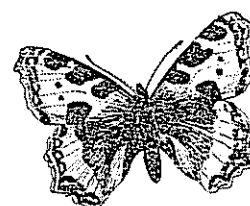
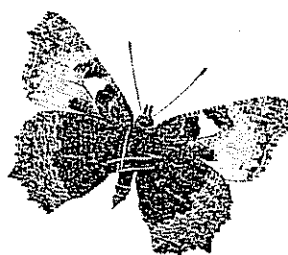
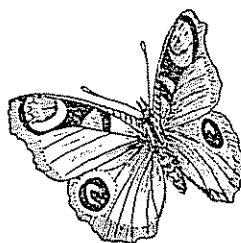


Vivere con cura

Rivista di educazione permanente e di gemellaggi eco-conviviali - Periodico bimestrale n°3 - Giugno 2005

O R T I C A.

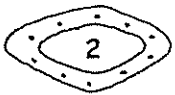


*URTICA est Veneris stimulus, confertq; lieni
Calfacit, atque canum prœdeft hæc morfibus, inde
Gangrenas sanat, & sistit sanguinis vndas,
Cit lotium, & menses, frangit renumq; lapillos:
Suppurata iuuat; luxatis subuenit, atque
Discutit inflata, vlcera sordida, tubera, panos:
Prociduas sanat vuluas, emollit, & aluum,
Ora aperit vulus, laterum inflammata iuuatq;
Pulmonum, asthmaticos; thoracem expurgat, & inde
Quartanas fruit febre.*

ORTIC-ARIA CAPRACOTTA 2004

I risvolti culturali, terapeutici ed ecologici dell'ortica

- Atti del convegno e resoconto di due anni di ricerche
- L'esperienza dell'urticazione di Pier Luigi
- Antroposofia: ritmo e portamento vitali dell'ortica
- Un'alleata 'di ferro' contro le erosioni del terreno
- All'ortica o al rosmarino il gelato è sempre "in"
- Vanessa & Co, farfalle da ortica
- ♪ Guantanamera ♪ la rivoluzione cubana senza ortiche



DA ORTIC-ARIA 2004 A ORTICAMICA 2005

Cara amica/o,
la prima rivista monografica sull'ortica è uscita nell'autunno del 2003, e questo quarto numero vuole essere il punto di arrivo di quasi due anni di ricerche e sperimentazioni su questa pianta. L'abbiamo dedicato soprattutto a Ortic-Aria 2004, riportando la trascrizione dell'intervento che ha fatto in quell'occasione la dottoressa naturopata Carmela Santeramo, oltre a un mio resoconto sulla settimana trascorsa in cui parlo delle attività che abbiamo svolto. Troverete anche l'intervento di Giuseppe Ferraro, dottore milanese di tendenze steineriane che da anni lavora anche con l'ortica riconoscendone i meriti. In particolare c'è da segnalare l'articolo di Carlo Petrini tratto da La Stampa in cui viene evidenziato l'uso che si fa di questa pianta in Africa per contrastare le erosioni del terreno, e questo è un altro dono enorme (solo nel Molise in un anno avvengono migliaia di frane e smottamenti!); poi c'è un articolo da Il Manifesto di Marinella Correggia, in cui si parla di un ritorno dell'usanza di andare a raccogliere le erbe selvatiche per campi e boschi. Infine abbiamo inserito una ricerca sulle farfalle, le Vanesse da ortica, e altri articoli raccolti durante l'anno con ricette e curiosità, tra cui stralci presi da un libro sulla medicina popolare in Alta Valle Argentina (Liguria).

Questo numero dovrebbe accompagnare Orticamica 2005 sia nella riflessione che nella pratica, raccolta e trasformazione che faremo durante la settimana. Mediante quest'opera di ricerca, sperimentazione e divulgazione, vogliamo contribuire a riaccendere l'interesse per la raccolta ed utilizzo dell'ortica. Attualmente stanno uscendo sul mercato sempre più prodotti a base di questa pianta e in tante/i si stanno attivando per aprire dei centri Orticamica nelle zone di montagna e delle Orticherie in città.

Durante la settimana di Orticamica 2005 si parlerà anche della lavanda, altra pianta popolare dalle tante virtù per la quale auspico un percorso simile a quello che si sta facendo per l'ortica, con la nascita in futuro di case-museo-lavanderie, centrate sulla sua coltivazione-trasformazione e utilizzo, con annessi dei centri di benessere popolari, "Le locande della lavanda", facendo gemellaggi, incontri e convegni con la cittadina di Triora, in provincia di Imperia. Per approfondire tutto questo, il mese prossimo uscirà un numero interamente dedicato alla lavanda.

Quest'anno dedico la settimana dell'ortica a mia nonna Mammaletta, vissuta dal 1883 al 1945. Anche se non l'ho conosciuta, lei mi ha insegnato quell'arte di *ammacunà* che consiste nell'utilizzare al meglio ciò che la natura ci offre, nel condividerlo e nel riconoscere nelle persone vicine i loro talenti nascosti, parlando, discutendo e cantando mentre si stanno facendo le cose in gruppo, al meglio, rettificandosi in continuazione grazie alle intuizioni di tutte/i e arrivando a mille trasformazioni di tutto il 'materiale' naturale e umano disponibile, senza dimenticare la possibilità del baratto, dello scambio e del dono. Ecco perché, a differenza dei manuali che spiegano tutto sulle piante, noi cerchiamo di rendere vivo tutto quel sapere, innescandolo tramite una vita conviviale femminile, antico retaggio delle donne prima dell'avvento della società patriarcale; e l'unico modo che vedo per farlo rivivere è di riagganciarsi alle comunità delle "streghe" e delle società matriarcali, recuperando elementi anche dal nostro passato recente: è con queste basi che nasce la proposta-gioco dei centri dedicati all'ortica e alla lavanda.

Di seguito sono state riportate parte delle locandine di iniziative tenutesi durante l'anno dedicate all'ortica, organizzate con la collaborazione del gruppo di Legambiente di Milano, e infine la locandina di Orticamica, dal programma di Vivere con Cura di Capracotta 2005. Cari saluti. Antonio, Giugno 2005

Domenica 12 Dicembre – ore 16.30/22.30, presso il Circolo della Rosa – via Pietro Calvi, 29 GEMELLAGGI ECO-CONVIVALI 2004 - Cronache di un'estate a Capracotta

- ▶ Racconti e riflessioni sui corsi-laboratorio di vita ecologica, artistica e artigianale. Con la partecipazione degli animatori delle iniziative;
- ▶ Saggi di danza egiziana, teatro in piazza, proiezione video e mostra dei lavori realizzati;
- ▶ Cena conviviale (ore 20) a base di risotto alla milanese, pasta alle ortiche, lenticchie alla capracottese, formaggi e dolci tipici dell'Alto Molise, vino biologico (costo 12 Euro);
- ▶ Proposte per l'edizione 2005 e presentazione della rivista "Vivere con cura";
- ▶ Presentazione del progetto "La Scuola adotta un Comune" nell'ambito della campagna "Piccola Grande Italia";
- ▶ Esposizione e vendita di prodotti ecologici e artigianali provenienti da paesi in via di abbandono, promossi dal Gruppo d'Acquisto di Legambiente Milano.

Relatori: Antonio D'Andrea, "Movimento Uomini Casalinghi",
Andrea Trisuglio, progetto "La Scuola adotta un Comune", Legambiente Lombardia

GEMELLAGGI ECO-CONVIVIALI 2005

Circolo Familiare SASSETTI - Via Sebenico 17 - 20124 Milano - Tel. 02/69.90.00.10 - www.coopsassetti.it

Domenica 10 Aprile - ore 16.30/21.00

MILANO-CAPRACOTTA (Alto Molise, provincia di Isernia)

Vivere con Cura a Capracotta

Presentazione del programma di iniziative Maggio-Ottobre 2005

La Pensione di Mammaletta, ovvero l'arte di ammacunà

Relatore: Antonio D'Andrea, "Movimento Uomini Casalinghi"

Festa dell'ortica

- Proiezione del video "Ortic-aria" realizzato a Capracotta nel corso della prima festa-convegno dedicata all'ortica nel Giugno 2004 -

Cena conviviale (a prezzo convenzionato)

A base di prodotti tipici dell'Alto Molise

Nel corso della giornata si svolgerà il mercatino di prodotti biologici del Quartiere Isola, in via Confalonieri



Da Domenica 19 a Domenica 26 giugno

ORTICAMICA

Seconda festa-convegno-laboratori dedicati all'ortica
In omaggio ad Antonietta Tisone Borrelli (Mammaletta)



Domenica 19, ore 18.00:

- Presentazione della settimana e della rivista "Vivere con Cura"



Da Lunedì 20 a Venerdì 24:

ore 10.00-16.00:

- Camminate con raccolta e essiccazione di ortica

ore 17.00-19.00:

- Laboratori di cucina a base di ortica ed erbe spontanee
- Laboratorio di sartoria-cucito con tessuti di cotone, ortica e altre fibre naturali (canapa, ginestra, lana)

Sabato 25, ORTICA DAY, ore 16.00:

- Convegni: "Le mille virtù dell'ortica e della lavanda" e "L'arte di ammacunà", omaggio alla Pensione di Mammaletta Borrelli. Con proiezione di video sul convegno del 2004 e sulla lavanda
- Concerto d'arpa di Roberta Pestalozza, musicista e ricercatrice, da Milano

Domenica 26, ore 17.00:

- Giornata conclusiva con esposizione e sfilata "Ecomoda" dei capi confezionati durante la settimana
- Estemporanea di arte, pittura e poesia

Nota: Durante la settimana è possibile fare una dieta disintossicante personalizzata, seguiti dalla Dott.ssa naturopata Carmela Santeramo

- Ripercorrere la storia dei canti tradizionali di Capracotta con Roberta Pestalozza, ingresso libero

Relatrici e relatori: Carmela Santeramo, dott.ssa naturopata, da San Vito Chietino (CH);

Pierluigi Gullino, raccoglitore di ortica e coltivatore diretto, da Chieri (TO);

Patrizia e Rita Cugge, titolari dell'Antica Distilleria Cugge, dal 1800, da Triora (IM);

a cura di Antonio D'Andrea, M.U.C., da Lainate (MI)

I risvolti culturali, terapeutici ed ecologici dell'ortica

Atti del convegno nazionale tenutosi a Capracotta il 26-27 giugno 2004,
a cura di Carmela Santeramo, dottoressa naturopata di Chieti

Erbe e medicina ufficiale

Carmela: ... L'equiseto è un'erba preziosissima usata nella farmacopea di tutti i tempi e usata molto nella medicina naturale.

La medicina ufficiale ormai non snobba più questo problema delle erbe: in alcune realtà culturalmente più ricettive (come Toscana, Emilia, Umbria), vi sono strutture ospedaliere che hanno introdotto, a livello ambulatoriale, la figura del medico erborista o del naturopata erborista. Infatti le erbe non sono dissimili dal farmaco chimico, in quanto i principi attivi sono presenti in dosi ponderali, cioè le sostanze attive si possono dosare, al contrario del rimedio omeopatico, che ha una valenza energetica, e quando viene analizzato con i comuni metodi di laboratorio non si rileva alcun principio attivo, cosa che viene contestata dalla medicina ufficiale come "privo di validità scientifica".

