minuti, quindi colare e utilizzare, secondo le indicazioni del caso, per fare lavaggi, irrigazioni e per applicare compresse.

Ortica bianca

Lamium album

Altezza: fino a 60 cm
 Inizio estate - inverno

L'ortica bianca, o lamio bianco, non è una vera ortica: le sue foglie non pungono. I fiori spuntano sul fusto in verticilli. Si trova fra le siepi e nei terreni incolti.



Ortica bianca



Ortica gialla

Lamium luteum

Altezza: 40 cm
 Estate

È anche chiamata lamio giallo. Osserva le tracce rosso-brune sui petali gialli. Ha foglie opposte ed è frequente nei boschi.



Ortica gialla

DATA	
LUOGO	



DATA	
LUOGO	

Da: Fiori, libri stickers natura; a cura di Lisa Miles, Ed. Usborne, Londra, 1998, pagg. 24, € 6,20.

ORTICA: Le foglie hanno un effetto antiforfora, migliorano le condizioni dei capelli e ne favoriscono la crescita.

risciacquo per capelli al prezzemolo e al limone

Il prezzemolo rende lucidi i capelli opachi. Aggiungete qualche foglia di ortica e proteggerete i capelli dalla forfora.

30 g (2 cucchiaini) di foglie di ortica fresche e tritate
30 g (2 cucchiaini) di prezzemolo fresco e tritato
succo di mezzo limone
1/2 litro di acqua distillata o piovana

Mettete le erbe in un sacchetto di mussola. Aggiungete il succo del limone all'acqua e versate il tutto in una casseruola. Aggiungete le erbe e fate bollire per 15 minuti. Lasciate poi raffreddare per 40 minuti. Togliete le erbe e usate la soluzione come risciacquo finale dopo lo shampoo.

infuso per evitare che le sopracciglia siano rade

10 g di fiordaliso
10 g di camomilla
10 g di ortica bianca
10 g di foglie di salvia
10 g di fumaria

Preparate un infuso con 1 cucchiaino da tavola di questo miscuglio di erbe per ogni tazza d'acqua bollente. Filtrate. Usate il liquido tiepido per bagnare sopracciglia e palpebre.

tisana depurativa (a)

20 g di ortica bianca
20 g di bacche di ginepro
20 g di radice di grande bardana
20 g di grande ortica
20 g di regina dei prati

Mescolate con cura tutte le erbe. Preparate un infuso con due cucchiaini da caffè di questo miscuglio in mezzo litro d'acqua. Bevetene una tazza al mattino e alla sera.

Molte di queste erbe sono usate come «cura primaverile», dopo l'inverno, per rinforzare e purificare l'organismo e quindi anche l'epidermide.

Le principali fra queste piante sono: l'ortica, la stellaria, la betonica, la borsa del pastore, la borragine, le foglie di betulla bianca, la piantaggine, la grande bardana e il crescione d'acqua.

I germogli, le gemme e perfino le radici di queste piante possono essere preparati in infuso. Le ortiche giovani possono essere cotte e mangiate come gli spinaci (anch'essi un buon depurativo) o in una zuppa con qualche ciuffo di piantaggine e un poco di stellaria o di borsa del pastore.

Tratto da: *Cosmetici dalla natura*, di Liz Sanderson, Ed. Del Riccio, Firenze, 1980, pagg. 148



Contro la forfora e per rinforzare i capelli, mettete a bollire per 2 minuti e lasciate poi in infusione per 15 minuti qualche rametto di rosmarino, poche foglie di salvia, alcune foglie di edera e qualche sommità fiorita di ortica in un litro di aceto di vino. Filtrate e fatene frizioni al cuoio capelluto.

Tratto da: *Le erbe aromatiche*. Sapevate che possono migliorare la vostra vita sessuale? E che sono un rimedio per gli stati depressivi? AA.VV., a cura di Tiziana Valpiana, Mondadori, Milano, 1987, pagg. 95.

→ Tratto da: *Il Sapone fatto in casa*, di Melinda Coss, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 1999. L'autrice nel 1996 ha fondato "The Handmade Soap Company", un'impresa artigianale dedicata alla produzione e alla vendita di saponi fatti a mano a privati e a piccoli negozi specializzati.



NATURA PURA di Moeco è una linea tessile strettamente ecologica legata al benessere ed al relax della persona. Cuscini, guanciali, kimono, pigiami, camicie da notte, lenzuola e biancheria per la casa realizzati con tessuti in cotone biologico, in ortica (Nettle World), in lino, in canapa, in feltro di pura lana; le imbottiture sono in puro cotone organico, pula di miglio e pula di farro da coltivazione biologica, kapok, in fibra di legno (Lenpur).

Moeco, via Avogadro 21, Avigliana, Torino, tel. 011-9342964
www.moecoitalia.it
A Milano, da: Came, via Erodoto 2 (ang. v.le Monza), tel. 02-2552910

Risciacquo curativo alla consolida

I trattamenti chimici come le permanenti e le tinte possono irritare e infiammare il cuoio capelluto. Il risciacquo per il cuoio capelluto a base di rosmarino, consolida e ortica è antisettico, astringente e curativo.

2 cucchiaini di ortica essiccata
2 cucchiaini di rosmarino essiccato
2 cucchiaini di foglie essiccate di consolida
500 ml di acqua
2 cucchiaini di aceto di mele

Portate a ebollizione l'acqua e le erbe in un pentola coperta. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per un'ora. Filtrate e unite l'aceto di mele. Dopo lo shampoo e il risciacquo, versate sul cuoio capelluto 125 ml di liquido (o più).

Conservate il preparato in frigorifero per due settimane al massimo.



→ Tratto da **1001 rimedi naturali**. Ricette per la salute, la bellezza, la casa e gli animali; di Laurel Vukovic, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2004, pagg. 192.

lozione all'ortica fresca (a)

Le ortiche fanno molto bene ai capelli. Stimolano la circolazione del sangue nel cuoio capelluto e migliorano la salute dei capelli.

Prendete una misura di grande ortica (ortica dioica) fresca per ogni tre misure di alcool. Lasciate macerare al sole per 2 settimane. Filtrate con cura. Aggiungete a 1/4 di litro d'acqua, 3 cucchiaini da caffè di questa tintura, e usate il liquido ottenuto per massaggiare il cuoio capelluto tutti i giorni.

lozione all'ortica fresca (b)

100 g di grande ortica fresca
1/2 litro d'acqua
1/2 litro di aceto di vino bianco

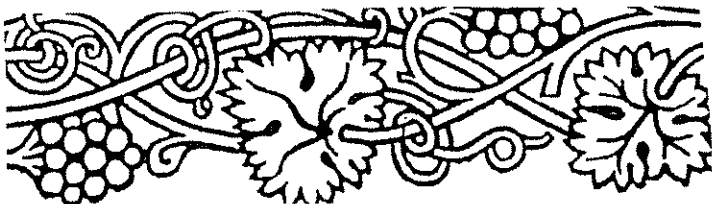
Fate bollire per mezz'ora l'ortica bianca nell'acqua e aceto. Filtrate con cura. Tutti i giorni, massaggiate il cuoio capelluto con un poco di liquido. Purtroppo questa eccellente lozione ha un odore sgradevole.

lozione alla tintura di ortica

50 g di alcool
30 g di tintura di ortica
1 goccia di balsamo del Perù
30 g di acqua di fiori d'arancio
poche gocce di essenza di lavanda

Questa formula è un poco più elaborata delle due precedenti ed è più profumata: ma tutte e tre sono efficaci.

Usatela due o tre volte la settimana.



ORTICA

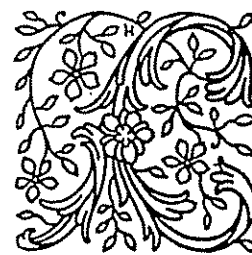
(*Urtica dioica* L.)

È pianta perenne della famiglia delle Urticacee molto diffusa in Europa e in Asia. L'ortica è, nel nostro paese, una delle erbe più comuni ma in grado di produrre ottimi effetti medicamentosi. Agisce a livello epatico ed è impiegata nella terapia del diabete, ha anche azione vasocostrittrice, emostatica, antireumatica, cicatrizzante, diuretica e disinfettante. È pianta mangereccia, cotta perde completamente il suo spiacevole effetto urticante. Un tempo, era molto utilizzata per depurare l'organismo e come discreto ricostituente. Il decotto o l'infuso vengono utilizzati per depurare l'organismo, nelle affezioni dell'apparato intestinale. I cataplasmi sono coadiuvanti nelle emorragie e nelle infiammazioni cutanee.

Tratto da: Frate Indovino - Marzo 2005

shampoo alle erbe (a)

salvia
rosmarino
timo
millefoglie
ortica
acqua distillata
sapone bianco



Preparate un infuso con due-tre cucchiaini da dessert di ciascuna qualità di piante (o un cucchiaino solo di erbe disseccate) e un litro d'acqua distillata. Filtrate, aggiungete 150 grammi di sapone bianco grattugiato, poi fate prendere piano il bollore senza smettere di mescolare, finché l'acqua non diventi limpida.

Togliete dal fuoco e battete fino a ottenere un miscuglio spumoso. Imbottigliate.



shampoo alle erbe (b)

una manciata di foglie e gemme di betulla
un cucchiaino da caffè di succo di betulla
una manciata di ortiche fresche
150 g di sapone bianco grattugiato

Procedete come per la ricetta precedente.



ortica

(*ortica dioica*)

«L'ortica è talmente nota che non occorre descriverla; anche nella notte più oscura, per riconoscerla basta toccarla» (Culpeper). Tuttavia questa pianta figura nel nostro indice, perché molti non si rendono conto di quanto sia utile. In Gran Bretagna il pudding e la birra di ortiche erano ricette popolari; ancor oggi in più regioni d'Italia si prepara ogni tanto la minestra o la frittata con le ortiche.

Si usava anche per preparare il formaggio, come pianta da foraggio e come tintura. In medicina l'ortica fornisce un eccellente tonico e un buon depurativo. I due tonici per capelli citati in questo volume sono solo due esempi di risciacqui per capelli a base di ortica.



ortica argentata (ortica bianca)

(*lamium album*)

Questa pianta deve il proprio nome alla somiglianza con l'ortica vera e propria (*urtica dioica*).

L'ortica bianca non punge e non ha nessun rapporto con l'altra, anche se vegeta negli stessi luoghi, nei terreni incolti.

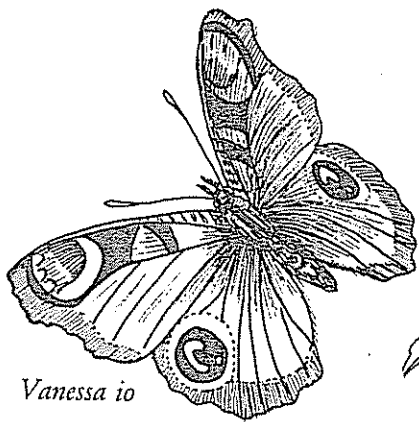
Fiorisce da maggio a ottobre, con fiori bianchi labiati in verticilli ascellari.

In medicina si usa per curare i catarri e la dismenorrea; in cosmetologia, per le sue virtù emollienti.

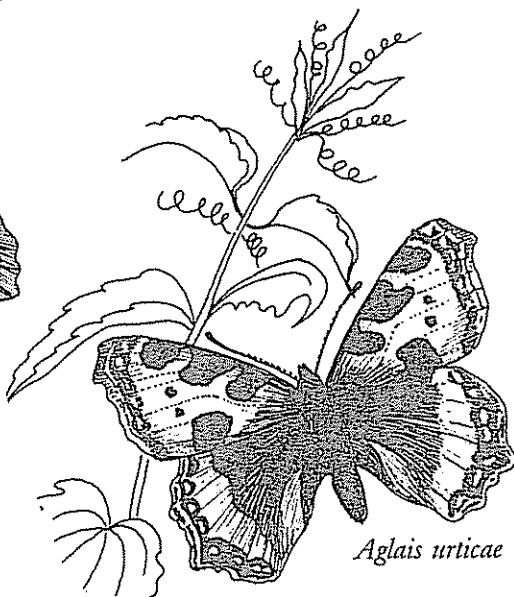
Tratto da: **Cosmetici dalla natura**
di Liz Anderson, Ed. Del Riccio, Firenze, 1980.

FARFALLE ITALIANE

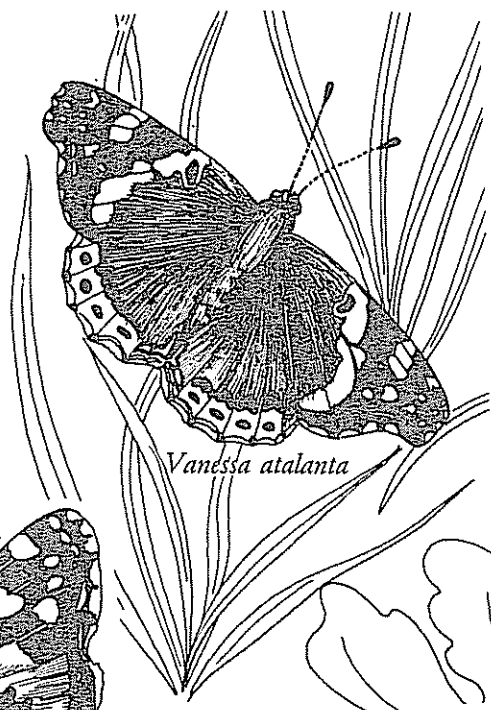
Nel nostro Paese esistono più di 4.000 specie di farfalle, diffuse in tutti gli ambienti della Penisola. Non abbiamo la pretesa di farvele conoscere tutte, ma ci limitiamo ad illustrare in queste pagine le più comuni e le più caratteristiche.



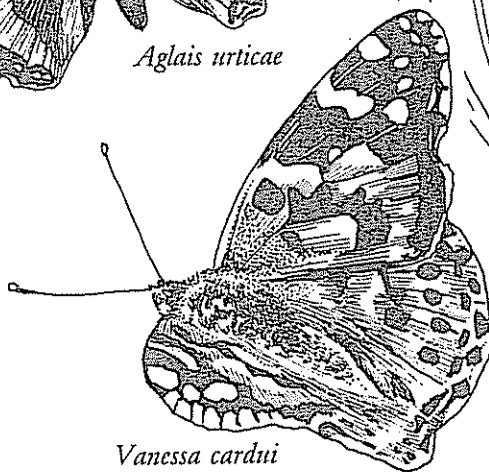
Vanessa io



Aglais urticae



Vanessa atalanta



Vanessa cardui



Tratto da: **Farfalle nel mondo**. Chi sono, come sono, dove vivono, di G. Benedetti, disegni di Giancarlo e Matilde Prono, Ed. Grafica G.P. Studio, Torino, 1988, per lo Zoo Safari del Lago Maggiore di Pombia (NO), pagg. 47.

Famiglia	Nymphalidae	Specie	<i>Aglais urticae</i>	Autore	Linneo
----------	-------------	--------	-----------------------	--------	--------

VANESSA DELL' ORTICA
 È una delle più comuni farfalle europee; di colorazione vivace, è di taglia piccola per una vanessa. Una caratteristica serie marginale di macchie azzurre si estende sulle ali anteriori e posteriori. I sessi sono molto simili. Gli adulti sono attivi dalla primavera all'autunno; quelli che sfarfallano in estate avanzata svernano.