Quando noi invece andiamo ad analizzare un'erba, troviamo tantissimi principi attivi. Quando andiamo ad analizzare l'aspirina, quindi un farmaco chimico, troviamo soltanto l'acido acetilsalicilico, cioè troviamo soltanto una sostanza. Quindi le erbe hanno il vantaggio, rispetto al farmaco chimico, di agire come un alimento, tant'è vero che certe volte alla medicina ufficiale piace denominare queste sostanze 'alimenti', invece di dire che sono dei farmaci, e in effetti hanno un effetto farmacologico morbido, dolce, che cura la persona e in linea di massima non ha controindicazioni, a meno che uno come in tutte le cose esagera. Voglio dire, anche io, se mangio tutti quei cavoli lì sto male. Quindi il concetto vero è quello di non esagerare nelle cose.

L'equiseto, o erba 'coda cavallina'

Detto questo, quest'erba qui (*l'equiseto, ndr*), che è l'erba detta 'coda cavallina', è preziosissima perché è un forte rimineralizzante soprattutto per l'osteoporosi, quindi per il calcio nelle ossa, questa è la prima cosa. Nella donna in gravidanza addirittura viene seccata, tritata e viene usata come supplemento alimentare da introdurre nelle minestre, oppure si può fare la tisana. Per fare queste cose basta prendere dei libri, chiedere ad Antonio, che lui ha la possibilità di fare da spola con noi che stiamo qua, basta chiedergli e lui vi porterà dei libri specifici. Quindi se voi imparate a riconoscere e a

trattare l'erba 'coda cavallina', vedrete che è un forte rimineralizzante, per ricalcificare, è il vero calcio che noi possiamo prendere. Inoltre è un'erba potentissima per curare le cistiti, l'infuso cura le cistiti, ma non solo: negli uomini aiuta anche, come il cavolo e l'ortica, le prostatiti, perché ha un'azione appunto sull'apparato urinario. Inoltre è preziosissima per le emorragie, quando abbiamo l'epistassi dal naso: ci sono dei bambini o delle persone a cui a volte esce il sangue dal naso, questo vuol dire che hanno un problema capillare o un difetto della coagulazione, talmente minimo che se si va a fare l'esame non si vede, ma in effetti quella persona già incomincia ad essere carente di alcune sostanze, tipo calcio, tipo sostanze che c'entrano con la coagulazione. Ebbene, l'infuso, o il centrifugato, o l'essenza di equiseto guariscono questi problemi emostatici. È utile anche nella donna che può avere la metrorragia, quindi l'utero che sanguina troppo e per molto tempo, oppure quello che si chiama lo *spotting*, cioè delle perdite tra una mestruazione e l'altra. Ricapitolando, quest'erba essendo un anti-emorragico, cura anche le metrorragie delle donne, che possono accadere durante la menopausa; diciamo che per la donna l'equiseto è prezioso, perché è contro l'osteoporosi, è contro le cistiti, a cui le donne sono più soggette degli uomini data la loro anatomia, poiché hanno l'uretra vicino alla vagina e all'ano, quindi è più facile che ci sia un'infezione che risale, oppure che va ad infettare dall'intestino.

Già per tutte queste cose possiamo dire che è una pianta preziosa, ma le sue proprietà non finiscono qui, ce ne sono tante altre che potrete leggere in un qualsiasi manuale. Intanto memorizzate le cose più importanti: rimineralizzante, ricalcificante per le ossa, contro la cistite e antiemorragico.

Le proprietà della melissa

Un signore: Mi può ripetere le proprietà della melissa?

Carmela: Per quanto riguarda la melissa, abbiamo detto che si riconosce, pur essendo un'erba molto simile all'ortica, perché prima di tutto non ha i peli urticanti, cioè non punge, seconda cosa perché se la frizioniamo tra le dita rilascia un odore di citronella, quindi un odore di limone in pratica: questo è il modo per riconoscere la melissa.



La melissa è un'erba molto utile per le infiammazioni a livello intestinale, diciamo che è un antispastico, cioè toglie le contrazioni che noi a livello emozionale o a livello nervoso per lo stress provochiamo sul nostro intestino ma non solo, su tutto l'apparato, anche il cuore: infatti la melissa cura anche la tachicardia da nervosismo e da stress. Va bene per le coliche dei neonati, per le coliti e le enteriti degli adulti. Si può fare un'acqua di melissa, quindi molto leggera, per il neonato, oppure una tisana un po' più forte per la persona adulta. Se ne può bere anche un litro, non succede niente: uno può prendersi addirittura la bottiglia e berla durante la giornata, oppure si può anche polverizzare e farci delle compresse, anche a livello casalingo, oppure si comprano, e sono molto utili per le emergenze, per esempio quando uno deve andare a fare un esame o deve prendere un aereo o un treno, si può prendere la sua compressa di melissa.

Altre cose che abbiamo detto: possiamo prendere l'abitudine di farci una buona tisana digestiva la sera, anche perché ci permette di dormire. Altra cosa, facilita il sonno la sera, quindi se noi abbiamo una lieve insonnia dovuta a problemi, se abbiamo avuto tanti pensieri durante il giorno, allora una bella tisana di melissa facilita l'addormentamento la notte. Messa insieme con dei semi di finocchio ha un effetto fortemente decongestionante dell'intestino. Si possono aggiungere anche dei semi di cumino, ma è più difficile da noi avere la pianta del cumino, mentre il finocchio è più comune.

Antonio: Ho sentito che l'equiseto dà soprattutto questa difficoltà: le foglie, seccate, tendono a pungere e quindi danneggiare lo stomaco, e allora bisogna filtrarle con particolare attenzione.

Carmela: Infatti in linea di massima viene polverizzato, cioè la cosa migliore è polverizzarlo nel macinacaffè quando le foglie sono secche, in modo tale che in polvere possa essere facilmente utilizzato.

Il finocchietto selvatico

Bene, questo è il finocchietto selvatico aromatico, serve per aromatizzare qualsiasi cibo, anche la carne, forse le signore lo sanno meglio di me, voi lo usate vero? Può essere usato sia nel misto di verdure che una volta si faceva dalle nostre parti, con la bietola, un certo tipo di carne e il finocchietto. Ancora oggi si ha l'abitudine di metterlo nelle carni per renderle più digeribili, e anche per aromatizzare le olive, mi dicono. Può anche essere messo nelle tisane per renderle più digeribili, non

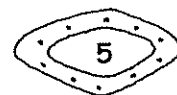
so se tu Silvana conosci altre proprietà del finocchietto, come si può usare...

Silvana: Io so che i semi vengono seccati e sono ottimi per aromatizzare le patate.

Una donna: Da noi si usano i semetti secchi per le salsicce, i salami.

Carmela: Infatti non a caso si mettono i semi di finocchio per rendere digeribile la carne e per disinfiammare l'intestino, perché i semi di finocchio insieme ai semi di cumino sono fortemente disinfiammanti e tolgono soprattutto i gas intestinali, il meteorismo, perché le carni e gli insaccati più facilmente fermentano nell'intestino rispetto ai vegetali. Quindi è chiaro che quando mangiamo le carni, è buona norma usare degli antinfiammatori e antifermentativi tipo questo, oppure a questo scopo c'è una pianta bellissima che è lo zenzero, un tubero molto buono che qui non è conosciuto perché non è di queste parti.

Tisane di iperico



Voglio aggiungere che qui il problema è questo, non lo dico a voi, perché voi siete delle persone sensibili, però questo, il posto dove voi vivete, è un vero e proprio orto botanico a cielo aperto.

Non ho portato l'iperico, che è una pianta che conosco benissimo perché uso come naturopata. Per esempio qui è pieno di iperico e il buon Antonio a casa sua ce l'ha. Io l'ho sempre usato e lo uso come tisana, perché ho la buona abitudine di non fare colazione con il tè, il caffè o il latte ma faccio delle tisane la mattina, perché mi rilassano l'intestino, mi mettono tranquilla, mi sciolgono gli umori della notte. E faccio le tisane più varie, tra cui una a base di iperico, melissa, a volte ci metto i semi di finocchio o altre erbe, come l'ortica. Adesso uso dell'ortica secca che ho fatto io, quindi ci metto altre tre o quattro erbe, molte volte l'achillea, che ha un effetto digestivo e che ho saputo che qui c'è. È una bella pianta perché ha dei fiorellini gialli che sono molto decorativi quando è seccata, inoltre fa molto bene all'intestino.

Tutte le piante sono importanti e l'intestino è l'organo più importante del corpo; noi dobbiamo conoscere quali sono le sostanze e le erbe che si trovano in natura che servono per curare l'intestino. Dicevo che la mattina prendo l'iperico perché mi dà un tono, migliora il tono dell'umore; se la mattina sono così così, l'iperico mi dà una sferzata, molto meglio del caffè che invece, a lungo andare, è cancerogeno: la medicina dice che dopo vent'anni di caffè ci siamo creati il cancro al pancreas. Quin-

di, siccome noi ci vogliamo bene e non ci vogliamo male, ci prendiamo una bella tisana di iperico per tirarci su, oppure una tisana di erbe locali.

L'iperico è un'altra erba che io invito a conoscere, perché ho visto che qui ce n'è veramente tanta. È un antidepressivo, e le depressioni voi sapete che sono facili, soprattutto in un posto come questo; ora c'è il sole, ma voi avete un inverno un po' lungo e può capitare che in inverno, diminuendo la luce, abbiamo una minore possibilità di trasformare la vitamina D o la A, e questo a volte ci può provocare uno stato depressivo. Inoltre, con l'umidità e il freddo ci sentiamo come ovattati, un po' giù, e non sappiamo nemmeno il perché. Il tempo contribuisce vivamente a una condizione di base che noi già abbiamo, nel senso che se già non stiamo bene è sufficiente il tempo invernale per avere crisi depressive, quello stato di malavoglia, quando non sappiamo ciò che vogliamo, siamo insoddisfatte, pensiamo che sia il marito, il figlio, invece no: insomma, è una condizione che conosciamo. L'iperico ci aiuta a risolvere questa situazione, bevuto 2-3 volte al giorno insieme con l'ortica e l'equiseto, ci andrà a curare la cistite, ci pulisce i reni, ci aiuta lo stomaco e in più ci dà un tono.

L'iperico poi è anche un antidolorifico: tutte queste erbe, compresa l'ortica, hanno un'azione antireumatica e antidolorifica perché sono depurative, cioè hanno un effetto drenante sugli organi più importanti che abbiamo, che sono gli organi drenanti, cioè il fegato, i reni e l'intestino. L'intestino attraverso le feci, il fegato attraverso la bile e i reni attraverso l'urina, la pipì. Allora vediamo che qualsiasi erba ha un effetto drenante su questi tre organi, per cui d'inverno quando siamo a casa sedentari, se abbiamo l'abitudine di farci le tisane, anche se non facciamo del gran movimento, aiutiamo comunque questi tre organi a pulirsi, a purificarsi. Le sostanze tipo l'acido urico, l'ossalato e i cataboliti, cioè le tossine che col cibo noi introduciamo nel corpo e che si vengono a depositare nel connettivo di questi organi, automaticamente vengono drenate e pulite e il nostro corpo semplicemente ci ringrazia.

Erbe e tisane per stare bene

Vedete quanto è semplice mantenersi in buona salute? Perché la natura ci ha dato tutte queste cose che noi nel tempo abbiamo ignorato e, come dire, dimenticato? Perché una volta c'era questa conoscenza delle erbe e oggi no? Quindi è molto

importante sapere che tutte le erbe – e vedremo in particolare l'importanza del cavolo e dell'ortica – drenano e puliscono questi tre organi fondamentali.

Se poi noi li manteniamo puliti, ci possiamo fare tranquillamente anche una bella mangiata di quelle tradizionali, cioè con maiale, lasagne al forno, ecc. e vediamo che non entriamo in catalessi. Non è che poi, per il fatto che abbiamo introdotto troppi cibi saporiti, troppe cose in una volta, siamo lì sbattuti, ci addormentiamo, abbiamo la sonnolenza o siamo stanchi per tre giorni, ecc., questo perché se i nostri organi sono puliti, ce la fanno anche in una sola volta a pulire tutta quella mangiata speciale che abbiamo fatto in quella giornata.

Un'altra cosa: per voi che avete l'inverno lungo, avere le erbe secche è molto importante perché non avendo molte verdure fresche a disposizione, alla fine mangiate soprattutto pane, pasta, carne, uova, formaggio, e tutte queste cose, anche se ottime, chiaramente intasano il nostro corpo.

Quindi se non abbiamo molte verdure fresche che ci aiuterebbero a pulire, allora facciamoci tante tisane, magari alla mattina; ce le possiamo inventare provando e sperimentando, non c'è bisogno che uno sia espertissimo, tanto più che ci sono dei libri bellissimi che chi vuole saperne di più può procurarsi. Ad esempio, Antonio mi ha portato questo libro sull'ortica (*Curare in modo naturale con l'Ortica*, a cura della Dott.ssa Ingrid Pfendtner, Ed. Macro, ndr), a cui io ho dato una sfogliata ed è veramente bellissimo, dice delle cose molto interessanti, quindi basta sfogliarlo per trovare tanti consigli utili.

L'esempio della naturopatia tedesca

Bisogna dire che la particolarità di questi libri è che appartengono alla tradizione erboristica tedesca. I tedeschi sono più avanti di noi tecnologicamente, ma allo stesso tempo non hanno dimenticato la tradizione che, come diceva lui, 'tradizione' non significa 'il vecchio', cioè qualche cosa di stantio, perché allora una potrebbe obiettare: "Questa cosa non mi interessa, non la voglio fare perché sono una persona moderna, una donna libera, ma perché mi devo andare a prendere le erbe? Io rifiuto la condizione di dover stare in cucina schiavizzata da queste cose!". Invece, non bisogna dimenticare la tradizione buona, che fa sì che la conoscenza di queste cose mi dà una forte potenza, cioè mi dà la capacità, come donna, o anche come uomo, di curare me stessa e gli altri, e

questo ci arricchisce, ci dà di più, ci fa sentire veramente potenti, giusto Antonio?

Antonio: Sì, giusto. Parliamo dell'ortica?

Carmela: Non è meglio che parli tu dell'ortica? Ah ecco, volevo dire un'altra cosa: questi libri, provenienti dalla naturopatia tedesca, sono importanti perché quando li leggete vi danno anche un input sull'alimentazione che noi dovremmo adottare, cioè non viene demonizzato nessun cibo, dicono che tutti i cibi sono buoni, però dicono anche di stare attenti e se ci fate caso, quando vi fa vedere una ricetta e quale cibo dobbiamo mangiare, c'è scritto sempre: riso integrale, pane integrale, verdure, il cavolo, pomodori, insalate, oppure parla di grano saraceno, cereali integrali, pane a lievitazione naturale, ecc. Quindi vedete che vi dà un input, cioè vi dice una cosa importante, che noi dobbiamo mangiare gli alimenti come la natura li ha fatti, non dobbiamo privarli o impoverirli.

Più cibi integrali e meno integratori

In tempo di guerra si mangiava il pane integrale perché avevano visto che anche gli animali, se si dava loro il pane integrale o l'avena, stavano bene, mentre se si dava il pastone di farina bianca, l'animale non ti lavorava, era fiacco. Mio padre aveva un cavallo con cui andava a lavorare e mi diceva: "Se non gli dai l'avena o il fieno quello non cammina, è inutile!". Anche i cani di razza, se andiamo a comprare la pasta per i cani, vedete che è integrale, non è bianca; anche ai canarini danno il miglio e non la farina di miglio. Questo significa che a noi hanno fatto un'operazione veramente molto brutale, cioè ci trattano peggio degli animali, nel senso che hanno preso la farina, il grano, e l'hanno ripulito di tutte quelle sostanze che servono per mantenerci forti e in salute, per farci stare bene nel tempo, che sono praticamente i sali minerali, le vitamine e gli oligoelementi, cioè delle sostanze in piccole quantità, il manganese, il rame, che se poi andate da un naturopata, ve le deve dare, e quando le andate a comprare, quelle vi costano dieci euro per dieci boccettine, da prendere una al giorno, così in dieci giorni avete speso dieci euro, e dato che la cura la dovete fare per tre mesi, vedete un po' quanto dovrete pagare!

Allora che ha fatto l'industria: ha preso il grano, l'ha pulito e ci ha fatto la farina, oltretutto in tutti questi passaggi ve l'ha intossicato l'alimento, perché l'ha messo in contatto con tante sostanze chimiche, dandovi quindi un alimento fatto solo di amido e carboidrati, senza amminoacidi essenziali, vitamine, sali minerali e oligoelementi. Che ha fatto

poi ancora: da un lato ha messo da parte queste sostanze, poi le ha incapsulato nei vari multi-minerali, Multicentrum, ecc., e ve le vende al prezzo di 1-2 milioni al chilo. Quindi quando andate in farmacia vi dicono: "Questo prodotto costa 30-40 euro", capito? Allora la prima cosa di questi libri è che quando parlano di pasta, parlano di pasta integrale.

Inoltre nel grano intero, come lo stesso per il farro, c'è la crusca: noi ne abbiamo bisogno perché contiene vitamine e sali minerali, inoltre è una sostanza che serve per attivare l'intestino, per farci andare al bagno, e allora che hanno fatto i furbi? Dicono: "Va bene, tu non mangi il grano intero, quindi la pasta integrale, allora io ti vendo la crusca!", e la gente prende la crusca e ha i blocchi intestinali, sta male perché a quella crusca hanno fatto un'altra pulizia, togliendo tutte le sostanze attive, vendendola a un milione al chilo, lasciandola con le fibre ossidate, 'morte', quindi non sono più buone, il corpo non le riconosce. Quindi la gente va in farmacia a comprare la crusca e dopo tre giorni ha dei blocchi intestinali e non riesce ad andare al bagno. Non solo, se una persona ha una patologia all'intestino che si chiama diverticolite, questo si può addirittura forare, creando una situazione veramente grave.

Noi abbiamo problemi di stitichezza perché mangiamo la farina bianca, mangiamo troppa carne, e poi non riusciamo ad andare al gabinetto tutti i giorni. Abbiamo creato noi questa condizione, mettendo le basi prima per un'inflammazione intestinale e poi, dopo vent'anni, per il cancro. Infatti il cancro ce lo creiamo noi con le nostre mani; una volta il cancro c'era di meno, ma per davvero, e non perché una volta si moriva di più, c'era di meno perché la gente mangiava in modo più semplice di adesso. Con i cibi raffinati che mangiamo oggi, noi dopo vent'anni che ci mancano le vitamine, gli amminoacidi essenziali, gli oligoelementi e i sali minerali, ci prendiamo il cancro, che ci procuriamo noi stessi, così come avviene per i reumatismi, il morbo di Alzheimer e tutte le altre malattie dovute a carenze.

La gente qui nel paese sta bene, i vecchi stanno bene, ma io ho già notato una differenza: i vecchi vecchi, cioè quelli di 80-90 anni, stanno bene, ma man mano che le generazioni diventano più giovani sono più malate, fateci caso.

Importanza dell'aria e della respirazione

Voi qui avete un grosso vantaggio, perché noi non ci nutriamo soltanto di cibo, ma anche di aria: io



quando sono qui ho la mente pulita, infatti sono molto sciolta nel parlare proprio perché la mente mi si è liberata, dato che c'è un'aria fantastica, che pochissime altre persone in Italia hanno.

Voi sapete perché mangiamo? Perché siamo come una macchina che va con il carburante, che è energia, quindi mangiamo per avere energia. Il cibo che mangiamo dev'essere un cibo vivo e vitale, che ci deve dare energia, che non prendiamo soltanto dal cibo, ma anche dall'aria che respiriamo: noi abbiamo due fonti di energia, l'aria e il cibo. L'aria qui è buona, è gratuita e questo va bene per tutti, non ci sono problemi perché per fortuna l'aria non dipende da chi ci vende la farina, la pasta o altro. Però dobbiamo dire che la respirazione è importantissima, e in questo posto sarebbe buona norma imparare a fare esercizi respiratori, perché molte volte noi, pur avendo un posto così, respiriamo malissimo, troppo poco, questo a causa delle nostre preoccupazioni e tensioni, magari stiamo sempre con le spalle ricurve o in atteggiamento preoccupato, bloccando così la cassa toracica. Se non espandiamo bene i polmoni, noi introduciamo una quantità di ossigeno inferiore al necessario. Noi introduciamo ossigeno ed eliminiamo anidride carbonica, e non respirando correttamente questo processo non avverrà in modo completo, quindi sarebbe buona norma che imparaste qualche semplice esercizio respiratorio, cioè ci si alza la mattina e per tre-cinque minuti ci si mette vicino alla finestra e si fanno una decina di inspirazioni ed espirazioni lunghe, questo è già sufficiente per ri-ossigenare bene il corpo e per eliminare le sostanze tossiche; infatti l'organismo, il corpo, è fatto in modo particolare, cioè elimina le tossine soprattutto di notte. Quindi se uno si alza la mattina, si mette vicino alla finestra e fa una decina di respirazioni corrette, facilita la pulizia del sangue, e in questo modo anche le persone che si alzano la mattina e sono già stanche troveranno beneficio perché si puliscono.

Il cibo fresco è ricco di energia

Abbiamo detto che l'aria è la prima fonte di energia, ed è gratuita. L'altra è il cibo, che deve essere fresco, vitale, energetico, e non un cibo 'morto'. Ad esempio, se veramente noi vogliamo trarre un grande beneficio dalla carne che mangiamo, questa carne dovrà essere assolutamente fresca. Buona norma sarebbe in questo posto che ognuno abbia il suo maiale. Io sono vegetariana, non mangio questi cibi, però per chi mangia carne, dico che l'ideale sarebbe uccidere l'animale e

mangiarla subito. La carne che rimane lì per tanto tempo e viene frollata, oppure quella che viene da molto lontano, produce, oltre a sostanze tossiche per il fegato, come le ptomaine, derivanti dal processo di putrefazione, anche l'aldeide malonica, in grado di determinare alterazioni cancerogene nello stomaco e nell'intestino. Inoltre, una carne frollata è una carne 'morta', quindi anche dal punto di vista vitale non è 'viva'. L'ideale dunque sarebbe avere ognuno la propria bestia, il proprio pollo, così uno lo ammazza e se lo mangia.

L'uovo ad esempio va mangiato fresco, di prima giornata, l'ideale è farlo alla coque. Infatti di prima giornata ci dà molta energia, di terza o quarta ci dà media energia, cioè ci nutre ma non ci rende forti – capite il significato della cosa – mentre dopo una settimana non si dovrebbe più mangiare. Capite bene perché chi compra le uova al supermercato, ci fa una frittata e se la mangia si sentirà molto stanco dopo, perché quelle uova non hanno energia, addirittura sono loro che entrano dentro di noi e ci prendono la nostra energia.