- **STADI GIOVANILI** Il bruco, spinoso, è nero con fasce gialle spezzate. Si sviluppa sull'ortica (*Urtica dioica*).
- **DISTRIBUZIONE** Diffusa in Europa e nell'Asia temperata fino al Giappone.

una punta sporgente lungo il margine delle ali posteriori

le ali anteriori presentano chiazze nere quadrate alternate ad aree giallo arancio

ali posteriori con base annerita

♂ △ PALEARTICA

Periodo di volo		Habitat		Apertura alare	4,5 - 5 cm
-----------------	--	---------	--	----------------	------------

La crisalide di questa farfalla sta sul gambo dell'ortica, mentre il bruco si ciba preferibilmente delle foglie di questa pianta.

Tratto da: **Farfalle e falene**, di David Carter, Ed. Dorling Kindersley/R.C.S. 1992. Guida fotografica a oltre 500 specie di farfalle e falene di tutto il mondo.




Famiglia Nymphalidae	Specie <i>Vanessa atalanta</i>	Autore Linneo
----------------------	--------------------------------	---------------

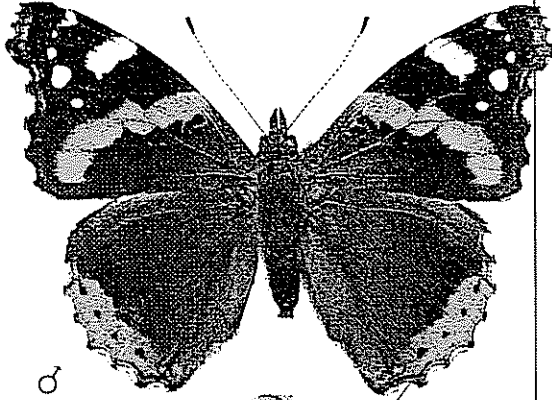
VANESSA ATALANTA

Le caratteristiche ali anteriori nere barrate di rosso e con macchie bianche rendono questa farfalla facilmente riconoscibile. Il lato inferiore delle ali anteriori è simile al superiore, ma più sbiadito, mentre le ali posteriori presentano una livrea nera e bruna. I sessi sono simili. La *Vanessa atalanta* è un poderoso volatore, e compie spesso migrazioni.

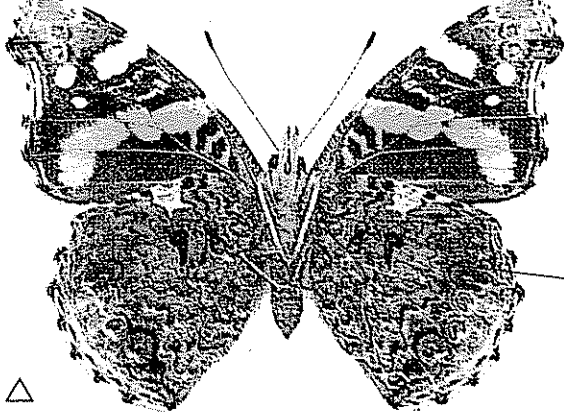
- **STADI GIOVANILI** Il bruco, spinoso, è di un colore che varia dal nero grigiastro al grigio verde o al bruno gialliccio chiaro. Si sviluppa su ortiche.
- **DISTRIBUZIONE** È diffusa dall'Europa al Nordafrica e all'India settentrionale, e dal Canada all'America centrale.



♂ △




♂



• piccole macchie nere sulla fascia rossa delle ali posteriori

• intricata livrea sul lato inferiore delle ali posteriori


Periodo di volo ☀	Habitat 	Apertura alare 5,5 - 6 cm
-------------------	---	---------------------------

Famiglia Nymphalidae	Specie <i>Vanessa indica</i>	Autore Herbst
----------------------	------------------------------	---------------

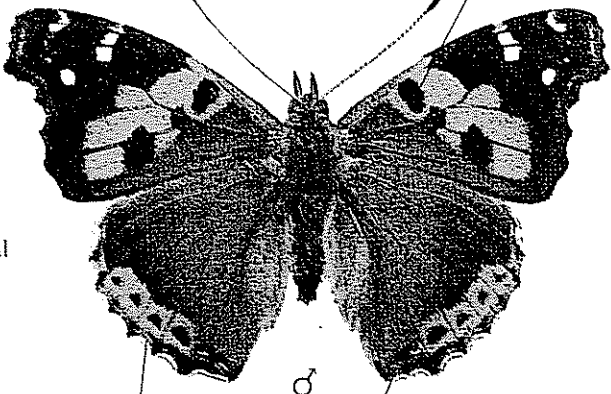
VANESSA INDICA

È simile alla *Vanessa atalanta* (vedi sopra), ma presenta una fascia rossa più ampia sull'ala anteriore e macchie nere più grandi sulla fascia rossa di quella posteriore.

- **STADI GIOVANILI** Il bruco, spinoso, è nero macchiettato di giallo o viceversa. Si sviluppa su ortiche.
- **DISTRIBUZIONE** Diffusa dall'India e dal Pakistan fino al Giappone e alle Filippine.



INDOAUSTRALIANA
E PALEARTICA




♂

• caratteristiche macchie nere sulle ali anteriori

• macchie nere più grandi presso il margine delle ali posteriori

• piccole macchie blu sulle ali posteriori

Periodo di volo ☀	Habitat 	Apertura alare 5,5 - 7,5 cm
-------------------	---	-----------------------------

Famiglia	Nymphalidae	Specie	<i>Cynthia cardui</i>	Autore	Linneo
----------	-------------	--------	-----------------------	--------	--------

VANESSA DEL CARDO
 Con la sua caratteristica colorazione nera ed arancione variata da macchie bianche questa farfalla è facilmente riconoscibile.

- **STADI GIOVANILI** Il bruco è nero, finemente macchiettato di bianco e con spine gialle e nere. Si sviluppa su cardi (*Carduus*), su ortiche e su varie altre piante.
- **DISTRIBUZIONE** Diffusa in gran parte del mondo, ad eccezione dell'Australia e della Nuova Zelanda.

leggere incavature al margine delle ali posteriori

gruppo di macchie bianche all'apice delle ali anteriori

serie di quattro o cinque macchie ocellate sul lato inferiore delle ali posteriori

COSMOPOLITA

Periodo di volo		Habitat		Apertura alare	5 - 6 cm
-----------------	--	---------	--	----------------	----------

Famiglia	Nymphalidae	Specie	<i>Inachis io</i>	Autore	Linneo
----------	-------------	--------	-------------------	--------	--------

PAVONE DI GIORNO
 La livrea di questa elegante farfalla è unica. In contrasto con la vistosa parte superiore, il lato inferiore è bruno scuro con linee nero violacee, e mimetizza efficacemente la farfalla. Le femmine sono leggermente più grandi dei maschi.

- **STADI GIOVANILI** Il bruco è nero e spinoso. Si sviluppa sull'ortica (*Urtica dioica*) e sul luppolo (*Humulus lupulus*).
- **DISTRIBUZIONE** Diffusa in prati e giardini di Europa e Asia temperata fino al Giappone.

PALEARTICA

le macchie ocellate sviano dal corpo
 delicato gli attacchi degli uccelli

Periodo di volo		Habitat		Apertura alare	5,5 - 6 cm
-----------------	--	---------	--	----------------	------------

Tratto da:
Farfalle e falene, di David Carter, Ed. Dorling Kindersley/R. C.S.1992. Guida fotografica a oltre 500 specie di farfalle e falene di tutto il mondo.

LA DEA-FARFALLA, UNO DEI SIMBOLI DELLE SOCIETÀ Matriarcali

La farfalla era una delle numerose manifestazioni sotto forma di insetto della Dea, nelle cui mani era la magica trasformazione dalla morte alla vita. A volte le ali della farfalla assumono la forma della doppia ascia (bipenne), trasformandosi in immagini che rappresentano la rigenerazione come mistero arcaico: una farfalla con una testa di cerchi concentrici che emerge da un recipiente votivo. Non si può fare a meno di notare la somiglianza di simili immagini con le più tarde rappresentazioni pittoriche dell'angelo. Questa farfalla-bipenne compare su numerosi vasi minoici, anche in forma più stilizzata. Talvolta la stessa immagine, rovesciata, diventa una clessidra, simbolo del tempo ciclico, perché, quando la sabbia è interamente caduta, la clessidra si può capovolgere e il fluire riprende.

Questi simboli sono la chiave per interpretare la mitologia di un'epoca in cui si venerava sia l'universo quale corpo vivente della Dea Madre Creatrice, sia tutte le cose viventi dentro di esso, in quanto partecipi della sua divinità. Con l'avvento del regime patriarcale-guerriero la Dea-Farfalla è diventata la doppia scure sul fascio di verghe, segno del potere consolare tra i Romani, poi ripreso dal regime fascista. Per approfondire si consiglia di leggere "Il linguaggio della Dea", dell'archeologa lituana Marija Gimbutas, ed. Longanesi.



Depuriamo il fegato e rendiamo più luminosa la pelle

Trascorse le festività natalizie, è fondamentale aiutare il corpo a liberarsi delle scorie lipidiche accumulate. Il mondo vegetale ci viene in aiuto per "detossinare" fegato e reni: sono soprattutto le radici di molte specie officinali - come la bardana e il tarassaco - a dare questa vigorosa spinta rinnovatrice al nostro metabolismo. attivando il fegato e migliorando la luminosità della pelle del viso e del corpo.



Soluzione Due OM

Dall'antica tradizione toscana "dei semplici" abbiamo rielaborato e adattato in chiave moderna alcune ricette erboristiche nella "Soluzione Due OM", estratti di piante quali bardana, tarassaco, fumaria e ortica uniti a olio essenziale di elicriso italico.

Tisana all'ortica OM

Composizione di piante biologiche selezionate, ricche di principi attivi quali ortica, equisetto, finocchio in sinergia con foglie di menta, semi di anice e radice di liquirizia. Tre tazze al giorno favoriscono il ricambio idrico dell'organismo e, se bevuta contemporaneamente, potenzia l'effetto della Soluzione 2. *

Trattamento estetico

Olio corpo + bicarbonato di sodio in parti uguali per un peeling rinnovatore contro le cellule morte. Massaggiare con movimenti circolari sul corpo (tranne il viso), e dopo il trattamento eliminare ogni residuo con Latte da bagno OM.

Trattamento erboristico

Tisana ortica - (ortica, equisetto, anice, menta e liquirizia): 3 tazze al giorno.

Soluzione 2 - bardana - tarassaco (con fumaria, ortica e olio essenziale di elicriso): 60 gocce la mattina e prima di pranzo. *



OM Spaccio Agricolo

Corso Magenta, 12 - Milano

Tel e fax 02.36.52.20.69

info@officinalidimontauto.it

www.officinalidimontauto.it

Officinali da Montauto

È finalmente attivo il nostro agriturismo, un casolare in pietra immerso nei campi delle nostre erbe officinali, per sperimentare l'essenza di OM, vedere e sentire da vicino i colori e i profumi di Maremma da cui nascono i nostri prodotti. Assistere alla nascita di un olio essenziale, imparare le tecniche della fotografia naturalistica, visitare i siti archeologici della zona... in ogni stagione abbiamo in serbo per voi nuove proposte per entrare in sintonia con la natura.

Per informazioni e prenotazioni 329.95.95.694 oppure www.officinalidimontauto.it alla pagina agriturismo.



IL GIGLIO E L'UCCELLO

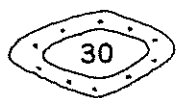
C'era una volta un giglio che viveva appartato sulla riva di un ruscello, in compagnia di alcune ortiche e di qualche altro fiorellino amico. Era davvero – come dice il Vangelo – vestito in maniera più lussuosa che Salomone in tutto il suo splendore. Pieno di gioia di vivere, il tempo passava senza che se ne accorgesse, come il ruscello che gli scorreva a fianco mormorando.

Un giorno, lo venne a trovare un piccolo uccello; riapparve l'indomani, poi sparì per qualche giorno, poi ricomparve. Il giglio non riusciva a capire come mai, diversamente dai fiorellini, cambiava continuamente sito, e trovava strano che fosse tanto capriccioso. Ma avvenne al giglio ciò che capita sovente: s'innamorò dell'uccello proprio perché era capriccioso.

Il piccolo uccello era un uccello cattivo. Invece di immedesimarsi nel giglio, di rallegrarsi della sua grazia e di condividere la sua innocente felicità, si mise a vantare la propria libertà e a prendere in giro il fiore. Non contento di ciò, quel fanfarone prese a raccontare ogni sorta di storie, vere o false: in altri campi – diceva – c'era una profusione di gigli ben più splendidi, e che vivevano in una felicità, una serenità, un'aria profumata, una ricchezza di colori e di suoni superiori ad ogni descrizione.

Così parlava l'uccello; e amava concludere dicendo al giglio che lui era così insignificante a paragone di tale magnificenza, che davvero c'era da chiedersi con quale diritto poteva chiamarsi giglio. E così dicendo lo umiliava.

Il giglio divenne inquieto, e più ascoltava l'uccello, più si ingelosiva e si affliggeva. Di notte non riusciva più a dormire sonni tranquilli, e all'alba non si svegliava più di buon umore. Si sentiva prigioniero. Il mormorio del ruscello gli pareva uggioso. Il tempo, lungo. Dal sorgere del sole al suo tramonto, non faceva che pensare a se stesso e alla propria infelice condizione. « Certo – si diceva –, non è sgradevole udire ogni tanto la canzone del ruscello; ma a dover ascoltare da mane a sera lo stesso ritornello, c'è da impazzire! » « D'accordo – continuava –, vivere appartato ha i suoi pregi, ma trascorrere tutta una vita nascosto, senz'altra compagnia che quella delle ortiche? E che compagnia, per un giglio! È intollerabile! »



Commento a "Il giglio e l'uccello" di Soren Kierkegaard

In questo racconto di Kierkegaard sono evidenti le solite banalità verso l'ortica. Per esempio dice che un giglio viveva "in compagnia di alcune ortiche e di qualche altro fiorellino"; più avanti dice: "ma trascorrere tutta una vita nascosto, senz'altra compagnia che quella delle ortiche?"

Tutta la favola è incentrata sul rapporto tra il giglio e l'uccello, i quali parlano e pensano (anche se hanno pensieri negativi). Le ortiche e i fiorellini invece sono muti, senza pensieri, e fanno da decoro, per di più indecente. Per un verso è la visione che nel mondo ci sono i "vip", che sono gli unici attori del mondo, e poi viene la gente comune: il popolo è buio per cui va tollerato, ed è già un favore, oltre all'ignoranza sull'ortica e le piante ("i fiorellini"), per cui non crede e non vede che tra giglio e ortica possa esserci una relazione (il dott. Ferraro sostiene che l'ortica regola la quantità di ferro nel suolo, con beneficio di tutto il terreno e delle altre piante, per cui la bellezza del giglio forse era data anche dalla vicinanza alle ortiche), né che tra loro possa esserci un dialogo. E qui si aprirebbe il discorso sul linguaggio dei fiori e delle piante, ma l'arroganza degli uomini, anche e forse soprattutto di quelli di cultura, fa sì che solo gli umani comunichino, pensino, ecc., tanto che il libro dell'autore da cui è tratto il racconto si intitola: "È magnifico essere uomini". In realtà tutto ciò è la dimostrazione che con il secondo olocausto della storia, cioè la caccia alle streghe del 1300-1600, tutta la sapienza e la conoscenza delle erbe viene distrutta o relegata a pochi studiosi accademici e avviene la contrapposizione tra cultura e natura e tra esseri umani e natura, in cui il genere umano "civilizza" la natura. I nefandi effetti li viviamo ancora oggi.