Alimenti e giusta carica elettrica

Questo è un processo fisico: infatti noi siamo fatti di cellule e di atomi, quindi non solo di processi biochimici, ma anche di elettromagnetismo. Pertanto è stato visto che gli alimenti idonei alla salute dell'uomo devono avere una certa compatibilità elettrica e non solo un valore nutrizionale di tipo chimico. Infatti gli alimenti compatibili con la nostra energia devono avere una carica elettrica che si aggira tra i 6.500-10.000 Angstrom; questi vengono definiti come "alimenti di qualità superiore", e sono: *frutta fresca ben matura, verdure crude fresche, cereali integrali, semi oleosi, pesci appena pescati, uova di giornata, burro e formaggi molto freschi (non fermentati e non pastorizzati)*. Se non sono compatibili energeticamente (carica elettrica inferiore a 3.500 Angstrom), come le farine raffinate, o integrali o crusche, ma macinate da più di 10 giorni, zucchero raffinato, alcool, conserve, margarine, detti "alimenti morti o *cibo spazzatura*", introdotti giornalmente ci renderanno fiacchi e gonfi. Per essere utilizzati useranno la nostra riserva energetica e quindi saranno causa di malattie acute, croniche e tumori, creandoci sofferenza ed accorciandoci la vita.

Elisir di lunga vita



Se noi dovessimo vivere in un paese come questo, penso che le persone, con un'alimentazione e respirazione corretta, un po' di ginnastica respi-

ratoria, possano vivere 120-150 anni, perché no? Perché non dovrebbero vivere, per quale ragione? La genetica c'è, perché gli anziani che arrivano a 96-100 anni ci sono, e allora perché non dovrebbero vivere anche 120 anni? Non è colpa del lavoro, perché il lavoro non ha mai ammazzato nessuno: io posso lavorare anche dieci ore al giorno, ovviamente con la gioia di lavorare. La signora per esempio condivide quanto sto dicendo, perché la signora, che avrà lavorato tantissimo nella sua vita, sta qui viva e vegeta, e forse ha più energie di noi.

È quello che noi introduciamo in bocca che ci toglie l'energia, è quella respirazione non buona che facciamo che ce la toglie, capite il concetto? Allora, per correggere un pochino l'alimentazione, dovrete avere il vostro animale, che dà una carne vitale. Volete mangiare le uova? Le uova fresche devono essere di giornata, al massimo di una settimana, non di più. Le altre datele agli animali, riciclatele in qualche modo, per esempio Antonio è bravissimo nel riciclaggio degli alimenti.

I cibi non vanno mai cotti due volte, una volta cotti dovete consumarli e basta, non siate voi stessi degli immondezzai che dovete mangiare gli avanzi a tutti i costi, magari ribollendoli la sera, piuttosto cucinate meno cibo: è meglio essere un po' a digiuno che cucinare tanto, conservare e ricucinare la sera, assolutamente no, è sbagliato, perché quando noi cuciniamo gli alimenti, noi andiamo a distruggere molte sostanze, come gli enzimi che ci servono per digerire, le vitamine e i sali minerali. Se poi li ricuciamo due volte, andiamo ancora di più a distruggere le sostanze preziose dell'alimento, capite bene che in questo caso andiamo ancora di più ad ammalarci. Quindi la seconda cosa è di non ricuocere mai gli alimenti.

Masticare bene e abituarci al gusto naturale dei cibi

La terza cosa è cercare di mangiare gli alimenti nel modo più semplice possibile; inoltre devono essere alimenti interi. Per esempio ho portato qui un'insalata che volutamente non ho condito: è chiaro che un'insalata condita è più buona di una scondita, ma ogni tanto proviamo a mangiarla scondita, in modo tale che incominciamo ad abituare il nostro palato al gusto del cetriolo, della carota, dell'insalata, della rucola e della rapa rossa; incominciate ad abituarvi.

Inoltre ricordiamoci di masticare bene, perché la masticazione è importante. Anch'io non ci riesco molto, perché durante le cene conviviali, lo dice

anche Antonio, è bello parlare, ma parlando ovviamente si impedisce di fare una buona masticazione, quindi sarebbe buona norma mediare un po', anticipando o posticipando le discussioni, in modo tale che diamo più importanza alla masticazione piuttosto che al parlare.

Volevo anche dire che se abituiamo il nostro palato al gusto semplice, poi capiamo meglio la sofisticazione dei cibi, in modo tale che se uno viene a rifilarci un cibo che non è buono, noi lo riconosciamo subito, invece oggi accade che col fatto che mettiamo tutto insieme, con tanto olio e condimenti, alla fine non riconosciamo il cibo buono, ci possono dare anche il veleno e noi non ce ne accorgiamo, perché alterando il cibo alla fine abbiamo anche noi un gusto alterato, invece se noi prendiamo la foglia d'insalata e la mangiamo così com'è, fa benissimo.

Consumare verdure crude

Voi sapete che le verdure sono molti importanti perché sono le vitamine per eccellenza; anche l'acqua è importante, e la migliore acqua che c'è in natura è quella contenuta nelle verdure, perché è bilanciata, cioè ha lo stesso rapporto d'acqua che abbiamo nel nostro corpo. Infatti un ragazzino è formato dall'80% di acqua, un adulto dal 70% circa, un anziano dal 50%, quindi noi abbiamo come primo elemento l'acqua, e l'acqua migliore è quella delle verdure mangiate crude e intere, tali e quali si trovano in natura, in questo modo noi assimiliamo tutte le sostanze contenute, l'acqua, i sali minerali e le vitamine. Se le tagliamo, le lasciamo lì per un'ora e poi magari ci mettiamo sopra dell'oliaccio non buono o dell'aceto di vino ancora peggio, succede che quelle verdure dopo poco si ossidano, questo significa che diventano 'morte', non sono più buone, ci gonfiano e non ci nutrono. Quindi è buona norma mangiare le verdure nel modo più semplice possibile, crude – ovviamente quelle che si possono mangiare crude – senza doverle tagliuzzare o condire.

Un'eccezione vale per la carota, che è meglio tritarla e condirla con l'olio, un pizzico di sale e limone, perché contiene il betacarotene, che è una vitamina liposolubile, ovvero che si scioglie e viene assorbita con l'olio, con il grasso. Se noi ci mangiamo la carota così com'è, va sempre bene, perché ha tante sostanze dentro, però perdiamo uno dei suoi principi fondamentali, il betacarotene, che nel corpo si trasforma in vitamina A, e che per farlo assorbire è necessario l'olio. Quindi la carota è



meglio tritarla, come ho fatto in questo pasto, e subito metterci del limone, altrimenti si ossida: questo avviene per tutte le verdure, che a contatto con l'aria si ossidano.

Farine appena macinate

Un'altra cosa di cui vorrei parlare, anche se non è nel tema, sono il pane e la pasta. Un ottimo piatto per esempio è la pasta con i legumi, che ha un valore biologico altissimo: questo lo sostengono i medici e l'O.M.S., quindi non lo dice solo una naturopata, lo dice l'Organizzazione Mondiale della Sanità, lo dice la FAO, lo dicono le organizzazioni mediche. La pasta con i legumi ha un valore biologico più alto di quello della carne, ciò significa che se la persona mangia pasta e fagioli, fa un pasto che mantiene in equilibrio, e se a questo aggiunge delle verdure crude o cotte può fare qualsiasi lavoro, sia sportivo, sia intellettuale, sia di campo che qualsiasi altra cosa. Voi sapete che gli sportivi mangiano la pasta prima di fare una gara, mentre una volta mangiavano la carne, adesso mangiano i cereali prima di fare le partite, quindi oggi si dà meno importanza alla carne.

Una nota sulle farine: sarebbe buona norma avere qui un mulino, in modo che voi prendete il grano, ve lo fate macinare, vi fate fare la farina e la consumate entro dieci giorni di tempo. Nel frattempo la potete conservare in barattoli di vetro chiusi e tenuti in frigorifero, e se proprio non vi piace integrale e vi piace un po' più setacciata, setacciatela tranquillamente, rendendola quindi una semi-integrale, più leggera e fine. Infatti, se la setacciate voi, per quanto la possiate setacciare, non toglierete mai tutti i principi nutrizionali benefici. E poi potete farci anche la pasta, che sarà un prodotto diverso da quello che fa la De Cecco – che già è uno dei migliori pastifici, o la Lodato, che è del presidente che avevamo prima di questo che abbiamo ora – perché è una pasta che fa stare bene i bambini, i vecchi e anche noi.

Un mulino per la comunità

Ora mi direte che qui il mulino non ce l'avete, però io ho detto ad Antonio che ci sono dei mulini non molto grandi che costano sui 350 euro, e se più famiglie si mettono insieme, si possono comprare e usare in comunità. Poi potrete comprare i chicchi di grano o il farro e farci un pane e una pasta ottimi. Questa cosa già si fa in alcuni posti, perché esistono delle associazioni che ragionano in questi termini,

ovvero comprano un mulino, lo tengono una o più persone a turno, o si mette in un luogo neutro... Insomma, l'importante è che le famiglie vadano d'accordo per l'utilizzo e che non litighino per un mulino!

Sia il chicco di farro che quello di grano durano venti e anche cinquant'anni e sono sempre buoni, basta conservarli sottovetro, sempre chiuso; io ci metto anche delle foglie di alloro, perché mia madre mi ha insegnato che emettono una sostanza che disinfetta, ora non so dire se questo è vero, ma mia madre lo faceva.

Per cui tre-cinque famiglie di voi potrebbero procurarsi un mulino, oppure potete chiedere a un pastificio, se qua vicino c'è, oppure qualcuno potrebbe aprire un pastificio, che faccia per tutta la popolazione della zona una pasta con la farina fresca, al massimo di dieci giorni, idonea per tutti. Questa cosa è già stata attuata a Brecciarola, un paese vicino a Chieti, da un'erboristeria che ha acquistato un mulino non grande, ed è stato fatto anche in un altro paese più vicino a voi, a Pianella, da una giovane signora tedesca che abbiamo anche conosciuto qui.

Bisogna dire che i tedeschi sono più sensibili a queste cose, vedete, non è che noi, usando internet e tutto il resto, facendo queste cose torniamo indietro, anzi! E magari sentendo loro che vengono qui a raccontarci che dobbiamo mangiare il pane nero, ci sentiamo come se fossimo della povera gente, no! I tedeschi e le altre popolazioni più evolute di noi, sanno che il tipo di alimentazione che devono fare è quello che vi sto dicendo io, e anche se da loro ci sono comunque quelle donne che in casa fanno tutto, spesso non accade così, perché hanno dei negozi dove si possono trovare questi prodotti, con tanto di certificazione. Qualcuno di voi si potrebbe inventare questo lavoro, magari facendo il pane certificato e vendendolo nei paesi vicini.

Pagnotte di una volta...

A Castel Guidone, dove tempo fa ho fatto il medico condotto, facevano un buon pane, fatto in quelle vasche di legno con la farina semi-integrale che macinavano loro. Qualche anno dopo sono tornata là e il pane è diventato immangiabile, una cosa orribile: sono arrivati dei giovani e hanno messo su delle apparecchiature tutte elettriche, usando della farinaccia con cui fanno sempre le solite pagnotte, con il lievito di birra, che è un'altra cosa micidiale. Col lievito di birra e la farina bianca, dopo due giorni quel pane è come il tufo,

cioè fa schifo, non si può mangiare. Una volta invece, vi parlo del '78, quindi non è proprio una cosa vecchia, a Castel Guidone mi compravo la mia pagnotta, la mettevo nel panno e mi durava tranquillamente per dieci giorni; alla fine faceva un po' di muffetta che io toglievo, e la mangiavo comunque. Ed era buonissima, a lievitazione naturale, fatto con la 'pasta madre'.

Un'altra nota che dobbiamo fare – oltre al fatto che la farina deve essere macinata al massimo da dieci giorni, e poi possiamo decidere noi sulla quantità di crusca che deve avere dentro, setacciandola o facendola setacciare da chi lo fa per noi – è il discorso del pane, che deve essere possibilmente integrale o semi-integrale, ma la cosa importante è che sia un pane a lievitazione naturale, e sapete perché? Perché è un pane 'vivo', pieno di batteri, di muffe e di enzimi che servono a facilitare la digestione. Quando noi facciamo il pane con la pasta a lievitazione naturale, succede che si formano delle muffe e dei lactobacilli all'interno, che hanno diversi nomi, che sono poi quelli che lo fanno crescere. Una volta infornato a 200 gradi, questi batteri e muffe vengono distrutti, tranne che al centro del pane, infatti una volta in genere si facevano sempre le pagnotte grandi, perché al centro rimane un punto che si chiama 'il pulcino', ed è proprio questo che, lasciato lì per 12 o ancora meglio per 24 ore, rifà ripopolare il pane, e sapete che mangiare quel pane è esattamente come mangiare lo yogurt? Voi lo mangiate perché fa bene, lo dice anche la pubblicità in tv, dice 'mangiate lo yogurt così l'intestino è regolare'. Allora mangiate questo pane, fatto con una pezzatura da non meno di un chilo, anche di due chili, e non mangiatelo quando è ancora caldo, altra cattiva abitudine che è stata presa adesso: fanno il pane caldo la mattina e poi subito si deve mangiare, mentre con la lievitazione naturale deve stare lì almeno 12 ore, in modo tale da dare la possibilità a muffe e lactobacilli di riformarsi dentro il pane. Quando lo mangiamo, queste muffe fanno digerire i carboidrati, fanno digerire le proteine del pane, così vediamo che è un prodotto digeribile e che cura l'intestino, e notiamo che ha un sapore e profumo appena appena acidulo. Quindi è un prodotto vivo, cioè con dentro batteri e funghi vivi, che ci danno un'energia che arriva a quei benedetti 6.500-10.000 Angstrom di cui abbiamo bisogno, e se andiamo a misurarlo, scopriamo che quel pane corrisponde alla nostra carica elettrica, ed è un prodotto che ci nutre e ci cura l'intestino.

Un pane che non fa bene

Se invece andiamo a misurare l'energia di un 'panaccio' fatto con il lievito di birra, con farine bianche e vecchie, e magari lo mangiamo subito appena fatto, ancora caldo, vediamo che innanzitutto dentro il pane non è successo niente, nel senso che i batteri sono stati tutti distrutti con la cottura; inoltre, se andiamo a misurare il livello energetico di quel pane, vediamo che è molto basso, quindi mangiandolo ci intasiamo, non lo digeriamo e ingrassiamo. Una signora mi diceva: "Sai, io ingrasso perché mangio tanto pane", ed è vero perché mangiarne tanto fa venire i reumatismi, il mal di testa e fa ingrassare, e a lungo andare può provocare anche il tumore al fegato e al pancreas. Vedete, nel tempo siamo riusciti a rendere tossico persino un prodotto che ha fatto vivere generazioni, e quando succedono queste cose, poi ci impieghiamo vent'anni a capire come mai, e succede che o decidiamo che quel pane lì non lo mangiamo per niente, o che il forno del luogo o qualcuno si prenda la briga di fare per la popolazione il pane a lievitazione naturale, possibilmente integrale.

Ma vi dirò un'altra truffa che è stata fatta: quando vai in un forno e ti dicono: "Questo è pane integrale" e te lo vendono, ebbene diffidate, piuttosto prendete del pane bianco, perché quel pane integrale è fatto di farina bianca schifosa, ossidata e impoverita, mischiata con la crusca, anche quella ossidata, impoverita, che intasa; magari ci hanno messo dentro anche il lievito di birra e qualche altro lievito sintetico, ogni tanto ci mettono pure del grasso animale, giusto per renderlo 'migliore', e non sappiamo quali altre sofisticazioni. Quindi ci vendono un prodotto scadente e quando lo mangiamo succede che quella crusca, uguale a quella che vi vendono in farmacia, contiene delle sostanze che si chiamano i *fitati*, che è un nome complesso, e siccome non ci sono le *fitasi*, che sono gli enzimi per digerire i *fitati*, che invece noi abbiamo nel nostro pane a lievitazione naturale, succede che man mano che lo mangiamo andiamo ad eliminare tre sostanze che sono fondamentali: il calcio, il magnesio e il ferro, per cui diventiamo anemici, osteoporotici, e mancando il magnesio molte persone entrano in depressione.

Carenza di magnesio e depressione

Io non so se lei, signore, è un medico, ma credo che sia una persona che conosce bene queste cose: dovrete sapere che nella popolazione c'è una carenza spaventosa di magnesio; prima non ci facevo

caso, ma ci sono state parecchie persone che venivano da me con la depressione, ho dato loro solo del magnesio e quelle persone ne sono uscite fuori. Oggi il magnesio è una sostanza che quasi non c'è più nel corpo, primo perché non mangiamo le verdure, e ora vedremo perché non mangiamo più le verdure, le ortiche, ecc.; secondo perché noi mangiamo troppa farina e pane bianco, che vanno ad eliminare questi tre preziosi minerali che servono per mantenerci in vita bene.

Se noi certe volte abbiamo qualche problema di instabilità emotiva, è proprio perché ci manca il magnesio, quindi la prima cosa che ti consiglio di fare è di prendere un supplemento di magnesio, e se purtroppo ci siamo già ammalati dobbiamo prenderlo in farmacia, altrimenti si propone un'alimentazione preventiva, prima di arrivare alla cura con le pilloline di magnesio. In ogni caso, nel frattempo incominciamo ad introdurre alimenti che sono vitali, che ci fanno bene, e che quindi ci mantengono in buona salute, ok? È chiara questa cosa o sono stata un po' troppo noiosa?

Ortica gratis per tutti!

Venendo all'ortica, consiglio innanzitutto di comprare questo libro, che costa veramente poco, e poi voglio dire che è una pianta a dir poco miracolosa, che si trova dappertutto e con cui si può fare di tutto e di più, anche mangiarla. Sapete a Milano quanto costano i tortellini all'ortica? Costavano, quando c'era ancora la lira, 40.000 lire al chilo; i tortellini con l'ortica e la ricotta: un prodotto davvero caro! Se andate alla Coop a prendere l'ortica secca per metterla nel minestrone, una confezione costa 7 euro, perché loro fanno le cose per bene, insomma, vi vendono pure l'ortica perché sono avanzati, sanno che ci sono già le persone che conoscono quali sono i benefici di questa pianta e quindi vi vendono la frittata con l'ortica, e ti fanno pagare 7 euro 50 o 100 gr., non so bene quanto, una confezione di ortica secca, capite bene, 14.000 lire!

Noi qui ce l'abbiamo gratis invece: l'Abruzzo e il Molise sono pieni di ortica, per cui possiamo farci quello che vogliamo, cioè mangiarla, prendendo le foglie, le mettiamo con appena un gocciolo d'acqua – perché questa è un'ortica di montagna, quindi un pochino più durezza di quella di pianura – e la mangiamo come un contorno, con un po' di limone e dell'olio crudo, un contorno che è disponibile per tre mesi l'anno, giusto? Da voi quanti mesi all'anno c'è l'ortica?

Antonio: Da maggio fino a ottobre.

Carmela: Ecco, quindi vedete, un contorno facile. Se poi ci grattiamo sopra delle carote crude, ci mettiamo, perché no, anche qualche pomodoro, abbiamo fatto un contorno veloce, saporito e fortemente rimineralizzante, perché l'ortica è una erba eccellente per rimineralizzare, e questo è un bene, dato che ancora non abbiamo preso l'abitudine di mangiare la pasta integrale; al contrario mangiamo il pane non buono, lo zucchero bianco – altra nota dolente – che fa malissimo, e questo lo ribadisco perché poi vi parlerò di questa cosa, dato che mangiamo molta carne, che un po' va anche bene, ma in eccesso no.

Non esagerare con la carne

Infatti la carne va mangiata sì, ma come dicono l'Organizzazione Mondiale della Sanità e i nutrizionisti americani – quindi la medicina ufficiale e non la naturopatia, cioè la medicina alternativa – il bambino ha bisogno di mangiarla tre volte alla settimana, un adulto due volte e i vecchi una volta ogni 15 giorni: questa è la regola della carne, perché è stato visto che contiene troppe sostanze cancerogene. Pensate che una bistecca ai ferri contiene una quantità di benzopirene pari a quattro pacchetti di sigarette; ora non dobbiamo impressionarci e dire 'io da domani non mangio più carne', mangiatela pure, perché noi sappiamo che facendoci le tisane possiamo riequilibrare tutto questo.

Signore: Ho saputo che bere il brodo di carne equivale a bere l'urina dell'animale...

Carmela: Sì, a causa della quantità di acido urico e urea che contiene: quindi, tanto per incominciare, evitiamo di mangiare il brodo di carne.

Per le carni, mangiamo possibilmente le carni del contadino o di chi ha pochi colli e fa le cose per bene, quindi una carne di qualità.

Noi sappiamo che pasta e fagioli, pasta e ceci, pasta e lenticchie, corrispondono esattamente allo stesso valore biologico della carne, quindi possiamo alternarli tranquillamente ad essa, tenendo presente che se ci facciamo le tisane, possiamo anche non privarci del gusto di mangiarcela, però senza accanirci. Una volta, la carne si faceva la domenica, mentre i ricchi o chi aveva i soldi la faceva il giovedì.

Cibo e stile di vita sani

Ho parlato con un vecchio di 96 anni che faceva il pastore, quindi camminava molto e faceva esercizio fisico, che mi diceva che mangiava spesso il

formaggio, che è sì pieno di colesterolo, però bisognava vedere quanto e con che tipo di pane lo mangiava. Inoltre beveva il siero dell'animale, ma era l'animale che pascolava lui stesso. Oggi tutto questo non si fa quasi più, magari qui in montagna c'è ancora qualcosa... Per esempio il siero del latte è un ottimo alimento perché è ricco di quelle famose sostanze, gli amminoacidi essenziali, che fanno molto bene.

Quindi quel pastore come prima cosa mangiava poco, seconda cosa camminava molto, terza cosa consumava degli alimenti particolari; probabilmente mangiava anche erba di campo, a seconda di dove si trovava, prendeva la cicorietta, il tarassaco – i cascigni da noi si chiamano: quanti cascigni ha mangiato lei, signora? Tanti cascigni!

Cascigni, borragine e zucca dell'orto

I cascigni ad esempio è una cicoria ottima, non è come il tarassaco, che è quella cicoria che si trova adesso, che è ottima, speciale, però è amara; il cascigno invece è una cicoria dolce, per cui se trovate il cascigno, fatene man bassa! Qui da voi non c'è nemmeno bisogno di andare dal fruttivendolo a comprare la verdura, mangiate il cascigno, cruda la parte interna, scottate la parte esterna e fatelo con le patate, come contorno, nella pasta, come volete insomma, ma mangiatelo, tanto qua ci sono, no?

Ad esempio io in cucina uso molto la borragine – la conoscete no? – e l'ortica: la parte più tenera la uso cruda, togliendo le spinette, mentre la parte più dura la cucino, ma non fateci la frittata, perché quando uno pensa all'ortica, alla borragine, ai fiori di zucca, pensa subito alla frittata, no! Semplicemente la metto con pochissima acqua in un tegame di acciaio inossidabile, per 3-5 minuti, giusto il tempo per fare abbassare queste verdure, poi ci metto un goccino d'olio, il limone e un pizzico di sale, e la mangio come contorno o ci condisco il riso, la pasta, quello che volete insomma, magari aggiungendo qualche altra cosa. Io per esempio preferisco usare un po' di colore, cioè la carota, oppure in inverno, ma anche in estate, uso molto la zucca.