Tutte le nostre ricerche sull'ortica invece evidenziano non solo come essa sia utile in mille modi, ma anche, guardando con occhi più profondi, che l'ortica ha una sua bellezza (sempre il dott. Ferraro e i trattati di antroposofia di Pelikan parlano di ritmo, di portamento), e il fatto di pungere è anche un segno di autonomia e fierezza e che dietro l'apparente distacco dato dal pungere ci sono le mille virtù. Mi viene da paragonarla alla rosa e al detto che "non c'è rosa senza spine" (anche se ci sono dei tipi di ortica che non pungono e si cerca di creare rose che non pungono!). Insomma, da questa storia viene fuori la banalità che tutto deve essere comodo e facile da utilizzare.

Infine quando parla di ortiche ne parla al plurale, mentre del giglio e dell'uccello al singolare (loro hanno un'individualità, mentre le ortiche stanno sempre in gruppo) e qui mi scatta l'apparentamento delle ortiche alle donne, che parlottano sottovoce insieme e vengono considerate pecore che aspettano i dettami del pastore, e quindi è un giudizio negativo verso la vita conviviale e si avverte quello scetticismo che da sempre ha accompagnato le donne verso le grandi imprese, i grandi modelli, i grandi valori dei geni, dei vip, dei grandi condottieri, e questo lo fanno senza mettere in contrapposizione gigli e ortiche.

Antonio

« Essere poi così meschino e insignificante come dice il piccolo uccello! – rimuginava – Perché mai non sono nato altrove, in un altro ambiente? Perché non sono nato giglio imperiale? » Il piccolo uccello infatti gli aveva narrato che il giglio imperiale era considerato il giglio più meraviglioso, oggetto d'invidia da parte di tutti gli altri gigli.

Il giglio si rendeva conto che la preoccupazione e l'angoscia s'impadronivano di lui, e cercava di ragionare. Ma in modo irragionevole. Non cercava infatti di ragionare per cacciare l'inquietudine dalla sua anima, ma per persuadersi di aver ragione nell'essere inquieto. Diceva infatti: « Il mio desiderio non è irragionevole. Non chiedo l'impossibile. Non chiedo di diventare quel che non sono, ad esempio un uccello. Desidero semplicemente essere un giglio magnifico, anzi il più bello di tutti ».

Frattanto il piccolo uccello andava e veniva; e ognuna delle sue visite e delle sue partenze alimentava il tormento del giglio. Sinché questi decise di metterlo a parte delle sue confidenze. Una sera dunque, stabilirono che il giorno dopo sarebbe avvenuto un gran cambiamento nella vita del giglio, e la si sarebbe finita una buona volta con questa angoscia. Il piccolo uccello venne di buon mattino. Col suo becco sradicò il giglio che ebbe così la sua libertà. Dopodiché, l'uccello prese il giglio sotto l'ala e volò lontano. Era infatti inteso che l'avrebbe condotto nel paese in cui fiorivano quegli splendidi gigli di cui gli aveva parlato, e che lo avrebbe aiutato a rimettere radici per vedere se il cambiamento del suolo e del clima non lo arricchiva della magnificenza degli altri, o addirittura non lo trasformava in un giglio imperiale invidiato da tutti.

Ahimé, lungo il tragitto il giglio seccò. Se si fosse accontentato di essere giglio, non si sarebbe angosciato; se non si fosse angosciato, sarebbe rimasto al suo posto; se fosse rimasto al suo posto, sarebbe stato proprio quel giglio di cui parla il Vangelo: « Considerate il giglio; vi assicuro che nemmeno Salomone, con tutta la sua gloria, fu mai vestito come lui... »

SØREN KIERKEGAARD, *È magnifico essere uomini*, Gribaudi

Tratto dal libro: **La Morale della favola**, a cura di L. Vagliasindi, Ed. Gribaudi, Torino, 1983. Fiabe e massime per tutto l'anno e per tutte le occasioni.

Nel podere del pigro crescono solo ortiche

Il titolo di questo mio commento è anche la soluzione al quesito riportato qui sotto. Faccio questa considerazione: quel pigro è un proprietario terriero, possiede un podere (piccolo o grande non è dato da sapere) che trascura, quindi potrebbe essere un nobile decaduto o preso da altri impegni, oppure lo ha affidato ad un colono. Potrebbe anche essere un contadino pigro, ma gli unici contadini pigri che ho conosciuto sono quelli anziani che ormai non ce la fanno più (forse anche perché non gli rende più) oppure i loro figli o nipoti che rifiutano di lavorare tanto per poi sopravvivere a malapena, e quindi lo trascurano per fare altri lavori. Sta di fatto che il proprietario è pigro e non lo cura. In ogni caso il giudizio implicito in questo proverbio è categorico, non ci si chiede come mai si è arrivati al punto in cui il contadino o proprietario sia diventato pigro, cioè non scatta il meccanismo della comprensione che molto probabilmente porterebbe a scoprire verità amare, bensì il giudizio moralistico della pigrizia considerata sempre e comunque negativa, contrapposta a una laboriosità comunque positiva ed edificante.

Facendo un lavoro di ricerca presso i miei rami familiari, ho scoperto che i giudizi espressi verso gli avi portavano sempre a distinguere quelli laboriosi da quelli "pigri", anche se il più delle volte alla fine gli illusi erano i laboriosi che spesso, se non sempre, rimpiangevano di aver fatto tanto e poi i loro figli o discendenti avevano sperperato i loro averi vivendo da pigri; si dava questo giudizio senza neanche fare differenza tra uomini e donne (verso le donne si distingueva tra laboriose-fatrici di figli e "pigre", cioè zitelle o con un solo figlio, o comunque poco diligenti). Invece, per fare un esempio, le donne tendenzialmente riescono a gestire un podere con più cura, senza fare "grandi progetti" che mettono a rischio l'attività, usando maggior sobrietà, assennatezza e collaborazione: non voglio idealizzare, ma le pratiche matriarcali sono sempre andate in questa direzione, invece per il contadino, il nobile o il borghese agrario, l'essere possidente è fonte prima di tutto di potere e identità.

Le nostre ricerche dimostrano che probabilmente l'ortica è la pianta più amica, versatile e quindi utile per l'umanità; per di più cresce spontanea (ma volendo si può anche coltivare), quindi paradossalmente il pigro che non ha curato il podere, e quindi è "infestato" da ortiche, ha una ricchezza maggiore rispetto al contadino laborioso che invece le ha sradicate coltivandoci altre piante.

Sempre dalle ricerche si ricava che in un podere è bene che vi crescano le ortiche, in quanto le si possono utilizzare nei tanti modi che abbiamo evidenziato, coltivando allo stesso tempo anche altre verdure, cereali e legumi, possibilmente vicini alle ortiche per via dell'apporto di ferro che danno al terreno, chiaramente seguendo i dettami dell'agricoltura biologica, biodinamica o permacultura (comunque senza chimica).

Si suggerisce di andare per campi e boschi a raccogliere anche quella che cresce al di fuori del podere, rilanciando così la pratica delle raccoglitrici, che erano grandi camminatrici, con tutti i benefici che ne conseguono.

Dopo queste riflessioni concludo dicendo che raccogliendo e utilizzando spesso l'ortica, sia quella spontanea che quella coltivata, alla lunga si avrebbe una salute più florida, come se fosse una medicina preventiva, quindi si potrebbe lavorare meno ed avere così più tempo per acculturarsi o riposare, aprendo magari un centro Orticamica o una Orticheria in città, contribuendo in questo modo a costruire un altro mondo possibile, ecologico e pacifico.

Così non esisteranno più due sole alternative esistenziali, cioè scegliere tra l'essere cicala o formica, bensì un essere umano consapevole che conosce la natura e le piante e riconosce le modalità del sapersi relazionare e costruire una vita conviviale, in modo da produrre per sé e gli altri senza ammazzarsi di lavoro, conducendo una vita non degradata, al contrario più che decorosa (e più una comunità matriarcale si roda, affiata e interroga, più cresce anche in ricchezza e benessere), con beneficio anche per l'ambiente e i terreni, non più forzati dalle produzioni agricole.

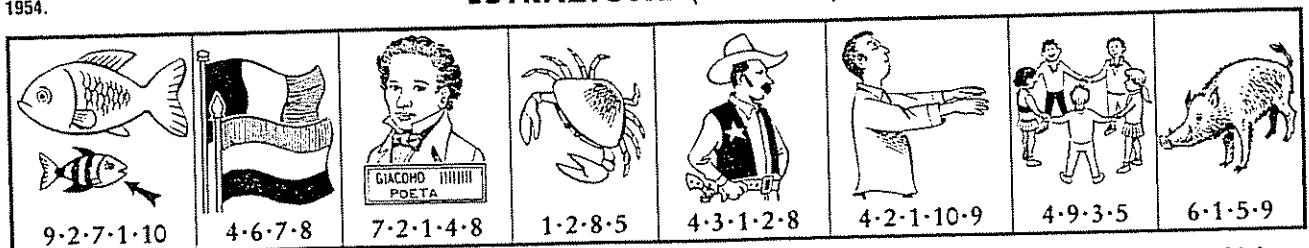
Se l'autore di quel proverbio conoscesse i benefici dell'ortica ne rimarrebbe spiazzato, e cadrebbe come un castello di sabbia anche tutto l'impianto moralistico del gran lavoratore che per avere tanta energia dev'essere anche un gran mangiatore.

Chissà, forse lo si potrebbe riscrivere in quest'altro modo: "Nel podere del saggio l'ortica viene lasciata crescere a volontà e utilizzata in tutti i modi", oppure: "La donna saggia e il maschio saggio raccolgono ortica a volontà", o ancora: "Il pigro ama raccogliere l'ortica", "L'ortica è la pianta del pigro laborioso"... insomma, inventiamoci dei mini-proverbi frutto della nuova coscienza!

Antonio

1954.

ESTRAZIONE (3 6 3 5 8 4 7)

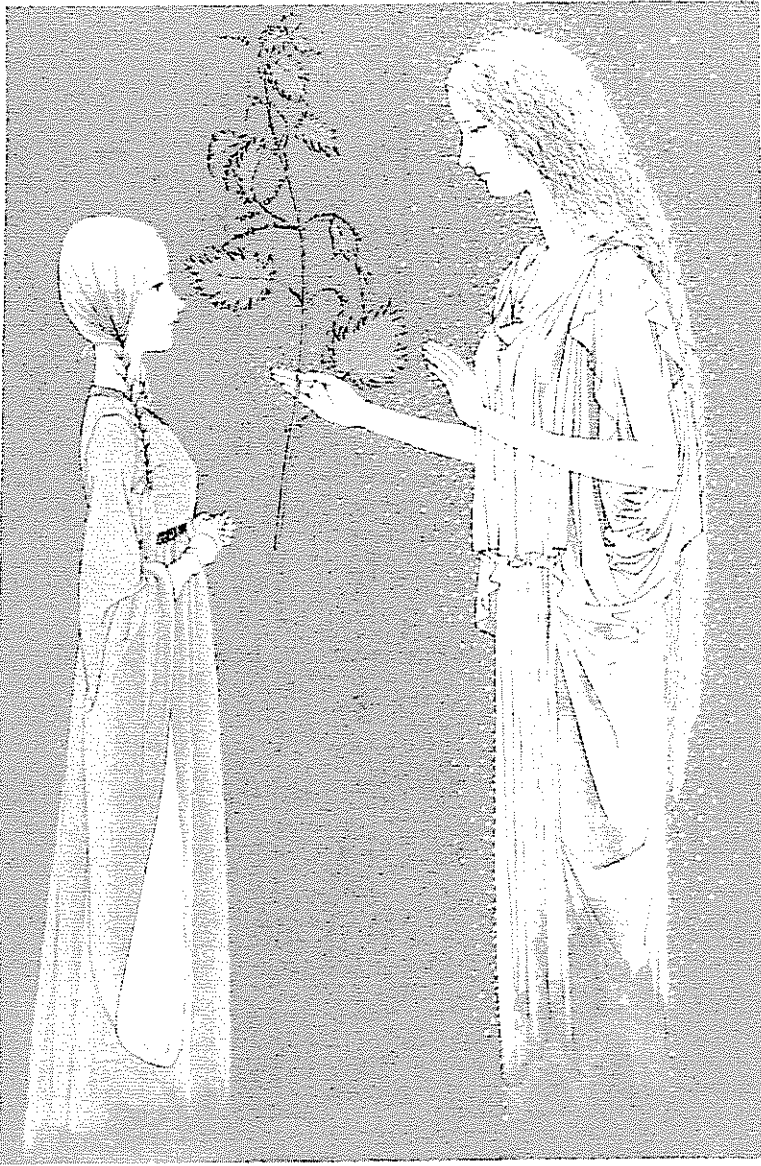


Date il nome a ciascuna figura e prendete nell'ordine tutte le lettere indicate dai numeri. Vi risulterà un detto proverbiale.



I cigni selvatici

di Hans Christian Andersen



Molto lontano da qui, dove le rondini volano quando qui viene l'inverno, viveva un re con undici figli e una figlia, Elisa. Gli undici fratelli, che erano principi, andavano a scuola con la stella sul petto e la spada al fianco; scrivevano su una lavagna d'oro usando punte di diamante e sapevano leggere bene i libri e recitare a memoria: si capiva subito che erano principi. La loro sorella, Elisa, stava seduta su uno sgabellino di cristallo e guardava un libro di figure che valeva metà del regno.

Oh! quei bambini stavano proprio bene, ma la loro felicità non poteva durare per sempre!

Il padre, re dell'intero paese, si risposò con una principessa cattiva che non amava affatto quei poveri bambini, e loro dovettero accorgersene fin dal primo giorno.

Al castello c'era una grande festa e i bambini giocavano a farsi visita, ma invece di dar loro tutte le torte e le mele al forno che riuscivano a mangiare, la matrigna gli diede solo della sabbia nelle tazze da tè e disse di far finta che fosse qualcosa di buono.

La settimana successiva trasferì Elisa in campagna da alcuni contadini e non passò molto tempo che riuscì a far credere al re cose molto brutte sui poveri principini, così che egli non si preoccupò più di loro.

«Volatevene via per il mondo e arrangiatevi da soli!» disse la regina cattiva. «Volate via come grandi uccelli senza voce!»; non riuscì tuttavia a far loro tutto il male che avrebbe voluto: i principini si trasformarono in undici bellissimi cigni selvatici. Con uno strano verso si sollevarono e andarono via dal castello verso il parco e il bosco.