Per chi c'era, avete visto che abbiamo fatto la zucca? L'ha portata la mia amica da Chieti proprio per quest'occasione. Una cosa buona sono le zucche, che si possono conservare anche in inverno, suppongo. Qua ci sono, vero? Inoltre, se le zucche che avete qui sono sciapite, non sanno di niente, per favore chiedete i semi delle zucche migliori, infatti ce ne sono di fantastiche per fare delle creme dolci

ad esempio, o dei gelati. Se voi non avete questi semi, li possiamo procurare noi, oppure attiriamo qua i milanesi, che hanno la zucca mantovana, la zucca Hokkaido, la zucca 'pinco pallo', ci facciamo portare i semi e piantiamo delle zucche che si possono mangiare anche crude, perché queste che ho nominato e quella che mi ha portato la mia amica, le mangio crude, le taglio a pezzettini e le faccio in insalata, perché è dolce, compatta. Ad esempio, risulta molto buona se volete farci gli gnocchi o altro, mentre la zucca grossa, che non sa di niente, è chiaramente buona anche quella, però non dimentichiamo che anche il palato vuole la sua ragione! Quindi un altro mio consiglio è di introdurre la zucca nella alimentazione.

La clorofilla, il sangue verde

Per quanto riguarda l'ortica, se prendete questo libro leggerete che la cosa più importante – come anche nelle altre piante verdi, come il cavolo, l'insalata, ecc. – è il verde, l'ortica infatti è di colore verde-verdone, dato dalla famosa clorofilla al suo interno.

Quando andavo a comprare la verdura a Milano molte volte andavo a raccogliere le foglie che gli altri buttavano all'Ortomercato, un grosso mercato da dove vengono i venditori dalla Puglia, dalla Calabria e così via. Che fanno questi: buttano le foglie verdi, quelle esterne, e mangiano quelle interne, è come dire "Buttiamo il neonato e ci teniamo l'acqua sporca", infatti la parte più buona della verdura è proprio nelle foglie verdi, la parte esterna, perché oltre a contenere molte vitamine, contiene la sostanza chiamata clorofilla, altamente protettiva per il nostro corpo, antitumorale per eccellenza, potente depurativa.

La clorofilla è una sostanza uguale alla nostra emoglobina: il nostro sangue è rosso proprio per una molecola che si chiama emoglobina, che contiene il ferro. Quando noi donne andiamo a fare le analisi, vediamo che abbiamo il ferro basso perché avendo le mestruazioni perdiamo sangue ogni mese, e considerato che il sangue si riforma ogni tre mesi, ci viene l'anemia. Se andiamo a vedere la clorofilla vediamo che ha una molecola, la clorofilla appunto, che è identica a quella dell'emoglobina nel nostro sangue, soltanto che al centro invece di avere il ferro ha il magnesio. La medicina e i nostri scienziati hanno studiato che per formare sangue abbiamo bisogno del magnesio, quindi abbiamo bisogno della clorofilla, di quella molecola che è dentro a questa sostanza.

Foglie verdi contro la carenza di calcio e magnesio

Non solo, ma hanno visto che il magnesio è importante per assorbire il calcio, e allora ci sono dei medici allopatrici che fanno un errore: alle persone che vanno da loro dicendo che sono in menopausa danno il calcio, come ai bambini, ma mentre a loro non fa male, perché crescono, nelle persone anziane, negli uomini o nelle donne in menopausa, succede che il metabolismo è lento, quindi se noi diamo loro del calcio sottoforma di... – non mi ricordo nemmeno più come si chiamano perché una volta li usavo anch'io questi farmaci, ma adesso non li uso più – succede che questo si va a depositare dentro le articolazioni, nei reni e nei vasi sanguigni, quindi forma arteriosclerosi, periartrite e calcoli renali, perché non è bilanciato dal magnesio. Purtroppo i medici certe volte non leggono troppo, non seguono i lavori scientifici che devono seguire, allora noi che seguiamo la medicina naturale dobbiamo fare tutte e due le cose, mentre loro certe volte dimenticano di fare questi studi, e così non danno il magnesio alle persone.

Infatti il calcio per essere assorbito e andare nelle ossa ha bisogno di un rapporto calcio-magnesio ben preciso, fisso, perché altrimenti quel calcio 'fa casino' nel corpo, creando molti problemi. Se a noi il medico dà il calcio perché abbiamo l'osteoporosi, fregiamolo, ovvero mangiamoci le foglie verdi: questo vuol dire che tutti i giorni in cui prendiamo quelle benedette pillole, decidiamo anche di mangiare l'ortica sotto forma di succo o di condimento, oppure le foglie più verdi del cavolo, le bietole, spinaci, broccoli, l'insalata o le altre foglie verdi che ci sono in natura, crude quando è possibile, o appena scottate, in modo tale che prendiamo il magnesio, andando ad aggiustare l'errore che il medico superficiale ha fatto dandoci il calcio, e siccome noi siamo ammalati e abbiamo paura, lo prendiamo lo stesso ma in questo modo non ci danneggiamo.

L'ortica da questo punto di vista dà un apporto di magnesio molto alto, quindi toglie la depressione, oppure vedete che certe volte ci 'batte l'occhio', questo vuol dire che ci manca il calcio, nel senso che ce l'abbiamo ma non viene utilizzato perché non c'è il magnesio, così accade con i crampi che certe volte abbiamo la notte, o quando siamo iperagitati, insonni e abbiamo problemi di origine nervosa. Questi disturbi noi li andiamo a correggere prendendoci un alimento ricco di clorofilla come appunto è l'ortica, soprattutto quella fresca.

Tanti modi per usare l'ortica

Per saperne di più sull'ortica leggete questo libro perché c'è scritto di tutto e di più. Con l'ortica si possono fare tante cose, una cosa semplice abbiamo detto che sono le tisane, ma molto importante è anche la radice. Ora tutte le proprietà non le so, ma è importante sapere che è un antireumatico per eccellenza: presa sottoforma di tisana, succo, compresse o tintura madre (che si possono comprare in farmacia), vediamo che a lungo andare dà una diminuzione dei reumatismi, l'articolazione diventa migliore perché essendo fortemente depurativa va a pulire il sangue, i tessuti, il fegato, i reni e la vescica, portando via l'acido urico e le sostanze tossiche che si depositano nelle articolazioni e che impediscono un buon funzionamento, oppure anche perché non ci muoviamo. Insomma, per tutte e due le cose: mangiamo male, quindi con tutte le sostanze tossiche che si vengono a depositare, e poi perché non facciamo abbastanza movimento. L'ortica invece va ad eliminare tutte queste carenze che noi abbiamo.

Poi ci sono tante altre cose contenute in questo libro, che è abbastanza chiaro, non c'è bisogno di aggiungere molto; l'importante è sapere che l'ortica si può mangiare cruda, quindi si può usare come alimento, si può fare a tisana, si può seccare, fare in polvere, in compresse... che altro dirvi: Antonio, ora parla tu dell'ortica.

Antonio: Doveva venire un amico erborista a parlarne, non so se viene domani. Invece volevo dare la parola a Parva, un amico di Torino, e farvi raccontare la sua esperienza.

Differenze e analogie tra canapa e ortica

Parva: Io sono qui più che altro per ascoltare, per prendere informazioni anch'io. In modo particolare sull'ortica sono stato stimolato e invitato da Antonio, e sono venuto volentieri, oltre che per la bellezza del posto che sto scoprendo anch'io. Ero già venuto qui una volta di passaggio, ma era inverno e ho potuto vedere poco.

Io sono agricoltore, in modo particolare mi interesso di un altro tipo di pianta che è la canapa, da cinque anni la coltivo, per cui la mia idea era di vedere insieme ad Antonio se c'erano i presupposti per iniziare uno sviluppo anche in questa zona, infatti sto cercando delle zone in Italia dove incominciare a impiantare una piccola filiera e avviare la produzione di canapa da fibra. Lo stimolo è avvenuto perché l'ortica, come forse

qualcuno sa, è della famiglia della canapa. La canapa è un'urticacea, quindi hanno delle analogie come piante: entrambe sono piante per il futuro possiamo dire, vengono da un passato molto antico e sono rivolte alle popolazioni e alla gente che utilizzerà la terra nel futuro, quindi noi abbiamo grandi prospettive specialmente per le prossime generazioni, perché sono piante che serviranno sicuramente.

Noi chiaramente cominciamo già in questi anni a 'preparare il terreno', come si suol dire, perché le piante vanno seminate e vanno coltivate. Ma mentre la canapa va seminata, l'ortica è a costo zero, quindi doppio interesse perché abbiamo una pianta che oltre a tutte le proprietà medicinali e alimentari ha anche delle proprietà tessili e officinali, ci si può fare la carta e sviluppare quindi un'industria facendo dell'ortica una delle materie prime che possono servire. Ed è anche una pianta che può permettere, nell'eventualità, per quello che so e di cui sono convinto, una buona sopravvivenza in caso di carestia e necessità.

Scuole e iniziative per rivalutare la conoscenza delle piante

Quindi è bene fare dei convegni di questo tipo e promuovere queste semplici e umili piante, perché un domani potrebbero aiutare tanta gente a non ammalarsi e a sopravvivere.

Noi non sappiamo l'evoluzione dei tempi in che direzione sta andando, quindi queste vengono chiamate anche 'piante selfiche', cioè le piante che da sempre hanno accompagnato e coadiuvato l'umanità, sono sempre state presenti: la storia dell'ortica e della canapa è una storia antica come l'uomo. Noi possiamo risalire dalla canapa alle vele dei fenici, alle corde con cui si tiravano i carri, alle vele di Cristoforo Colombo e alle mutande dei nostri nonni.

Dico che trovo tutto questo molto interessante, ringrazio questo comune che si sta facendo interprete di queste nuove istanze: sicuramente ci sarà un futuro in tutto questo, e se ci sarà un futuro faccio presente che noi abbiamo un'associazione a Torino e ci impegneremo per promuovere queste situazioni. Sarebbe bello se nascesse veramente un'iniziativa stabile che si ripetesse tutti gli anni e se questo convegno venisse lanciato anche attraverso i molti giornali specialistici, ce ne sono molti di mirati, per cui se si sapesse in giro sarebbe una cosa positiva.

Ieri sera durante una discussione amichevole ho sentito che la zona è particolarmente ricca di erbe aromatiche, per cui creare una piccola scuola di conoscenza di queste erbe spontanee con magari una frequenza, un diploma, sarebbe senz'altro una iniziativa buona. D'altra parte si stanno cercando tante iniziative che possono essere semplici ma utili per lo sviluppo delle zone che sono particolarmente dotate di risorse naturali, per cui io partecipo volentieri e spero un giorno di venire qua a fare un convegno sulla canapa.

Diffondere la canapa in Italia

Guardandomi attorno, come territorio, e vedendolo durante la fase estiva, dico che la canapa vive fino a 1200 metri nelle nostre zone in Piemonte, quindi viene coltivata anche sulle montagne. Chiaramente più si va su, più la pianta è piccola e più diventa un medicinale, quindi potrebbe esserci un discorso di coltivazione medicinale. Bisogna anche dire che la canapa è un medicinale molto potente, forse il più potente che c'è in natura. Il giorno in cui la canapa sarà riconosciuta come medicina sarà affiancata alla penicillina, perché è una pianta che cura già una trentina di patologie e veramente ha grandissime potenzialità. Forse è per questa ragione che qui, in questo momento, è ancora bloccata, nel senso che l'industria farmaceutica non è particolarmente interessata ad averla tra i piedi in quanto gli psicofarmaci hanno già un loro mercato, ma anche per tante altre ragioni che in questo momento non voglio toccare, non voglio essere polemico. Dunque il discorso medico della canapa è ancora bloccato. In Canada, in Olanda e in altri paesi invece si è già compreso questo discorso, e in Olanda viene venduta nelle farmacie. Io conosco delle persone che partono dall'Italia e vanno su in Olanda a comprarla perché ne hanno veramente bisogno.