Era ancora mattino presto quando arrivarono alla casa dei contadini in cui abitava la sorellina Elisa; dormiva ancora, e loro volarono un po' sopra il tetto, girarono il collo da ogni parte e batterono le ali, ma nessuno li vide né li sentì! Dovettero riprendere il volo, in alto verso le nubi, lontano nel vasto mondo, finché giunsero a una immensa e oscura foresta che si stendeva fino alla spiaggia.

La povera Elisa giocava nella casa dei contadini con una foglia verde: non aveva altri giocattoli; fece un buco nella foglia e guardò attraverso, verso il sole: le sembrò di vedere i begli occhi chiari dei suoi fratelli, e ogni volta che i caldi raggi del sole le illuminavano il viso, pensava alle loro carezze.

Passarono i giorni, uno uguale all'altro. Quando soffiava tra i cespugli di rose davanti alla casa, il vento sussurrava alle rose: «Chi può essere più grazioso di voi?» e le rose scuotevano la testa e dicevano: «Elisa». E quando la vecchia contadina, la domenica, seduta sulla soglia, leggeva il libro dei salmi, il vento girava le pagine e chiedeva al libro: «Chi può essere più devoto di te?» e il libro rispondeva: «Elisa», e quello che le rose e il libro dei salmi dicevano era la pura verità.

Quando compì quindici anni, Elisa venne richiamata al castello; e appena la principessa vide che la ragazza era così bella, cominciò a odiarla crudelmente. Avrebbe voluto trasformare anche lei in cigno selvatico, proprio come i fratelli, ma non osò farlo, perché il re voleva vedere la figlia.

Di primo mattino la regina si recò nel bagno, costruito in marmo e decorato con soffici cuscini e bellissimi tappeti; lì prese tre rospi, li baciò e disse al primo: «Mettiti sulla testa di Elisa, quando entrerà nella vasca da bagno, e rendila indolente come te! Tu invece devi saltarle in fronte» disse al secondo rospo «così che diventi orribile come te e suo padre non la riconosca! E in quanto a te, devi metterti sul suo cuore» sussurrò al terzo animale «e renderla tanto malvagia che ne soffra lei stessa!». Intanto fece scivolare i tre rospi nell'acqua limpida, che subito divenne verdognola; poi chiamò Elisa, la svestì e la fece entrare nella vasca da bagno; mentre lei si immergeva i tre rospi saltarono uno sul suo capo, uno sulla fronte e l'ultimo sul cuore, ma Elisa sembrò non accorgersene neppure. Quando si rialzò, galleggiavano nell'acqua tre papaveri rossi; se gli animali non fossero stati velenosi e baciati dalla strega, si sarebbero trasformati in rose rosse; ma divennero comunque fiori soltanto perché avevano riposato sul suo capo e sul suo cuore; Elisa era così pura e innocente che i sortilegi non avevano alcun effetto su di lei.

Quando la cattiva principessa lo vide, spalmò la ragazza con succo di noci, per scurirle la pelle; poi le unse il viso con un unguento puzzolente e le arruffò i capelli: ora era assolutamente impossibile riconoscere la bella Elisa.

Infatti suo padre, vedendola, inorridì e dichiarò che quella non poteva essere sua figlia. In realtà nessuno la riconobbe, a parte il cane da guardia e le rondini, ma quelli erano dei poveri animali e non aveva alcuna importanza ciò che dicevano.

La povera Elisa cominciò a piangere pensando ai suoi undici fratelli che erano lontani. Malinconica, uscì dal castello e camminò per tutto il giorno per campi e paludi finché giunse nel grande bosco. Non sapeva dove si trovava, ma era molto triste e provava una grande nostalgia dei fratelli, che sicuramente erano stati cacciati via dal castello come lei, e decise che li avrebbe ritrovati a tutti i costi.

Era giunta da poco tempo nel bosco quando sopraggiunse la notte; aveva perso la strada e così sedette sul morbido muschio, recitò la preghiera della sera e appoggiò la testa a un tronco d'albero. C'era una grande quiete e l'aria era mite, e sull'erba e tra il muschio si accendevano centinaia di lucciole; quando Elisa con delicatezza sfiorò un ramoscello con la mano, quegli insetti luminosi caddero su di lei come stelle.

Per tutta la notte sognò i suoi fratelli, sognò di quando da bambini giocavano insieme e di quando scrivevano con la mina di diamante sulla lavagna

d'oro e guardavano il bel libro illustrato che era costato metà del regno. Ma sulla lavagna non scrivevano più, come allora, le aste e gli zeri, ora disegnavano le affascinanti avventure che avevano vissuto e tutto quel che avevano visto.

Gli uccelli cantavano, i personaggi uscivano dal libro illustrato e chiacchieravano con Elisa e con i suoi fratelli, ma quando lei girava pagina, ritornavano dentro di corsa per non creare confusione tra le figure.

Quando si svegliò, il sole era già alto nel cielo; in verità lei non riusciva a vederlo, perché gli alti alberi si allargavano sopra di lei con rami fitti e folti, ma i raggi penetravano tra le foglie formando un velo d'oro svolazzante. C'era un buon profumo d'erba e gli uccelli quasi si posavano sulle sue spalle. Elisa sentiva il gorgoglio dell'acqua, perché c'erano diverse sorgenti che sfociavano in un laghetto con il fondo di bellissima sabbia. Tutt'intorno crescevano fitti cespugli, ma in un punto i cervi avevano creato un'apertura e da lì Elisa arrivò fino alla riva. L'acqua era così limpida, che se il vento non avesse mosso i rami e i cespugli, lei li avrebbe creduti dipinti sul fondo, si rispecchiava nell'acqua ogni singola foglia, quelle illuminate dal sole e quelle in ombra.

Quando vide riflesso il proprio volto Elisa si spaventò, tanto era nera e brutta, ma non appena si toccò gli occhi e la fronte con la mano bagnata, subito la pelle chiara ricomparve. Allora si tolse i vestiti e si immerse nell'acqua fresca, una figlia di re più bella di lei non si trovava in tutto il mondo.

Poi si rivestì di nuovo e si intrecciò i lunghi capelli, andò verso la sorgente zampillante e bevve dal cavo delle mani, e si diresse nel bosco, senza sapere dove andare. Pensava ai suoi fratelli, pensava al buon Dio che certamente non l'avrebbe abbandonata, lui che fa crescere le mele selvatiche per dar da mangiare agli affamati. Elisa trovò infatti uno di questi alberi, con i rami piegati per il gran peso dei frutti; ne mangiò, poi mise dei sostegni sotto i rami e s'incamminò nella parte più buia del bosco. C'era un tale silenzio che sentiva il rumore dei suoi passi, sentiva ogni singola foglia secca che scricchiolava sotto i suoi piedi, non si vedeva un uccello e neppure un raggio di sole riusciva a passare attraverso i fitti rami degli alberi: i tronchi alti erano così vicini tra loro che quando guardava davanti a sé, le sembravano una inferriata che la tenesse prigioniera; per la prima volta provava una solitudine tanto profonda!

La notte fu proprio buia, neppure una lucciola brillava nel muschio; allora, tristemente, Elisa si sdraiò per dormire; le sembrò che i rami degli

alberi si traessero da parte e che il buon Dio la guardasse con dolcezza, mentre gli angioletti gli facevano capolino sopra la testa e sotto le braccia.

Quando si risvegliò al mattino non seppe dire se aveva sognato o se tutto era veramente accaduto.

Si incamminò, ma dopo pochi passi incontrò una vecchia che portava bacche selvatiche in un cestello. Questa gliela offrì e Elisa le chiese se aveva visto undici principi cavalcare per il bosco.

«No» rispose la vecchia «ma ieri ho visto undici cigni con una corona in testa, che nuotavano nel fiume che passa qui vicino!»

E condusse Elisa verso un pendio in fondo al quale scorreva un fiume; gli alberi più grandi stendevano i loro lunghi rami folti verso quelli degli alberi dell'altra riva, con cui si intrecciavano; le piante che non erano cresciute abbastanza per toccarsi, avevano divelto le radici dal terreno e si sporgevano più che potevano sull'acqua per intrecciare i rami con quelli delle altre piante.

Elisa salutò la vecchia e s'incamminò lungo il fiume, finché questo non sfociò nella spiaggia aperta.

L'immenso mare si stendeva ora davanti alla fanciulla, ma non c'era né una vela né una barchetta. Come poteva proseguire? Cominciò a guardare gli innumerevoli ciottoli che si trovavano sulla spiaggia, l'acqua li aveva tutti levigati, vetro, ferro, pietra, tutto quello che era stato depositato sulla spiaggia era stato levigato dall'acqua, che pure era molto più delicata della pelle delle mani!

“L'acqua è instancabile nel suo lavoro e così riesce a smussare gli oggetti più duri; anch'io voglio essere altrettanto instancabile! Grazie per quanto mi avete insegnato, chiare onde fluttuanti; un giorno, me lo dice il mio cuore, voi mi porterete dai miei cari fratelli!”

Tra i relitti portati dall'onda, c'erano undici bianche piume di cigno; lei le raccolse e ne fece un mazzetto, e vide delle goccioline d'acqua, ma chi poteva dire se erano lacrime o gocce di rugiada? Elisa era sola sulla spiaggia, ma non soffriva di solitudine, il mare infatti era in continuo mutamento, si trasformava in poche ore più volte che non un lago nell'arco di un anno intero. Se sopraggiungeva una grande nuvola nera, allora il mare sembrava dire: “Posso anche oscurarmi!”, quando soffiava il vento le onde mostravano il bianco, se il vento calava e le nubi erano rosse, allora il mare diventava liscio come i petali di rosa; poi si faceva ora verde ora bianco, ma per quanto potesse stare calmo c'era sempre un lieve movimento lungo la riva, l'acqua si sollevava

dolcemente, come il petto di un bambino che dorme.

Mentre il sole tramontava Elisa vide undici cigni bianchi con le corone d'oro in testa volare verso la riva; allineati com'erano uno dietro l'altro, sembravano un lungo nastro bianco. Elisa si arrampicò sulla scarpata e si nascose dietro un cespuglio: i cigni si posarono vicino a lei e sbatterono le loro grandi ali bianche.

Non appena il sole scomparve nel mare, i cigni persero il loro manto di piume e apparvero undici bellissimi principi, i fratelli di Elisa! Lei mandò un grido perché, benché fossero cambiati molto, sentiva che erano loro; si precipitò nelle loro braccia chiamandoli per nome, e loro, riconoscendo la sorellina che si era fatta così grande e bella, si rallegrarono immensamente. Ridevano e piangevano, e subito si resero conto di quanto la matrigna fosse stata cattiva con loro.

«Noi fratelli» spiegò il più grande «vogliamo come cigni finché è giorno; non appena il sole è calato, assumiamo le sembianze di uomini: per questo dobbiamo badare bene a avere un luogo per posare i piedi, quando è l'ora del tramonto. Infatti, se in quel momento stiamo ancora volando tra le nuvole, diventando uomini, precipiteremmo giù. Noi non abitiamo qui, c'è un altro paese altrettanto bello, dall'altra parte del mare; ma la strada per arrivare fin là è lunga, dobbiamo attraversare l'immenso mare e non c'è neppure un'isola su cui posarci e passare la notte, solamente un unico scoglio, molto piccolo, che affiora: soltanto stringendoci riusciamo a starci tutti e quando il mare è mosso, l'acqua ci spruzza, ma nonostante ciò ne ringraziamo Dio. Lì passiamo la notte nelle sembianze di uomini e senza quello scoglio non potremmo mai rivedere la nostra cara terra natale, perché utilizziamo i due giorni più lunghi dell'anno per compiere il viaggio. Solo una volta all'anno ci è permesso visitare la nostra patria e possiamo restare qui solamente undici giorni. Allora voliamo sopra questa grande foresta e rivediamo il castello dove siamo nati e dove nostro padre ancora vive, scorgiamo anche il campanile della chiesa dove nostra madre è sepolta.

«Un richiamo del sangue ci lega a questi alberi e a questi cespugli, qui cavalcano per le praterie i cavalli selvaggi, proprio come ai tempi della nostra infanzia, qui i carbonai cantano le vecchie canzoni al cui ritmo noi ballavamo quand'eravamo piccoli; questa è la nostra cara patria che ci chiama a sé, e qui abbiamo ritrovato te, cara sorellina! Possiamo rimanere ancora due giorni, poi siamo costretti a partire per quella bella terra, che però non è la

nostra patria! Come facciamo a portarti con noi? Non c'è una vela né una barca!»

«Come posso fare per salvarvi?» esclamò la sorellina.

Continuarono a parlare per quasi tutta la notte, dormendo solo poche ore.

Elisa fu svegliata dal rumore delle ali dei cigni, che sibilavano sopra di lei. I suoi fratelli si erano già trasformati di nuovo e volavano in larghe spirali, e presto scomparvero; ma uno di loro, il più giovane, rimase con lei; posò il suo capo di cigno sul suo grembo e lei gli accarezzò le bianche ali. Rimasero insieme tutto il giorno, verso sera ritornarono gli altri, e quando il sole scomparve ripresero la loro forma umana.

«Domani partiremo e non potremo tornare prima che sia passato un anno intero, ma non possiamo lasciarti così! Hai il coraggio di venire con noi? Le nostre braccia sono abbastanza robuste da portarti per il bosco, quindi anche le ali saranno abbastanza forti da portarti con noi sul mare!»

«Sì, portatemi con voi!» supplicò Elisa.

Per tutta la notte intrecciarono una rete con la corteccia flessibile del salice e dei giunchi pieghevoli, e la rete riuscì grande e robusta; Elisa vi si adagiò sopra e quando il sole sorse, i fratelli si trasformarono in cigni selvatici, afferrarono la rete con il loro becco e si sollevarono tra le nuvole con la cara sorellina che ancora dormiva. I raggi del sole le cadevano dritti sul capo, allora uno dei cigni volò proprio sopra di lei perché le sue ampie ali le facessero ombra.

Erano già lontani dalla riva quando Elisa si svegliò; credette di sognare ancora, tanto era strano venire trasportata sul mare, così in alto nel cielo. Al suo fianco si trovavano un ramoscello di belle bacche mature e un mazzetto di radici saporite; li aveva raccolti il più giovane dei fratelli, e lei gli sorrise riconoscente, poiché era proprio lui, l'aveva riconosciuto, che le volava sul capo per farle ombra con le ali.

Erano così in alto che la prima nave che videro sotto di loro sembrò un gabbiano bianco che galleggiasse sull'acqua.

Alle loro spalle sopraggiunse una nube grande quanto una montagna, dove Elisa vide proiettarsi la sua ombra e quella degli undici cigni; erano ombre gigantesche, in una visione meravigliosa, come non ne aveva viste mai, ma il sole continuava a salire nel cielo e la nuvola rimase indietro: l'immagine delle ombre piano piano svanì.

Volarono per tutto il giorno come frecce nell'aria, sebbene fossero meno veloci del solito perché dovevano portare la sorella. Il tempo peggiorava e

la sera si avvicinava; preoccupata, Elisa guardava il sole che calava: ancora non si riusciva a scorgere lo scoglio. Le sembrò che i cigni battessero con più rapidità le ali. Oh, era colpa sua se non arrivavano in tempo. Una volta tramontato il sole, sarebbero diventati uomini, sarebbero precipitati nel mare e affogati. Allora rivolse dal profondo del suo cuore una preghiera al Signore, ma ancora lo scoglio non si vedeva. Le nuvole nere si avvicinavano, violente raffiche di vento annunciavano una tempesta, le nuvole ormai formavano insieme un'onda nera e minacciosa che avanzava inesorabilmente; i lampi rischiaravano il cielo senza posa.

Il sole era ormai all'orizzonte. Il cuore di Elisa fremeva; all'improvviso i cigni si abbassarono così rapidamente che lei credette di cadere, poi si rialzarono nuovamente. Il sole era già scomparso per metà, solo in quel momento lei scorse sotto di sé quel piccolo scoglio: non sembrava più grande di una foca che sporge la testa fuori dell'acqua. Il sole calava rapidamente, ora era grande solo come una stella. Il suo piede toccò la dura roccia, proprio mentre il sole soffocava l'ultima scintilla della sua carta incendiata. Elisa vide intorno a sé i fratelli che si tenevano per mano, non c'era altro spazio oltre a quello occupato da lei e da loro.

Il mare si frangeva contro lo scoglio e li spruzzava come se stesse piovendo; il cielo sembrava infuocato e i tuoni rimbombavano in continuità. Ma i fratelli si tenevano stretti e intonarono un salmo, con cui ritrovarono il coraggio.

All'alba l'aria era di nuovo calma e limpida, e non appena comparve il sole, i cigni e Elisa ripresero il volo. Il mare era ancora grosso, e guardando dall'alto, la spuma bianca sul mare verde scuro sembrava costituita da milioni di cigni che nuotavano nell'acqua.

Quando il sole fu più alto Elisa vide davanti a sé una montagna quasi sospesa nell'aria; tra le rocce luccicavano i ghiacciai e nel mezzo si innalzava un castello lungo miglia e miglia, cinto da arditi colonnati sovrapposti; boschi di palme e fiori meravigliosi, grandi come ruote di mulini, circondavano ondeggiando il castello.

Elisa chiese se quello era il paese dove dovevano arrivare, ma i cigni scossero il capo: quello che si vedeva era il bellissimo ma sempre mutevole castello di nuvole della Fata Morgana, e nessun uomo vi poteva entrare. Elisa lo osservò con attenzione; le montagne, i boschi e il castello stesso crollarono in un attimo e apparvero venti chiese superbe, tutte uguali tra loro, con alti campanili e finestre appuntite. Le sembrò di sentire la musica di un organo, ma in realtà sentiva il mare. Ora era

molto vicina alle chiese e queste si trasformarono in una flotta di navi che navigavano sotto di lei. Guardò più attentamente e vide solo la nebbia del mare sospinta dal vento. Era dunque vero! stava assistendo a una continua trasformazione; ma infine avvistò la vera terra che dovevano raggiungere. Si innalzavano splendide montagne azzurre, con boschi di cedro, città e castelli. Molto tempo prima che il sole tramontasse, Elisa si trovò seduta su una roccia davanti a una grande grotta nascosta da verdi piante rampicanti sottili come tende ricamate.

«Chissà cosa sognerai questa notte!» esclamò il più giovane dei fratelli mostrando a Elisa la sua camera da letto.

«Vorrei poter sognare come fare a salvarvi!» rispose la fanciulla, e quel pensiero la occupò completamente; nel suo intimo pregò Dio di aiutarla, anche nel sonno continuò a pregare, poi le sembrò di volare fino al castello di nuvole della Fata Morgana e vide la fata venirle incontro, bella e scintillante, e tuttavia assomigliava proprio alla vecchietta che le aveva dato le bacche nel bosco e le aveva raccontato dei cigni con la corona d'oro.

«I tuoi fratelli possono essere salvati!» esclamò la fata «ma tu sarai abbastanza coraggiosa e perseverante? È vero che il mare è più lieve delle tue belle mani e pure smussa le pietre più dure, ma non sente il dolore che le tue dita dovranno patire, non ha cuore, non soffre la paura e il supplizio che tu dovrai sopportare. Vedi questa ortica che ho in mano? di queste ne crescono tante vicino alla grotta dove dormi. Ma ricordati, solo queste piante e quella che cresce tra le tombe del cimitero possono essere usate, tu dovrai raccoglierle, anche se ti bruceranno la pelle e te la copriranno di bolle, poi dovrai pestarle con i piedi per ottenerne la fibra: con questa dovrai tessere undici tuniche e gettarle sugli undici cigni selvatici; solo così l'incantesimo verrà rotto. Ma ricorda, dal momento in cui comincerai questo lavoro fino a quando non sarà finito, e possono passare anni, non dovrai più parlare; la prima parola pronunciata trapasserebbe come un pugnale il cuore dei tuoi fratelli. Dalla tua lingua dipende la loro vita. Ricorda tutto quel che ti ho detto!»

Intanto sfiorò con l'ortica la mano di Elisa, e a quella sensazione di fuoco acceso Elisa si svegliò. Era già giorno e vicino al suo giaciglio c'era un'ortica, proprio come quella vista nel sogno. Allora s'inginocchiò, ringraziò il Signore e uscì dalla grotta per cominciare il suo lavoro.

Con le sue manine delicate colse quelle orribili ortiche che sembravano infuocate; grosse bolle le si

formarono sulle mani e sulle braccia, ma lei soffriva volentieri se questo poteva salvare i suoi cari fratelli. Pestò ogni pianta di ortica con i piedini nudi e ne ricavò la verde fibra.

Quando il sole tramontò giunsero i fratelli che si spaventarono nel vederla così silenziosa; all'inizio credettero fosse un nuovo incantesimo della matrigna cattiva, ma quando videro le sue mani, capirono quel che lei stava facendo per la loro salvezza, e il più giovane dei fratelli pianse; dove cadevano le sue lacrime scompariva il dolore e sparivano le bolle brucianti.

Elisa trascorse tutta la notte al lavoro, perché non poteva trovare pace prima di aver salvato i cari fratelli; passò tutto il giorno dopo da sola, dato che i cigni s'erano allontanati, ma il tempo volò. Una tunica era già finita e ora iniziava la seconda.

Improvvisamente risuonarono i corni da caccia tra le montagne e lei si spaventò. Il suono si avvicinava, Elisa sentiva i cani abbaiare; terrorizzata, si rifugiò nella grotta, legò in un fascio le ortiche che già aveva raccolto e pestato e vi sedette sopra.

In quel momento comparve dalla macchia un grosso cane, seguito da un altro e da un altro ancora. Abbaiano forte, tornavano indietro e comparivano di nuovo. Dopo pochi minuti tutti i cacciatori stavano all'ingresso della grotta e tra loro il più bello era il re del paese, che si avvicinò a Elisa: non aveva mai visto una ragazza più bella.

«Come sei arrivata qui, bella fanciulla?» le chiese. Elisa scosse la testa: non poteva parlare, ne andava di mezzo la salvezza e la vita dei suoi fratelli, e nascose le sue mani sotto il grembiule, perché il re non vedesse quanto soffriva.

«Vieni con me!» le disse «qui non puoi certo restare! Se sei buona quanto sei bella, ti rivestirò con seta e velluto, ti metterò una corona d'oro sul capo e tu abiterai nel più ricco dei miei castelli» e così dicendo la sollevò sul suo cavallo; lei piangeva e si torceva le mani, ma il re disse: «Io voglio la tua felicità! un giorno mi ringrazierai per questo!» e così ripartì verso i monti tenendola davanti a sé sul cavallo, seguito dai cacciatori.

Quando tramontò il sole apparve la splendida capitale, ricca di chiese e cupole. Il re condusse la fanciulla al castello, dove grandi fontane zampillavano negli alti saloni di marmo, dove le pareti e i soffitti erano splendidamente affrescati, ma Elisa non vedeva nulla e piangeva sconsolata. Senza opporsi, lasciò che le dame di corte la rivestissero di abiti regali, le intrecciassero perle nei capelli e le infilassero morbidi guanti sulle dita bruciate.

Così vestita, appariva di una bellezza insuperabile; tutta la corte le si inchinò con una riverenza molto

profonda e il re la chiamò sua sposa, sebbene l'arcivescovo scuotesse il capo commentando che la bella fanciulla del bosco in realtà era certo una strega che aveva accecato gli occhi di tutti e sedotto il cuore del re.

Il re non lo ascoltò, fece suonare la musica, fece preparare le pietanze più prelibate e fece danzare intorno a lei le fanciulle più graziose. Elisa venne condotta attraverso giardini profumati e in saloni meravigliosi, ma sulle sue labbra non comparve mai un sorriso, e neppure nei suoi occhi; c'era posto solo per il dolore, per sempre!

Poi il re aprì una cameretta che si trovava vicino alla camera da letto di Elisa; era tappezzata di preziosi tendaggi verdi che la facevano assomigliare alla grotta in cui era stata; sul pavimento c'era il fascio di fibre che aveva ricavato dalle ortiche e dal soffitto pendeva la tunica già terminata. Tutto questo era stato raccolto da un cacciatore per pura curiosità.

«Qui puoi ripensare alla tua vecchia dimora» le disse il re. «Questa è l'attività che ti teneva occupata allora; adesso, in tanto lusso, ti divertirai a ripensare a quei tempi!»

Non appena Elisa vide quegli oggetti, che le stavano tanto a cuore, si mise a sorridere e il sangue le ravvivò le guance; pensò alla salvezza dei fratelli e baciò la mano del re, che la abbracciò con forza e fece suonare tutte le campane per annunciare il matrimonio. La bella fanciulla muta del bosco diventava la regina del paese!

L'arcivescovo sussurrò parole cattive all'orecchio del re, ma queste non gli raggiunsero il cuore. Il matrimonio venne celebrato; l'arcivescovo in persona dovette cingere con la corona il capo di Elisa e di proposito gliela calzò troppo sulla fronte perché le facesse male; ma su di lei gravava una pena ben più pesante, il dolore per i suoi fratelli, e non sentì affatto la sofferenza fisica. La sua bocca restò muta, una sola parola avrebbe infatti ucciso i fratelli, ma nei suoi occhi c'era un profondo amore per il buon re, che faceva di tutto per renderla felice.

Ogni giorno egli le voleva più bene; oh, se solo avesse potuto confidarsi con lui, dirgli la sua pena! ma doveva rimanere muta, muta doveva compiere il suo lavoro. Per questo ogni notte si allontanava da lui e si recava nella cameretta che somigliava alla grotta, e lì tesseva una tunica dopo l'altra, stava cominciando la settima, quando restò senza fibra.

Sapeva che nel cimitero crescevano le ortiche che lei doveva usare, ma doveva coglierle lei stessa; come poteva recarsi fin là?

«Il dolore alle dita non è nulla in confronto al tormento del mio cuore!» pensava. «Devo tentare! Il

buon Dio non mi abbandonerà!» Col cuore tremante, come stesse per compiere una cattiva azione, uscì in una notte di luna, in giardino, attraversò i grandi viali, passò per le strade deserte fino al cimitero. Vide sedute su una delle tombe più grandi un gruppo di lamie, streghe cattive che si strappavano i vestiti come volessero fare il bagno e poi scavavano con le lunghe dita magre nelle tombe più fresche, tirandone fuori i corpi e mangiandone la carne. Elisa dovette passare accanto a loro, che le lanciarono sguardi cattivi; ma lei recitò le sue preghiere, raccolse l'ortica infuocata e la portò al castello.

Un solo uomo l'aveva vista, l'arcivescovo, che stava sveglio quando gli altri dormivano. Aveva dunque avuto ragione a sospettare della regina: era una strega che aveva sedotto il re e tutto il popolo.

In confessione riferì al re quanto aveva visto e quel che sospettava; mentre egli pronunciava quelle cattiverie le immagini intagliate dei santi scossero la testa, come per dire: «Non è vero! Elisa è innocente!» ma l'arcivescovo interpretò il fatto in un altro modo, sostenne che i santi testimoniavano contro di lei e scuotevano la testa per i suoi peccati. Due lacrime solcarono le guance del re, che tornò a casa col cuore pieno di dubbi: la notte fingeva di dormire, ma i suoi occhi non riuscivano a trovare quiete: si accorse così che Elisa si alzava ogni notte e, seguendola, la vide scomparire nella cameretta.

Un giorno dopo l'altro il suo sguardo si faceva più scuro; Elisa, vedendolo, ne soffriva, sebbene non ne comprendesse la ragione, e soffriva tanto anche per i fratelli!

Sul velluto e sulle porpore principesche cadevano le sue lacrime salate e lì restavano come diamanti splendenti; tutte coloro che vedevano una tale magnificenza desideravano diventare regina. Elisa aveva quasi terminato il suo lavoro; le mancava ancora una sola tunica, ma era rimasta senza fibre e senza ortiche.

Un'ultima volta doveva andare al cimitero a raccogliere qualche manciata di ortiche. Ripensò con terrore alla passeggiata solitaria e alle terribili lamie, ma la sua volontà era ferma, così come la sua fiducia nel Signore.

Elisa dunque andò e il re e l'arcivescovo la seguirono, la videro sparire dietro l'inferriata del cimitero e quando si avvicinarono, videro le lamie sedute sulle tombe, proprio come le aveva viste Elisa, e il re si voltò dall'altra parte, perché pensò che tra di loro ci fosse anche Elisa, la cui testa, anche quella notte aveva riposato sul suo petto!

«Il popolo giudicherà» dichiarò, e il popolo decise che fosse arsa tra le fiamme.

Dalle splendide sale del palazzo Elisa venne condotta in un carcere buio e umido, dove il vento sibilava tra le sbarre della finestra. Invece di seta e velluto le diedero i fasci di ortica che aveva raccolto, lì avrebbe potuto appoggiare il capo. E le tuniche ruvide e brucianti che aveva tessuto dovevano essere il suo materasso e le sue coperte. Non potevano darle niente di più caro! Lei ricominciò a lavorare e pregò il Signore. Dalla strada i monelli le rivolgevano ingiurie; non un'anima la confortava con una buona parola.

Verso sera un'ala di cigno sfiorò l'inferriata: era il più giovane dei fratelli che aveva ritrovato la sorellina; lei singhiozzò forte per la gioia, sebbene sapesse che quella sarebbe stata probabilmente l'ultima notte per lei; ma ormai il lavoro era quasi terminato e i suoi fratelli erano lì.

Giunse l'arcivescovo, per trascorrere con lei le ultime ore come aveva promesso al re, ma lei scosse la testa, e coi gesti e con gli occhi lo pregò di andarsene; quella notte doveva terminare il suo lavoro, altrimenti tutto sarebbe stato inutile, i dolori, le lacrime e le notti insonni. L'arcivescovo se ne andò pronunciando nuove cattiverie su di lei, ma la povera Elisa sapeva di essere innocente e continuò a lavorare.

I topolini correvano sul pavimento portando ai suoi piedi i fili di ortica per aiutarla, il merlo si appollaiò sull'inferriata e cantò per tutta la notte meglio che poté, perché lei non si scoraggiasse.