Carmela: Anche in Germania viene venduta nelle farmacie.

Parva: Già, quindi spero un giorno che a Capracotta nasca un convegno sulla canapa terapeutica e che venga coltivata perché qui c'è un'aria bellissima, c'è un clima che senz'altro è propizio. Non vedo possibilità tanto per il discorso tessile perché ci sarebbe bisogno di piante molto alte e quindi le zone ideali sono quelle storiche, quelle che sono sempre state, cioè la zona di Ferrara, Carmagnola e Cuneo, però il discorso medicinale senz'altro potrebbe essere sviluppato. Vi faccio gli auguri!

Parva e l'esperienza dell'urticazione

Antonio: Volevo chiedere: tu raccogli sempre l'ortica a mano, che riflessioni hai fatto su questo?

Parva: Un po' per curiosità, un po' per gioco, un po' perché l'ortica mi ha sempre stimolato, ho iniziato quest'anno a raccoglierla e forse un po' perché eravamo in un gruppo di amici e ci siamo cimentati, visto che era una cosa un po' iniziatica, ed era la prima volta che la facevamo, l'abbiamo raccolta a mani nude, per vedere cosa succedeva. Chiaramente l'emozione è stata forte perché ci siamo urticati veramente. Però col passare del tempo e continuando, io personalmente e anche i miei amici, ci siamo resi conto che è un condizionamento mentale, cioè un po' come il discorso del peperoncino: inizialmente alcune persone dicono che brucia, ma in realtà è uno stimolo sull'epidermide, forse un modo anche di assorbire la pianta, o alcune sue caratteristiche. Quindi si riscontrava dopo questa urticazione una sensazione di calore molto diffusa e anche una certa piacevolezza, tant'è che adesso, lo dico sinceramente, quando sono in campagna e vedo qualche cespuglio di ortiche, che la debba raccogliere o meno, qualche passatina con gli avambracci la faccio in ogni caso, perché sento che mi fa bene, questa è la mia sensazione.

La mia intuizione è che l'urticazione sia qualche cosa da riscoprire e che può aiutare. A livello forse più sottile, più psicologico, o forse più esoterico, io credo che l'ortica abbia delle proprietà, nel senso che è una pianta che trasmette anche delle sue caratteristiche; molto probabilmente ha qualcosa a che fare con la paura, quindi dobbiamo considerare che entriamo in uno spazio in cui le paure e le ansie aumentano. Non so, la prossima volta che incontrerò una persona che mi dice che è in uno stato ansioso, le chiederò di sperimentare l'uso della ortica anche in questo senso. A me poi la paura l'ha tolta, quindi mi sento più tranquillo.

Una pianta per combattere la paura

Carmela: Dunque l'ortica viene utilizzata proprio perché punge, viene usata per reagire a questa puntura. Quindi c'è anche la legge della similitudine, il simile che cura il simile, e guarda caso cura anche gli eczemi, quindi è un'altra caratteristica della pianta, perché in natura c'è sempre il simile che cura il simile. Questo è un discorso valido: quando noi sentiamo che siamo attratti da una particolare pianta e vediamo le similitudini con qualche cosa, sicuramente c'è del vero. Quindi

come dice lui il discorso della paura è vero, oppure come diceva Silvana: "Se la pianta pizzica vuole essere in difensiva, sicuramente chi ha paura e vuole difendersi da qualche cosa, ingerendola può vedere dissolvere questa paura". Infatti questo principio di "empatia con le piante" viene utilizzato nella terapia con i fiori di Bach: il dottor Bach intuì che alcuni fiori o piante selvatiche sono in sintonia con le nostre emozioni, e ingerendole ne curano gli eccessi o i difetti, come ira, sensi di colpa, insicurezza, invidia, gelosia, paura, ecc., armonizzandole e restituendocelle nella giusta misura. E quindi per l'ortica sicuramente questo discorso può essere valido, sia quello di Silvana che il tuo.

Milarepa e la pianta dei mistici

Antonio: Allora io vi dico qualche parola sull'ortica, poi semmai rimandiamo a domani la continuazione, sempre alle cinque. Circa vent'anni fa ho letto un libro che vi suggerisco, scritto da Giuseppe De Vitofranceschi, che ha vissuto a Pescara. Adesso non so se è ancora vivo, perché già allora aveva più di settant'anni. Il libro s'intitola "Il decalogo della salute: dieci piante da riscoprire". Questo libro della SugarCo, che forse non si trova più, contiene una ricerca veramente notevole e mille suggerimenti per tutti gli usi di dieci piante comuni, in particolare sull'ortica. Lo trovai così affascinante che anche tutt'ora sarebbe da leggere, quindi se desiderate lo leggiamo perché non si può riassumere.

Prima di leggerlo, un'altra cosa: si dice che dalle ricerche emerge che l'ortica contiene tutti gli amminoacidi essenziali. Ora questo è importante perché uno dei problemi fondamentali è proprio quello di avere degli alimenti che contengano tutti gli amminoacidi essenziali.

La conferma del valore dell'ortica è stata data mille anni fa da un santone indiano, Milarepa, che ha vissuto sei-sette anni mangiando solo ortica. Per via della scelta di eremitaggio che fece, trovava attorno al suo eremo solo ortica, e non fece altro che cominciare a mangiarla, masticarla, cruda o leggermente scottata o bruciacciata. Morale della favola Milarepa, di cui stasera alle nove vedremo il film, ha vissuto sei-sette anni in questo modo, tanto che l'ortica è stata chiamata "la pianta dei mistici" perché nutrendosi in questo modo l'eremita aveva più tempo a disposizione per la vita spirituale: immaginate voi quanto tempo passiamo a cucinare - e purtroppo la cucina è uno dei luoghi più tossici

al mondo in quanto anche con le cappe più moderne si respirano dei gas nocivi – oltre alla paranoia che c'è ogni giorno per far da mangiare per tre volte al giorno, con tutti quei cibi elaborati. Invece Milarepa, un po' come tutti i maschi che cercano di mangiare il più in fretta possibile, trovò l'ortica e mangiò l'ortica, se avesse trovato delle altre piante avrebbe mangiato queste altre, e chissà con quali effetti. Bene, in questo modo poteva avere tempo per meditare, passeggiare, pregare, ecc.

Ma è stato anche visto che questa pianta dà forza, una forza morale, molto probabilmente anche per questa facoltà del pungere – lui chiaramente non aveva i guanti – trasmettendo l'acido formico, alla lunga permette al nostro organismo di reagire e di affrontare la realtà, cosa che tante volte non vogliamo fare perché si dice che è amara, dura; invece questa pianta molto probabilmente dà la forza morale per accettare la vita, le disgrazie, le paure, le mille situazioni che rifiutiamo.

Un'erba usata nei secoli per gli umani e per gli animali

Ora vorrei leggere alcuni stralci: *“L'ortica è una delle specie medicinali più anticamente conosciute e usate. Si ipotizza che fin dalla presunta Età della Pietra ne potessero addirittura esistere delle coltivazioni, soprattutto a scopo alimentare, sia umano, sia animale”*. Questo è tanto importante: cioè fa bene non solo agli umani, ma una volta seccata è un ottimo alimento anche per gli animali. È anche curativa, per esempio ho saputo che la davano ai pulcini perché rinforza l'intestino, in modo tale che non morissero quando sono piccoli. *“A questi scopi è stata usata comunemente fino al 1500, in Europa orientale si vendeva comunemente sui mercati e fino a poche decine di anni addietro ha alimentato in grande copia la popolazione di Lenderg”*. Tutt'ora in una città della Germania c'è un gruppo che ha tramandato la tradizione del tessuto di ortica mischiato al cotone, che viene ancora prodotto, affluendo in quantità copiose sui mercati.

“Fin dove possiamo giungere storicamente indietro nel tempo troviamo l'ortica conosciutissima anche come ottimo medicamento impiegato in moltissimi mali. Ovidio dice di averla impiegata come filtro d'amore, Catullo afferma di essersi guarito con l'ortica da un raffreddore”. Quindi qui c'è anche quest'altro uso, cioè va bene per quasi tutte le malattie dell'apparato respiratorio. Diceva

prima Carmela che è ottima per i reumatismi, ma anche per bronchiti, influenze, ecc.

I mille benefici dell'ortica

Vedremo che un'altra proprietà è quella di riequilibrare, per esempio va bene sia per chi ha la stipsi e sia per chi ha la diarrea, tanto che c'è stato un dibattito tra chi sosteneva la bontà per una cosa e chi per l'altra, invece alla fine è stato scoperto che è una pianta riequilibratrice. Così anche per lo stomaco: va bene un po' per tutte le sue disfunzioni perché le va a riequilibrare.

Per la pelle, oltre che sottoforma di tisana, andrebbe messo su direttamente anche il succo, quasi per qualsiasi tipo di disturbo, anche per l'acne, perché il segreto sta nella clorofilla. Tante volte – prima si parlava del sangue – si afferma che 'la carne fa sangue', questo non so quanto sia vero o meno, molto probabilmente lo è, ma bisognerebbe dire anche che 'la clorofilla fa sangue'.

Carmela: Sì, ma la carne con tutti i danni che comporta però...

Antonio: L'altra azione importante è quella revulsiva, tanto che in passato veniva usata anche per le paralisi. Mi hanno raccontato a Padova che i contadini, quando qualcuno aveva l'infarto, lo buttavano direttamente nelle ortiche e queste persone si salvavano, proprio per questa capacità fortemente revulsiva, molto probabilmente perché attiva, richiama la circolazione, e anche il cuore ne trae beneficio. Ora non sono un medico, però forse qualcuno può confermare questa cosa.

Inoltre si usava anche per curare i dolori della sciatica, malattie come il tifo e il colera. In particolare poi, per quanto riguarda le eruzioni cutanee, permette il fatto di scaricare le tossine che si trovano all'interno.

Carmela: È fortemente depurativa l'ortica, anche questo libro continua a dire di berne il succo, in modo tale da pulire il sangue dall'interno.

Antonio: Poi si parla anche dell'azione cardiotonica e ipertensiva, cioè va bene sia per chi ha la pressione bassa, sia per chi ce l'ha alta.

Capite dunque quanto è importante per le malattie dell'intestino, dello stomaco, del cuore, della pelle; inoltre parla anche degli effetti contro il mal di testa, dice che è diuretica, depurativa, antisettica, febbrifuga, emostatica (anche per le emorragie interne), galattogena – per cui favorisce il latte e anche di buona qualità, sia per le donne che per gli animali – infine ha un'azione ipoglicemizzante.

Carmela: Quindi va bene per attutire l'ansia, perché abbassa la glicemia nel sangue.

Antonio: Parlando con Luciana, che ha fatto i dolci con l'ortica, è venuto fuori che viviamo in una società in cui siamo bombardati dal mangiare il dolce, molto probabilmente perché si è infelici e allora si tende a mangiare un eccesso di dolci per cercare di controbilanciare le amarezze della vita, come si suole dire. Però mettendo l'ortica nei dolci, assieme allo zucchero di canna (ma anche se fosse stato zucchero bianco sarebbe andato bene lo stesso), si vanno ad attutire gli effetti dello zucchero e delle farine prive di vitalità.

Inoltre agisce sul cuoio capelluto, anche se purtroppo l'ho scoperto tardi. Insomma, già solo per tutti questi usi e benefici, andrebbe mangiata possibilmente ogni giorno, un pochino e senza eccedere, ma anche se si eccede non fa male.