Non era ancora l'alba, mancava un'ora al sorgere del sole quando gli undici fratelli che si trovavano all'ingresso del castello chiesero di essere condotti dal re; ma «non è possibile!» fu risposto «è ancora piena notte, il re dorme e non può essere svegliato». Loro supplicarono, minacciarono, giunse la sentinella; persino il re uscì e chiese che cosa stava succedendo. Ma in quel momento il sole sorse e i fratelli non si videro più: sul castello volavano undici cigni bianchi.

Tutto il popolo affluiva alla porta della città per vedere bruciare la strega. Un misero cavallo tirava il carretto su cui Elisa era seduta; l'avevano vestita con una tela di sacco ruvida, i lunghi e bei capelli cadevano sciolti intorno al viso grazioso, le guance erano pallide come la morte, le labbra si muovevano piano mentre le dita intrecciavano la verde fibra: persino andando verso la morte non aveva smesso il suo lavoro, le dieci tuniche giacevano ai suoi piedi, e lei stava terminando l'undicesima. Il volgo la ingiuriava.

«Guardate la strega! Come borbotta! Non ha il libro dei salmi con sé, no, è circondata dai suoi luridi sortilegi. Strappateglieli in mille pezzi!»

E tutti si spinsero verso di lei e le volevano strappare il lavoro; allora giunsero undici cigni bianchi in volo e circondarono il carretto sbattendo le grandi ali, così allontanarono la folla spaventata. «È un segno del cielo! È sicuramente innocente!» sussurravano in molti, ma nessuno osò dirlo a voce alta.

Il boia la afferrò per una mano, allora lei gettò in fretta le undici tuniche sui cigni e subito apparvero undici bellissimi principi. Il più giovane aveva però ancora un'ala di cigno al posto del braccio, perché Elisa non aveva ancora potuto tessere una manica all'ultima tunica.

«Adesso posso parlare!» esclamò. «Sono innocente!»

E il popolo, che aveva visto l'accaduto, si inchinò davanti a lei come davanti a una santa, ma lei cadde svenuta tra le braccia dei fratelli, dopo tutta quella tensione, quell'angoscia, quel dolore.

«Sì, è innocente!» disse il fratello maggiore e raccontò tutto quel che era successo. Mentre lui parlava si sparse nell'aria un profumo come di migliaia di rose: ogni piccolo legno del rogo aveva messo radici e fioriva; ora era un cespuglio alto e profumato, di rose rosse, e in cima c'era un fiore bianco e luminoso come una stella, il re lo colse e lo mise sul seno di Elisa e lei subito si risvegliò col cuore pieno di pace e di felicità.

Tutte le campane delle chiese suonarono da sole e gli uccelli sopraggiunsero a stormi in direzione del castello; si formò un corteo nuziale così lungo che nessun re mai aveva visto l'eguale.

Fiaba scritta negli anni 1909-14 ca.

Dal sito: www.paroledautore.net

Molte delle fiabe di Andersen hanno messo profonde radici nella nostra cultura. Tutti conoscono Il brutto anatroccolo, Il soldatino di stagno, I vestiti nuovi dell'imperatore, La piccola fiammiferaia, La principessa sul pisello, sebbene non sempre se ne ricordi l'autore. Il ruolo che hanno queste fiabe nel nostro immaginario è tanto più notevole se si pensa che, a differenza per esempio delle fiabe dei fratelli Grimm, che sono adattamenti letterari di favole della tradizione popolare europea, le opere di Andersen era di norma completamente originali. Solo in alcuni casi le fiabe di Andersen sono ispirate a fiabe tradizionali: I cigni selvatici, per esempio, potrebbe essere tratta da I sei cigni, riportata anche dai Grimm. (Da Wikipedia)

Caro Pier Luigi (Parva),

qualche giorno fa ti ho chiamato per telefono per sapere come stai e come procedono le tue ricerche sull'ortica e i risvolti esistenziali in relazione ad essa di cui ogni volta mi parli – per esempio quel fenomeno dell'urticarsi che tu vivi come un risveglio dei sensi e della coscienza – e per avere la conferma della tua partecipazione a Capracotta per la settimana festa-convegno-laboratori dedicati all'ortica – secondo anno – dal 19 al 26 giugno 2005. Mi hai risposto che hai mollato tutto, sia credo soprattutto per motivi economici e sia perché nessuno ti riconosce quell'immenso lavoro che hai prodotto in questi anni come produttore e agricoltore di canapa, diffusore della cultura della canapa e sperimentatore di tutti i suoi usi ed aspetti esistenziali, umani e relazionali (e negli ultimi due anni anche dell'ortica). Col passare dei giorni ho riflettuto e messo insieme tanti tasselli degli incontri e telefonate degli ultimi 4-5 anni e faccio queste riflessioni che toccano anche me, senza voler fare da insegnante a nessuno, o meglio, credo che la tua vicenda, unita a quella di tanti e tante – anche se per le donne le problematiche, apparentemente simili, hanno tante diverse sfumature e sbocchi – meriti tante riflessioni e discussioni proprio perché tante/i mi dicono di vivere più o meno le stesse problematiche e sono arrivate/i ad un punto di insopportabilità della loro situazione esistenziale ed economica, tanto che ben volentieri mollerebbero – e mollano – tutto, quasi azzerando vent'anni di percorsi alternativi.

Scusa se forse mi sono ripetuto, ma la situazione è molto delicata e mi chiedo dove hai mancato per arrivare a mollare tutto: mi auguro che sia solo un periodo di distacco da quell'ossessione che era diventata il ricercare e diffondere la cultura della canapa – e poi dell'ortica. Forse uno dei motivi è che hai “investito” troppo sulla canapa, voglio dire che quando sentivo te o Terri, la tua compagna, parlare della divulgazione e diffusione mi sembravate due missionari; vi siete caricati di impegni, debiti, sacrifici e rinunce, tanto che alla fine non ne potevate più. Vi suggerivo di collaborare con Assocanapa (l'associazione dei produttori e distributori di prodotti alla canapa), ma voi mi rispondevate che hanno logiche di mercato e da mini-multinazionale. Siccome continuavate a lamentarvi del peso di portare avanti tutto con le vostre sole forze – e intanto crescevano anche gli attriti tra voi due – alla fine mi dicevo: “Ma perché non trasferite tutta la vostra esperienza e perizia lì in Assocanapa accettando mediazioni, compromessi e quant'altro?”. Nel frattempo, come suggeriva Margherita Porete, la beghina mistica messa al rogo nel 1310, agire in modo parallelo rispetto alle istituzioni (lei in particolare si riferiva alla Chiesa), in modo che alla lunga, sapendo aspettare, auto-correggendosi con umiltà e senza strafare, alla fine puoi far prevalere le tue pratiche e convinzioni. Voglio dire che ciascuna/o di noi non è fatto di ferro e quindi ogni passo, gesto e parola devono essere commisurati alle nostre forze e debolezze, pena alla lunga lo scoppiare, anche se contenti di essere stati ‘duri e puri’.

L'altra riflessione che faccio è che mentre in Terri vedevo e sento una verve femminile che esplose (in positivo), in te, come in tanti agricoltori bio, sento un invadere un campo che in questa fase ritengo debba essere gestito da donne riunite in cooperative, con tutte le modalità migliori che ne conseguono. Qualche anno fa le suore orsoline americane hanno fatto un serio sondaggio tra molte donne e maschi: ebbene, alla fine è emerso che le donne danno il meglio di sé in gruppo e in cooperazione, che dovrebbero essere le modalità di un'altra società possibile. Invece secondo me fare queste attività da solo o quasi, senza la ritualità agricola femminile, porta in corto circuito il maschio, che in questa fase di crisi di società e di rimessa in discussione del rapporto donna-uomo ha bisogno di avere tempo di riflettere, dedicare tempo al relax, alle amicizie, all'affrontare le mille problematiche esistenziali che ci accadono: comprimerle per concentrarsi nella produzione (anche se bio) o nel lavoro di divulgazione (certamente meritevole, ma senza diventare missione od ossessione) significa prepararsi alla depressione dopo aver conosciuto il periodo maniacale.

Per cui mi dico che dopo che hai accumulato così tante esperienze e riflessioni, potresti e dovresti trasmettere a tutte/i la tua sapienza, per esempio scrivendo un libro sulla tua vita con le tue elaborazioni e riflessioni, e anche lavorare in qualche fattoria didattica in cui trasmetti e divulghi sul campo i tuoi saperi; inoltre potresti confrontarti con quei maschi – e ormai sono tanti – che si interrogano sulla mascolinità e li vicino dove vivi tu, a Pinerolo, c'è il gruppo di Uomini in Cammino animato da Beppe Pavan e Carla, con l'omonimo foglio-giornale che affronta tante tematiche relative a questi argomenti, perché non li contatti? (sito: web.tiscali.it/uominincammino). Cari saluti e grazie per tutto quello che mi hai dato. Antonio

Le belle fate

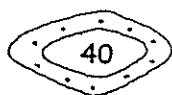
Le belle fate
dove saranno andate?
Non se ne sente più parlare.
Io dico che sono scappate:
si nascondono in fondo
al mare, oppure sono
in viaggio per la luna
in cerca di fortuna.
Ma che cosa potevano fare?
Erano disoccupate!
Nessuno le voleva ascoltare.
Tutto il giorno se ne stavano
imbronciate
nel castello diroccato
ad aspettare che qualcuno
le mandasse a chiamare.
Girava il mondo per loro
in cerca di lavoro
una stregghina piccina picciò,
col naso a becco,
magra come uno stecco,
che tremava di freddo
perché era senza paltò.
E quando la vedevano
arrivare si facevano tutte
a domandare:
"Ebbene com'è andata?
Avremo un impiego?"
"Lasciatemi, vi prego,
lasciatemi respirare,
sono tutta affannata!"
"Ma com'è andata?"
"Male!
C'è una crisi generale.
Ho salito tutte le scale,
bussato a tutti i portoni,
mendicato sui bastioni,
e dappertutto mi hanno
risposto che per noi
non c'è posto.
Vi dico, una cosa seria,
altro che storie!

Fame, freddo, miseria...
La gente ha un sacco
di guai:
i debiti, le tasse, la pigione,
la bolletta del gas,
i nonni aspettano
la pensione
che non arriva mai!
Chi volete che pensi a noi?
E poi, e poi, c'è sempre
per aria la guerra:
ho visto certi generaloni,
con certi speroni,
con certi galloni,
con certi cannoni
dalla bocca spalancata...
figuratevi come sono
scappata.
Per noi su questa terra non
c'è posto. Ci vogliono
cacciare ad ogni costo.
Voi se non mi credete,
fate come volete.
Io per me, faccio il bagaglio
e me la squaglio".
E le povere fate
ve le immaginate
a fare le valige?
Per l'emozione le trecce
della fata turchina
son diventate grigie.
Il mago nella fretta
si scorda la bacchetta
e Cappuccetto
perde la berretta.
Che spavento!
Biancaneve
ha uno svenimento.
Il castello si vuota in un
momento. A bordo di una
nuvola la compagnia se ne
va... Dove, nessuno lo sa.
Forse in qualche paese
dove si sentono sicure,
dove anche i generali
vogliono bene alle fate

e le circondano di premure
perché sono così delicate.
Allora io mi domando:
torneranno? Ma quando?
Nella selva incantata
ci crescono le ortiche,
sul naso della Bella
Addormentata
ci passeggiano le formiche,
la porta del Castello
è sempre chiusa e quando
i bimbi chiedono una storia
i nonni trovano la scusa
che hanno perso
la memoria...
Ma allora torneranno?
Io dico di sì.
Sapete che si fa?
Si va dai generali
con gli stivali
incapricciati di fare
la guerra e si dice così:
"Signori, per cortesia
andatevene via da questa
terra, andate sulla luna
o anche più lontano
in un posto fuori mano,
dove potrete sparare a tutto
spiano e non si sentirà
il baccano.
La mattina vi farete
svegliare
con un bombardamento
o un cannoneggiamento,
a vostro piacimento
e di sera direte la preghiera
con la mitragliatrice.
La gente sarà più felice.
Si potrà stare in pace
tutti i giorni dell'anno,
e di certo così
le fate torneranno".

Gianni Rodari

Da "I cinque libri", Ed. Einaudi



Il pianeta degli alberi di Natale

Dove sono i bambini che non hanno
l'albero di Natale
con la neve d'argento, i lumini
e i frutti di cioccolata?
presto, presto adunata, si va
sul Pianeta degli alberi di natale,
io so dove sta.

Che strano, beato Pianeta...
Qui è Natale ogni giorno.
Ma guardatevi attorno:
gli alberi della foresta,
illuminati a festa,
sono carichi di doni.
Crescono sulle siepi i panettoni,
i platani del viale
sono platani di Natale.
Perfino l'ortica,
non punge mica,
ma tiene su ogni foglia
un campanello d'argento
che si dondola al vento.
In piazza c'è il mercato dei balocchi.
Un mercato coi fiocchi,
ad ogni banco lasceresti gli occhi.
E non si paga niente, tutto gratis.
Osservi, scegli, prendi e te ne vai.
Anzi, anzi, il padrone
Ti fa l'inchino e dice: "Grazie assai,
torni ancora domani, per favore:
per me sarà un onore..."

Che belle le vetrine senza vetri!
Senza vetri, s'intende,
così ciascuno prende
quello che più gli piace: e non si passa
mica alla cassa, perché
la cassa non c'è.

Un bel Pianeta davvero
Anche se qualcuno insiste
A dire che non esiste...
Ebbene, se non esiste, esisterà:
che differenza fa?

Teste Fiorite

Se invece dei capelli sulla testa
Ci spuntassero dei fiori sai che festa
Si potrebbe capire a prima viste
Chi ha il cuore buono chi la mente
triste

Il tale ha in fronte un bel ciuffo di rose
Non può certo pensare a brutte cose
Quest'altro poveraccio è d'umor nero
Gli crescono le rose del pensiero

E quello con le ortiche spettinate
Deve aver le idee disordinate
E invano ogni mattina
Spreca un vasetto o due di brillantina

Queste filastrocche di Gianni Rodari
si trovano nella raccolta "I cinque
libri", Ed. Einaudi tascabili.
Ringraziamo Mariagrazia per avercele
segnalate.



Un'altra segnalazione interessante di
Mariagrazia Pelaia: a pag. 46 del
libro "La dea doppia" di Vicky
Noble, ed. Venexia, si parla di
reticelle per capelli e cappelli tessuti
con l'ortica in siti neolitici, come
testimoniato da ricerche archeolo-
giche ad Ain Ghazal, in Giordania,
6500 a.C.: quindi l'ortica è una fibra
della Dea!

La donnina della marmellata

A Sant'Antonio, sul Lago Maggiore, viveva una donnina tanto brava a fare la marmellata, così brava che i suoi servigi erano richiesti in Valcuvia, in Valtravaglia, in Val Dumentina e in Val Poverina. La gente, quand'era la stagione, arrivava da tutte le valli, si sedeva sul muricciolo a guardare il panorama del lago, coglieva qualche lampone dai cespugli, poi chiamava la donnina della marmellata:

- Apollonia!
- Che c'è?
- Me la fareste una marmellata di mirtilli?
- Eccomi.
- Mi aiutereste a fare una buona marmellata di prugne?
- Subito.

L'Apollonia, quella donnina, aveva proprio le mani d'oro, e faceva le migliori marmellate del Varesotto e del Canton Ticino.

Una volta capitò da lei una donnetta di Arcumeggia, così povera che per fare la marmellata non aveva neanche un cartoccio di ghiande di pesca, e allora, strada facendo, si era riempito il grembiule di ricci di castagne.

- Apollonia, me la fareste la marmellata?
- Coi ricci?
- Non ho trovato altro...
- Pazienza, proverò.

E l'Apollonia tanto fece che dai ricci delle castagne cavò la meraviglia delle marmellate.

Un'altra volta quella donnina di Arcumeggia non trovò nemmeno i ricci delle castagne, perché le foglie secche, cadendo, li avevano ricoperti: perciò arrivò con un grembiule pieno di ortiche.

- Apollonia, me la fate la marmellata?
- Con le ortiche?
- Non ho trovato altro...
- Pazienza, si vedrà.

E l'Apollonia prese le ortiche, le inzuccherò, le fece bollire come sapeva lei e ne ottenne una marmellata da leccarsi le dita.

Perché l'Apollonia, quella donnina, aveva le mani d'oro e d'argento, e avrebbe fatto la marmellata anche con i sassi.

Una volta passò di lì l'imperatore e volle provare anche lui la marmellata dell'Apollonia, e lei gliene dette un piattino, ma l'imperatore dopo la prima cucchiata si disgustò, perché c'era caduta dentro una mosca.

- Mi fa schifo – disse l'imperatore.
- Se non era buona, la mosca non ci cascava – disse l'Apollonia.

Ma ormai l'imperatore si era arrabbiato e ordinò ai suoi soldati di tagliare le mani all'Apollonia.

Allora la gente si ribellò e mandò a dire all'imperatore che se lui faceva tagliare le mani all'Apollonia loro gli

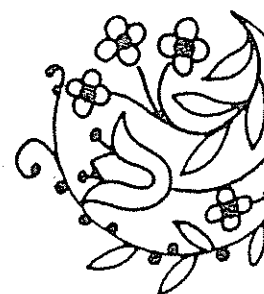
avrebbero tagliato la corona con tutta la testa, perché teste per fare l'imperatore se ne trovano a tutte le cantonate, ma mani d'oro come quelle dell'Apollonia sono ben più preziose e rare.

E l'imperatore dovette far fagotto.

Gianni Rodari
da "Favole al telefono"

Volta la carta
di Fabrizio De André

C'è una donna che semina il grano
volta la carta si vede il villano
il villano che zappa la terra
volta la carta viene la guerra
per la guerra non c'è più soldati
a piedi scalzi son tutti scappati



Angiolina cammina cammina sulle sue scarpette blu
carabiniere l'ha innamorata volta la carta e lui non c'è più
(rip.)

C'è un bambino che sale un cancello
ruba ciliege e piume d'uccello
tirate sassate non ha dolori
volta la carta c'è il fante di cuori.

Il fante di cuori che è un fuoco di paglia
volta la carta il gallo si sveglia

Angiolina alle sei di mattina s'intreccia i capelli con
foglie d'ortica
ha una collana di ossi di pesca la gira tre volte in mezzo
alle dita (rip.)

Mia madre ha un mulino e un figlio infedele
gli inzuccherà il naso di torta di mele

Mia madre e il mulino son nati ridendo
volta la carta c'è un pilota biondo

Pilota biondo camicie di seta
cappello di volpe sorriso da atleta

Angiolina seduta in cucina che piange, che mangia
insalata di more.
Ragazzo straniero ha un disco d'orchestra che gira veloce
che parla d'amore (rip.)

Madamadorè ha perso sei figlie
tra i bar del porto e le sue meraviglie
Madamadorè sa puzza di gatto
volta la carta e paga il riscatto
paga il riscatto con le borse degli occhi

Piene di foto di sogni interrotti
Angiolina ritaglia giornali si veste da sposa canta vittoria
chiama i ricordi col loro nome, volta la carta e finisce in
gloria (rip.)



TA-PUM

Il canto, derivato da un'antica canzone dei minatori, è uno dei più noti della Grande Guerra.

Descrive la tragica battaglia dell'Ortigara nella quale gli Alpini, insieme alla Brigata Piemonte ed ai Bersaglieri, vennero massacrati inutilmente per cercare di conquistare l'Ortigara, resistere ai furiosi contrattacchi nemici, ed alla fine abbandonare le posizioni così duramente difese a costo di tanto sangue.

In canzoni come "Ta-pum" ritorna il tema della morte ma anche il distacco dalla famiglia. I cecchini avevano un micidiale fucile di precisione, che non sparava mai invano: "ta-pum, ta-pum, ta-pum", fortunato chi dopo ogni "ta-pum" si sentiva ancora vivo! Così "ta-pum" è diventato il titolo di una canzone.

La cima dell'Ortigara, m 2017, è sull'Altopiano di Asiago. Questa zona è tra le più ricche di postazioni e rovine che testimoniano le tragiche vicende della Prima Guerra Mondiale; si può raggiungere passando per caverne e postazioni scavate nella roccia. Raggiunta la cresta, tutta solcata tra trincee e postazioni in caverna, si trova un primo monumento austriaco, poi salendo lungo la dorsale si arriva alla Colonna mozza dove sono incise le parole "1915-1917/L'Associazione Nazionale Alpini/...per non dimenticare". Scendendo c'è una cappella votiva dove un sacello raccoglie le ossa dei combattenti che ancora si trovano lungo il percorso.

Venti giorni sull'Ortigara
senza cambio per dismontà...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

E domani si va all'assalto
soldatino non farti ammazzar...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Quando sei dietro a quel muretto
soldatino non puoi più parlà...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Con la testa pien de peoci,
senza il rancio da consumà...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Quando portano la pagnotta
il cecchino comincia a sparar...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Quando poi si discende a valle
battaglione non ha più soldà...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Battaglione di tutti i morti,
a Milano quanti imboscà!...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Battaglione di tutti i morti,
noi giuriamo l'Italia salvar...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Ho lasciato la mamma mia,
l'ho lasciata per fare il soldà...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Queste povere vedovelle
non si possono più consolà...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Con la gamba ancora fasciata
reggimento mi tocca tornà...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Nella valle c'è un cimitero
cimitero di noi soldà...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Cimitero di noi soldati
forse un giorno ti vengo a trovà...

Ta-pum, ta-pum, ta-pum...
Ta-pum, ta-pum, ta-pum...

Dal sito: www.istrianaet.org

Nota della Redazione: Auspichiamo che il monte Ortigara non sia più associato a ricordi di guerra e morte ma alla pace, come suggerisce il nome stesso del monte, derivante dalla pianta dell'ortica.

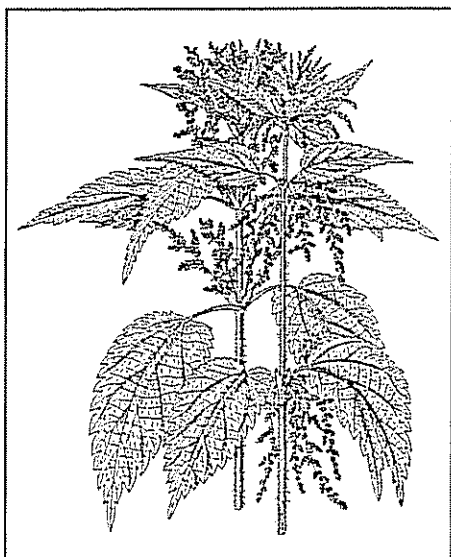
La piccola... grande Ortica

Il nostro sodalizio con l'Ortica è antico. La incontriamo e la scansiamo tanto frequentemente che quasi non ci accorgiamo della sua presenza; ma se ci soffermiamo un attimo a guardarla, a considerarla, ci meravigliamo sempre della sua forza vitale, dell'intensità del suo verde, della sua struttura perfetta, dell'equilibrato ritmo delle foglie inserite opposte a due a due sullo stelo. La guardiamo anche con un po' di timore perché ne abbiamo conosciuto il potere urente, bruciante. Il suo fuoco ci brucia in superficie ma ci riscalda benevolmente in profondità.

L'Ortica tonifica l'attività cardiaca e migliora la circolazione del sangue soprattutto a livello periferico. Il suo calore agisce sul complesso dei liquidi del nostro organismo mobilizzando la circolazione, evitando i ristagni ed espellendone gli eccessi. I suoi sali minerali ed enzimi, come la secretina attiva sul pancreas, migliorano il nostro metabolismo e l'eliminazione delle sue scorie. Il fuoco dell'Ortica ci purifica stimolando la circolazione dei nostri liquidi e depurando le nostre acque.

Durante questo processo l'Ortica sostiene il nostro organismo difendendolo con le sue vitamine e fornendo al sangue il ferro necessario alla fissazione dell'emoglobina.

L'Ortica è una pianta marziana, una pianta di fuoco che agisce prevalentemente per acqua, allevia il lavoro del cuore e regolarizza la pressione arteriosa grazie alle acque ed ai reni sacri a Venere, facilita la circolazione del sangue attraverso la diuresi, eliminando per questa via accumuli tossinici, ostacoli, impedimenti. Anche l'Ortica, come il Biancospino, è pianta comune sulla strada del viandante; se il Biancospino dà il giusto ritmo al suo cuore, l'Ortica equilibra quello del suo ricambio, se il Biancospino restituisce il ritmo al suo passo, l'Ortica lo rende spedito e sciolto.



QUADRO SINTETICO

Ortiche

Urtica urens (piccola ortica) - *Urtica dioica* (grande ortica)

Famiglia: Urticaceae

Simbologia astrologica

Segno: Ariete

Pianeti: Marte, Venere.

Parti utilizzate: la pianta intera.

Principali costituenti conosciuti: acido formico e gallico, acetilcolina, istamina, secretina, carotene, clorofilla, ferro, magnesio, potassio, silicio, zolfo, vitamina C.

Proprietà: diuretiche, depurative, stimolanti del metabolismo, cardiotoniche, emopoietiche, emostatiche e astringenti.

Indicazioni: artriti, reumatismo muscolare e articolare, disordini metabolici: insufficienze biliari, epatiche e pancreatiche. Edemi, anemia, forme lievi di ipertensione e ipotensione arteriosa. Dermatosi, emorragie, diarree.

Modalità d'uso:

Infuso: 30 gr. per 1/2 litro d'acqua, 3 tazze al dì.

Tintura madre: 30/40 gocce in mezzo bicchiere d'acqua 3 volte al dì.

Nota: In questo testo l'Ortica è tra le piante associate al segno dell'Ariete.

Tratto da: **Le erbe delle stelle**. Manuale di astro-erboristeria - di Ferdinando Alaimo, Ed. Il Punto D'Incontro, Vicenza, 2001.

Dell'autore segnaliamo il sito www.erbasacra.com L'Associazione culturale e centro di ricerca Erba Sacra ha lo scopo di fare ricerca, informare, sensibilizzare e offrire servizi su una serie di discipline e di scienze inerenti alle cure e ai trattamenti basati su ingredienti e su procedimenti naturali; è anche obiettivo di "Erba Sacra" la promozione di artisti emergenti in campo poetico e letterario.

Per prodotti naturali con l'ortica contattare:

Mary Rose, un laboratorio cosmetico di ricerca a Savignano sul Rubicone (FO) che produce linee di prodotti naturali per capelli, viso e corpo; fornisce questi prodotti in tutta Italia da più di vent'anni, quasi esclusivamente in parrucchieri e centri di benessere. Nei prodotti della Mary Rose ci sono soltanto erbe tipo ortica, menta, parietaria, camomilla macerate nell'alcool da bere o nell'olio d'oliva.

Sono stati inventati dal conte Mario Ciarpella, tel. 0541/941664, cell. 348/2653654.

Segnaliamo il sito www.maryrose.it curato dalla moglie Maria Rosa, cell. 348/3969677.



ORTICA

Urtica dioica et urens
(urticacee)

Latino: *urtica*, da *ûro* = abbrucio, perchè la puntura causa bruciore.

Abita: ovunque in tutta Europa e da noi frequentissima e conosciutissima.

Parti usate: la pianta intera, e soprattutto le foglie, da raccogliersi fra giugno-settembre.

Componenti: acido gallico e formico, lecitina, calcio, potassio, ferro, tannini.

Azione: diuretica, astringente, emostatica, stimolante dei nervi, antidiabetica, galattofora (aumenta la secrezione del latte).

Uso: decotto di tutta la pianta alla dose di 30-60 gr in 1 litro d'acqua: 2-4 tazzine al giorno - Il succo fresco delle foglie: 30 gr in poca acqua zuccherata.

Prescrizioni: acne, emorragie interne, emorroidi, foruncolosi, gotta, incontinenza di urina, latte scarso, renella, rosolia, scrofola, ulcere dello stomaco ed intestino, metriti, ed ogni qual volta occorra un'azione emostatica ed anche ricostituente: bambini deboli, gracili, anemici, convalescenti.

Per uso esterno: il succo, in frizioni sul cuoio capelluto, combatte la forfora e rinforza il bulbo dei capelli - Oppure estratto fluido d'ortica gr. 100, acido salicilico gr 5, acido borico gr 5, alcool a 25° fino a gr 1000 in tutto: per frizioni contro l'alopecia (caduta dei capelli a chiazze) e la forfora - Buoni risultati per rinforzare i capelli si ottengono anche lavando i capelli nel decotto d'ortica: gr 300 su cinque litri d'acqua.

fr: ortie - sp: ortiga - td: Nessel, Brennessel - in: nettle.

*Aegris dat somnum: vomitum quoque tollit et usum
Compescit tussim veteram, colicisque medetur
Pellit pulmonis frigus ventrisque tumorem
Omnibus et morbis subvenit articularum.*

(dà il sonno agli ammalati, toglie il vomito, guarisce le tosse anche vecchia e le coliche, scioglie il ventre, toglie il catarro dai polmoni, viene in aiuto a tutti i dolori articolari).

Scuola Salernitana

Questa pagina è riprodotta dal libro «**SEGRETI DELLE ERBE**», però nel libro le 250 figure delle erbe trattate sono **TUTTE** a colori come la figura genziana e genzianella, riprodotta nella tavola a colori qui unita.

Tratto da: **Per curarsi con le erbe**. Insegna l'uso delle erbe nella cura di 200 malattie, di Francesco Borsetta, Ed. a cura dello stesso autore, botanico erborista diplomato all'Università di Bologna - Torino, 1960 (prima edizione 1932), pagg. 95.

La legge dell'ortica – Caparezza
(dall'album "Le Verità supposte", 2003)

"Ma quanti cantanti educati, ste casse! Dite, anche voi come me non pagate le tasse? Ma dai, davvero denunciate le palate di soldoni che fate? Sembrate più buoni di un frate, per le masse. E se fosse, tanto di cappello.

Primi della classe, perché manco all'appello? I prof ed il bidello mi credono un pivello, mi legano le mani ma io scrivo con l'uccello! Se parlo di cazzate tutti dicono che bello, se faccio polemica sono carne da macello. Per carità, molto meglio le banalità, parlare di emozioni, questo è il motto. Prr. com'è? Non trovi emotivo il botto? Se aspetti un secondo te lo propongo da qua sotto...

Della poesia me ne fotto, io stesso sono nato per un condom che si è rotto... x7 x8 biscotto. È per questo che seguo la legge dell'ortica che ogni giorno mi incita. Quando butto giù il testo, che vuoi che ti dica... Non c'è gusto se non irrita.

Parla d'amore, signore, dell'amore che non muore, ma non concludi un legame, le tue dame ti danno dell'infame, per te si fanno suore. Non riconosci la prole, pascila da buon pastore, invece di scoccare le frecce al cuore per fotterti tutti i diritti d'autore. Ma l'amore che cos'è? È un concetto che vuol dire tutto e niente. Dall'amore scontato

dell'uomo innamorato all'amore in senso lato per la gente. Caro insegnante, si sente che mente, lei è l'amante che vuole farsi lo studente. Il suo gommone fa più acqua di un incontinente per chi ama essere pungente. È per questo che seguo la legge dell'ortica che ogni giorno mi incita. Quando butto giù il testo, che vuoi che ti dica... Non c'è gusto se non irrita.

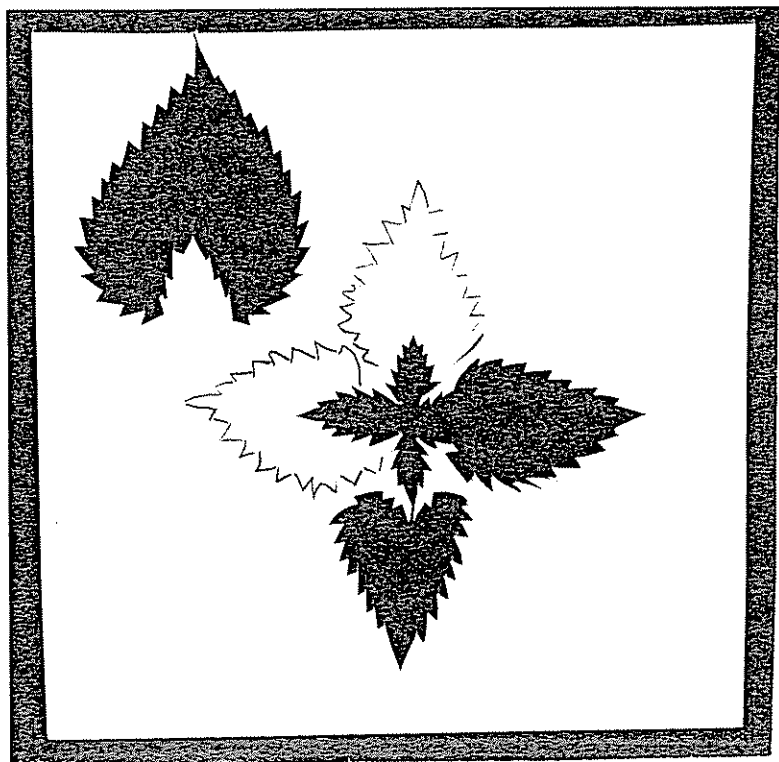
Mi piace chi stona, chi storpia ciò che suona, la cantante con la voce buona vada in monastero, nel coro del clero, invece di sfilare in nero nel fiero galà, ma che beneficenza, quello è un covo di gagà col paparazzo che ti fa: "Guarda qua!". Ma su quella foto là, il mio canarino ci fa montagne di cacca. Cantano giulivi motivi mordi e fuggi, costruiti con più calcoli che a Fiumi, se la vacca non allatta, che ti mungi? Che, ti pungi? Io no, da me lungi! Scappo con una sgommata, se ho qualcosa da dire all'amata la metto chinata.

A-ha a-ah mia adorata, l'amore non si dice, si fa, eccomi qua per l'ammucchiata. È per questo che seguo la legge dell'ortica che ogni giorno mi incita. Quando butto giù il testo, che vuoi che ti dica... Non c'è gusto se non irrita".

Da un'intervista al cantante: *"La legge dell'ortica è un pezzo contro chi strumentalizza l'amore per fare il figaccione e vendere il più possibile... vorrei ricordare a questa gente che non fa "amore" ma pornografia... musica funzionale... io ascolto i loro pezzi, mi sfogo e dopo cado in uno stato di frustrazione... eppure mai nessuno li accusa di strumentalizzare... rompono le palle solo a chi parla di politica, di sociale, di vita reale... di cose concrete".*

↓ **Stencil fatto da Rainer Sieber**

Dipingervi con un pennello se si vuole usare del cartoncino come supporto su cui decorare, mentre se si vuole utilizzare altri materiali, si possono fare anche delle spugnature di colore. Per maggiori informazioni, contattare: 0184/94916 (vicino a Triora, Imperia)



Ricetta per l'infuso a freddo di ortica
di Rainer e Karin

In Germania (il loro paese di origine, ndr), si usa fare gli infusi a freddo delle piante, poiché a caldo si perdono alcune delle loro proprietà. Si procede nel seguente modo: si raccolgono le cime tenere, una manciata, si mettono in un litro d'acqua fredda (possibilmente di sorgente, o comunque depurata) e si lasciano a macerare tutta la notte. Al mattino si filtra e si beve durante la giornata, il sapore è buonissimo. Si può utilizzare anche come tonico per il corpo oppure vi si può cuocere la pasta e il riso.

Segnalazione: Sulla rivista Io Donna, supplemento del sabato al Corriere della Sera, c'è una rubrica tenuta da Enrico Bertolino che si intitola Alle ortiche, in cui si parla di tutto ciò che non va bene e che andrebbe gettato via... Io invece sostengo che l'unica cosa che bisogna buttare alle ortiche è l'occhio, per poi raccogliercle!

Antonio

ERBE E ORTICA: CURIOSITÀ DAL PASSATO E IN GIRO PER L'ITALIA

Nabucodonosor

Nell'Antico Testamento, secondo il libro di Daniele, il re Nabucodonosor (630-562 a.C.) visse nutrendosi di sola erba per sette anni, al termine dei quali dichiarò di sentirsi nuovamente in grado di pensare con chiarezza e di governare il suo regno:

(...) L'albero, spiega Daniele, è il re stesso, il quale dovrà vivere, seguendo la sorte dell'albero, nelle condizioni di un animale. «Tu sarai cacciato dal consorzio umano e la tua dimora sarà con le bestie della terra; ti pascrai d'erba come i buoi e sarai bagnato dalla rugiada del cielo; sette tempi passeranno su di te, finché tu riconosca che l'Altissimo domina sul regno degli uomini e che egli lo dà a chi vuole» (Dn 4,22). La vita, gli imperi, i regni, i domini: niente di tutto questo è nostro, ma tutto appartiene al Cielo. Nabucodonosor è costretto a riconoscerlo: «Mangiò l'erba come i buoi e il suo corpo fu bagnato dalla rugiada del cielo: il pelo gli crebbe come le penne delle aquile e le unghie come agli uccelli» (Dn 4, 30). Finito quel tempo, il re acquista la ragione e benedice l'Altissimo.

Dal sito: www.tracce.it

Da "L'Orlando furioso" di Ludovico Ariosto, canto XXXIV, strofa 65

E Dio per questo fa ch'egli va folle,
e mostra nudo il ventre, il petto e il fianco;
e l'intelletto si gli offusca e tolle,
che non può altrui conoscere, e sé manco.
A questa guisa si legge che volle
Nabuccodonosor Dio punir anco,
che sette anni il mandò il furor pieno,
si che, qual bue, pasceva l'erba e il fieno.

Pochissimi sanno che, a partire da Nabucodonosor, l'ortica era l'ingrediente di una tisana che la leggenda vuole egli stesso usasse per sviluppare intelligenza strategica e capacità critica.

www.sifossifoco.splinder.com/archive/2004-08

La salamandra

Nella mitologia e nel folclore di tutto il mondo la salamandra era considerata velenosa. Il suo antidoto era una bevanda d'ortica bollita in brodo di tartaruga. Nel folclore ellenico, secondo Gaio Plinio Secondo (detto "il Vecchio"), la salamandra "cerca il fuoco più caldo per moltiplicarsi, ma poi lo spegne con la freddezza del suo corpo." I Cristiani, secondo questa credenza, adottarono la salamandra come simbolo della lotta contro i bollenti piaceri della carne. Francesco I di Francia adottò come suo simbolo la salamandra circondata dalle fiamme con la scritta "Alimento ed estinguo".

Tratto da: La natura mitica degli animali
Libro II, dal sito: dammo.altervista.org/best_libro_II.htm

Ortica afrodisiaca

Considerata una pianta sacra a Venere, sembra che predisponga alla lussuria. Un'antica ricetta di Petronio suggerisce, per favorire i rapporti sessuali languenti, di porre sotto il materasso, per un mese, un sacchettino contenente foglie secche d'ortica. Secondo Alberto il

Grande, l'ortica tenuta in mano con del millefoglie allontana la paura dei fantasmi. Anticamente veniva usata per combattere le paralisi, i reumatismi articolari e l'impotenza, anche se con risultati di modesta entità.

Dal sito: www.streganera.net/bos/magia.htm

L'angolo dei cittini – Cattarinetta ed il dolce per la zia di Elena Trombetti

Cattarinetta era una ragazzina vispa e bellina, che aveva per zia una strega. Vi domanderete come fosse possibile che una bambina così brava e carina avesse una zia strega. Pare che la nonna di Cattarinetta, cioè la mamma della sua mamma e della zia strega, quando era incinta della prima figlia avesse avuto una voglia terribile di mangiare ortica in pinzimonio ed è risaputo che la prima figlia di chi mangia ortica in pinzimonio nasce strega (o forse nasceva, non ne siamo sicuri). (...)

Parte della rielaborazione di una novella trentina, da: digilander.libero.it/montefollonico/Completo8.htm

Lunassi è un piccolo paesino ricco di tradizioni, cultura e buona cucina situato su un esiguo pianoro assolato affacciato sull'anfiteatro di monti che chiude la Val Curone. Ogni anno la prima domenica di giugno vi si svolge la **Sagra delle Ortiche**, che ripropone tradizionali piatti a base di questa pianticella tanto difficile da cucinare quanto gustosa e creativa.

Per maggiori informazioni: Circolo Lunassese
15050 Fabbrica Curone (AL), fraz. Lunassi
tel. 0131-782256 – tel. Presidente 348-5932739
info@circololunassese.it

Camelot – Associazione Culturale

Via Aristide Busi, 4 – 40137 Bologna
Tel./Fax: 051/623.55.39 – Presso: Elisa Caldironi
Attività svolte: organizzazione del carnevale a palazzo albergati e di altre attività culturali: **fiesta dell'ortica**, feste medioevali, proiezione di films, attività teatrali, ecc.

Si consiglia di visitare il sito del paese di **Casola Valsenio**, un paese in provincia di Ravenna, conosciuto anche come "Il Comune delle erbe e dei frutti dimenticati", perché votato alla conservazione e alla riscoperta di erbe e fiori per uso gastronomico (e non solo), con tanto di luogo d'elezione, il "Giardino delle Erbe", www.ilgiardinodelleerbe.it, quasi settant'anni di vita e continuo approdo di studi e incursioni di botanici da tutta Europa per la varietà sontuosa e inebriante di colori, odori, profumi delle oltre quattrocento piante coltivate in loco con pazienza e cultura. Inoltre da quasi 25 anni vi si tiene il **Mercatino delle Erbe**, nei venerdì di luglio e agosto.

(...) Raccontano che qualche secolo fa gli uomini si fustigavano con fasci d'ortica per stimolare la virilità, e che Don Giovanni usava rotolarsi in un letto di ortica per mantenere fede ai tanti impegni amorosi. I refrattari alle pratiche cruenti, provino a ridurla a zuppa o frittata. Se funziona, verdurai e sessuologi ve ne saranno grati (...).

Da La Domenica di Repubblica – 22 Maggio 2005



SOMMARIO

- Pag. 2 La pianta d'oro
4 Urticacee - Ortiche grandi e piccole
17 Ortica bianca
18 Labiate - Inviti alla lettura
19 Rinnova le chiome dopo l'usura estiva
20 Ortica (*Urtica dioica*)
22 Ortica bianca (*Lamium album*)
23 Ortica bianca e gialla
24 Cure per capelli, infusi e tisane
25 Lozioni e shampoo
26 Farfalle da ortica
28 La dea-farfalla, simbolo delle società matriarcali
29 Depuriamo il fegato e rendiamo luminosa la pelle
30 "Il giglio e l'uccello" di Kierkegaard e commento
31 Nel podere del pigro crescono solo ortiche
32 Fiaba di Andersen: I cigni selvatici
39 Lettera a un coltivatore di canapa
40 Le belle fate, di Gianni Rodari
41 Il pianeta degli alberi di Natale - Teste fiorite
42 La donnina della marmellata - Volta la carta
43 Ta-Pum e la battaglia dell'Ortigara
44 La piccola... grande Ortica - Mary Rose
45 Ortica, da un libro del 1960
46 La legge dell'Ortica di Caparezza
Infuso a freddo, ricetta di Rainer e Karin
47 Curiosità e notizie del passato e dall'Italia

Consigliamo la lettura
delle seguenti riviste:

AAM Terra Nuova - Firenze
www.aamterranuova.it

AP autogestione
politica prima
MAG - Verona
www.rcvr.org/mag

Carta - Cantieri sociali
Roma - www.carta.org

Gaia - Cesena
www.tecnologieappropriate.it

Gaia Newsletter
Moriconi (Roma)
orecchioverde.ilcannocchiale.it

La Nuova Ecologia - Roma
www.lanuovaecologia.it

Segni di identità
Centro di Ecologia Alpina
Trento - www.cealp.it

Tra Terra e Cielo
Bozzano (LU)
www.traterraeciolo.it

In Copertina: L'Ortica, stencil di Rainer (v. pag. 46).

RINGRAZIAMENTI

Continua la raccolta di materiale segnalato da amiche e amici con questo quinto numero dedicato all'ortica. Dedico la rivista a mia madre Peppina, a mia zia Elena, a mia sorella Maria Bambina e a mia nonna Mamma Letta. Ringrazio i libri e i giornali da cui sono tratti gli articoli, Silvia per l'impostazione della rivista, Fabio e Rosaria per le fotocopie e mia madre, che ha permesso la realizzazione di questo numero mettendo a disposizione la casa. Invito i lettori a scrivere e inviare articoli.

Antonio

Vivere con Cura, rivista di educazione permanente e di gemellaggi eco-conviviali, n°13, Maggio 2005, periodico bimestrale.

Per abbonamenti e arretrati contattare le sedi di redazione:

Milano: c/o Legambiente - Gruppo d'Acquisto Città del Sole - via Padova, 29 - cap 20127
tel. 02/28040023 - fax 02/26892343 - info@legambientemilano.org - Capracotta (IS): c/o
Antonio D'Andrea, via S. Maria delle Grazie, 8 - cap 86082 - tel. 333-1006671

La rivista è fotocopiata su carta riciclata, in attesa di trovare una casa editrice che la distribuisca a livello nazionale.

La scritta della testata e il motivo coi puntini, presente anche nel sommario e nei numeri di pagina, sono stati realizzati da Stefano Panzarasa. Queste decorazioni sono un omaggio ai pastori appenninici, che nel Villanoviano le usarono per adornare il loro vasellame.

€ 4,00