Raccoglitori e conoscitori di erbe organizzati in gruppi di studio

Con l'ortica ritorna la figura delle raccoglitrici e dei raccoglitori. Tante volte parlando di agricoltura s'intende soprattutto chi coltiva, invece secondo me va riscoperta la pratica di raccogliere ciò che la natura ci regala gratuitamente, la verdura e la frutta. Certo, in questo modo non si copre tutto il fabbisogno, però coprire un 10-40% sarebbe già tanto importante. Non solo, l'essere raccoglitrici o raccoglitori significa anche conoscere bene il territorio, invece il contadino sta quasi sempre sul suo campo, vero Norma? Così tante volte si rischia di essere egoisti oppure accaniti nel difendere la proprietà, invece questa figura di chi cura un po' tutto il territorio, raccoglie e quasi regala i frutti che vi trova, è una cosa tanto importante.

Al giorno d'oggi, e questa è la mia riflessione, bisognerebbe creare un centro dedicato in particolare all'ortica – anche se come diceva Carmela ci sono delle piante che forse sono ancora più specifiche, quelle per esempio per l'apparato respiratorio, oppure si parlava prima dell'equiseto – perché va a coprire quasi tutto lo spettro degli usi e delle proprietà.

Carmela: Se poi usiamo l'ortica e l'equiseto insieme, abbiamo una capacità di guarigione molto più immediata.

Antonio: Tante volte è difficile incominciare a conoscere più di dieci-venti erbe.

Inoltre l'ortica rafforza il sistema immunitario, e il fatto che è gratuita e abbondante fa sì che non ci si accanisca, infatti tante volte, per fare un esempio,

qualche erborista dice 'ho scoperto l'arcangelica, ma non lo devo dire a nessuno altrimenti c'è quell'altro che la va a prendere'; oppure la malva, ce n'è abbastanza ma non ce n'è tanta. Invece l'ortica la possiamo prendere a volontà e si utilizza l'intera pianta, le foglie, il fusto, i semi e la radice. Anche questo è tanto importante: ci sono diverse piante che si possono usare interamente, per esempio il cocco è eccellente perché si possono fare mille prodotti utilizzandola tutta, così come l'ippocastano, il noce e la canapa.

Si diceva prima che con l'ortica si può fare la carta, la birra, una birra anche terapeutica se bevuta poco. Viviamo in una società in cui si bevono fin troppi alcolici e superalcolici, allora tante volte nel mondo vegetariano si è quasi asceti, invece un pochino di vino biologico o di birra potrebbero essere positivi, chiaramente se fatti bene e magari con l'ortica.

Questo significa che andrebbero rilanciati dei gruppi di studio, per esempio degli artisti potrebbero fare la ricerca sulla carta di ortica, una carta spesso il cui primo uso si presta appunto ad attività artistiche, anche perché spesso gli artisti hanno un po' più di tempo e poesia nel vedere le cose, quindi potrebbero essere indirizzati in questa direzione. La ricerca sulla birra potrebbe essere fatta dai giovani, che amano gli eccessi di questo genere, e che in questo modo potrebbero essere mitigati. L'uso tessile potrebbe essere favorito dai sarti oppure dalle donne che spesso fanno lavori di cucito, e magari più avanti da una rete di associazioni di qualche imprenditore o amministratore illuminato, che potrebbe fare arrivare persino al rilancio del tessuto. Il primo uso però rimane quello alimentare e curativo, per fare oleoliti, macerati.

Altre proprietà dell'ortica

Inoltre in agricoltura è ottimo come fertilizzante ed antiparassitario, e voi sapete quanto questo sia importante, vista la quantità di veleni che vengono utilizzati. Ebbene, noi abbiamo questa pianta che con tutte le sostanze che contiene permetterebbe la fertilizzazione del terreno e allo stesso tempo la lotta ai parassiti.

Ma c'è anche l'uso cosmetico, lo shampoo all'ortica, fatto con le radici, ma anche il succo. Da quando mi sono tagliato i capelli, qualche volta vi metto del succo oppure il purè di ortica, lo lascio in posa 10-20 minuti e lo sciacquo. Infatti ha proprietà lievemente detergenti, tanto che un libro di Selezione dal Reader's Digest, che di solito sono molto

rigorosi, suggerisce di lavare i vetri direttamente con l'infuso di ortica, anche se ora non mi ricordo esattamente la ricetta.

Personalmente, quando mi capita, lavo spesso con dell'aceto in cui ho fatto macerare qualche pianta come la lavanda e il rosmarino. Prima Carmela parlava della tisana di iperico al mattino perché è tonificante: ecco, il rosmarino lo è altrettanto, quindi una tisana di rosmarino e iperico sostituirebbe quasi il caffè.

L'aceto di mele o di vino dove è stata fatta macerare dell'ortica secca o fresca, è ottimo sia per detergere la pelle, per fare le spugnature come fanno nel Nord Europa, sostituendo il sapone senza escluderlo, sia per lavare i piatti, i pavimenti e i vetri. Ricapitolando, ecco i molteplici usi della ortica: alimentare, curativo, detergente, cosmetico, in agricoltura, come alimento per gli animali.

In questi giorni a Capracotta ho visto che tanti decespugliano l'ortica perché considerata un infestante; purtroppo ancora non c'è la cultura di mangiarla, però se la si mettesse da parte per darla a qualche agricoltore o piccolo allevatore, già sarebbe positivo, come minimo un risparmio, e nello stesso tempo gli animali sarebbero più forti in salute.

Risvolti occupazionali dell'ortica

Per tutti questi motivi sarebbe importante se nascessero dei centri che ho chiamato Orticamica, proprio per non considerare più l'ortica una nemica, ma un'amica per eccellenza dell'umanità. In questi centri si potrebbero fare tutte le cose che ho detto prima, con gruppi di studio e di ricerca che possano avviare nuove attività.

Per esempio, quando faccio la pasta con l'ortica con le caratteristiche che ha suggerito prima Carmela, cioè con farina biologica che sia consumata entro dieci giorni dalla macinatura, spesso ormai molte persone me la richiedono e sono disposte a pagare. Personalmente mi piace impastare e potrebbe anche diventare un lavoro per chi è disoccupata/o, far nascere una rete di scambio e di vicinato, quindi creare quel tipo di società eco-conviviale che auspico. Infatti oggi non si può più pensare che per dare un contributo per una società ecologica uno possa fare tutto da solo, alla Don Chisciotte, è necessaria invece questa rete di mutuo aiuto. Per esempio per Luciana è stato possibile fare tutti quei dolci perché c'era la madre, la nipote, insomma una sinergia di persone, altrimenti sarebbe stato un lavoro enorme e tante volte o si lascia perdere o ci si ammazza di fatica, come purtroppo

capita ai contadini, e infatti alla fine le nuove generazioni scappano spaventate dall'eccesso di lavoro che ci può essere.

Ecco che allora là dove c'è un'attività ecologica – penso a Norma che lavora con le api – bisognerebbe che ci fossero dei gruppi di sostegno che diano gratuitamente (senza essere pagati, mi raccomando, perché è già in sé una lezione di vita) il proprio aiuto, continuando nello stesso tempo la resistenza contro i miti dell'industrialismo e del consumismo.

Un altro libro che suggerisco è quello di Maria Treben, *La salute della farmacia del Signore*, in cui racconta casi di mille benefici che ha portato l'ortica. Io chiuderei qui e rimanderei a domani pomeriggio, suggerendo anche la lettura di queste due riviste.

Un signore: Posso dare un suggerimento? Questa vostra iniziativa è molto bella, ma bisogna fare qualcosa in più per farla conoscere in tutti i modi, con dei manifesti magari.

Carmela: Purtroppo non si poteva radunare la gente all'aperto e allora abbiamo deciso di farla qui.

Antonio: Per chi lo desidera, domani mattina faremo una passeggiata con la raccolta dell'ortica. Ci troviamo alle nove qui in piazza.

Un ragazzo: Possiamo anche scegliere di prendere un certo percorso, non è che andiamo là diretti solo per raccogliere l'ortica.

Antonio: Adesso direi di interrompere e riprendere domani pomeriggio alle cinque, semmai nel frattempo ognuno potrà fare le sue riflessioni; intanto rinnovo l'invito a leggere.

Ora c'è il momento della degustazione.

Una nuova materia scolastica

Carmela: In questo edificio c'è la scuola materna, elementare e media, giusto? Coinvolgendo gli insegnanti o il direttore si potrebbe inserire l'ortica nei programmi delle medie ad esempio.

Una volta ho fatto una lezione sull'alimentazione al 3° Itis, Perito industriale, e i ragazzi alla fine hanno detto che è stata troppo breve, volevano continuare perché erano molto interessati. Allora sarebbe bello coinvolgere i ragazzi parlando per esempio della storia dell'ortica, dal punto di vista sociale, nutrizionale e industriale.

Antonio: E introdurla anche nelle mense!

Una signora: Una cosa simile già l'abbiamo fatta con Antonio, insieme ad alcuni ragazzi che ora

sono usciti dalla scuola media; abbiamo fatto il sapone e letto alcune poesie sull'ortica.

Capracotta, 27 giugno 2004

Antonio: Direi di riprendere il discorso di ieri anche perché Carmela più tardi dovrà partire per andare a votare.

Carmela: Purtroppo non posso farci niente, sono succube del voto, sono 'vecchio stampo'!

Antonio: Allora se vuoi dire due parole di riassunto sull'ortica... Poi verso le 18.30 ci sarà un amico, Marco, che da domani terrà il corso-laboratorio di teatro in piazza. Lui ha vissuto 5-6 anni nel quartiere dell'Ortica a Milano e farà un piccolo spettacolino, dopodiché degusteremo le pietanze che ha preparato Luciana con la madre e la figlia, magari ascoltando le proposte che sono emerse in questi giorni raccogliendo l'ortica, parlando con le persone e tra di noi, in modo tale che vediamo fino a che punto si possa realizzarle; non ultimo, trascriveremo gli interventi.

Mangiare verde

Carmela: Intanto dico che non mi voglio assolutamente ripetere nelle cose che ho detto ieri, mi dispiace deludere Antonio. Invece oggi parlerei soprattutto delle verdure a foglia verde in genere, e quindi anche dell'ortica in particolare.

Ieri abbiamo detto che noi abbiamo bisogno dell'energia, questo è fondamentale per capire perché dobbiamo usare l'ortica oppure le altre erbe a foglia verde. Noi prendiamo energia dalla respirazione e attraverso gli alimenti e la nostra energia primaria è il sole, quindi noi per vivere dobbiamo prendere l'energia del sole perché è l'unica energia che ci dà la possibilità di trasformare il cibo nei nutrienti, proteine e carboidrati di cui il nostro corpo ha bisogno; però l'uomo e l'animale, non sono attrezzati per fare questo processo, mentre le piante sì. Quindi l'ortica, come tutte le piante, è in grado di trasformare l'energia solare, e questo è un punto fondamentale, perché è per questo che sono preziose le verdure e quindi anche l'ortica, che è una pianta molto verde, e questo significa che concentra in sé molta energia solare.

Se noi non mangiamo cibi verdi in pratica moriamo. Hanno fatto degli esperimenti con degli animali da laboratorio senza dare loro la possibilità di nutrirsi di foglie verdi, dando loro solo proteine e nutrienti, ebbene questi animali dopo un mese sono

morti. Quindi vedete l'importanza dell'energia solare, che probabilmente non è soltanto la clorofilla che sta nella pianta, ma c'è qualcosa di più che l'uomo ancora non conosce. La verità è che di fatto queste piante trasformano l'energia solare in nutrienti quali i carboidrati, che sarebbero in pratica il pane, la pasta, il grano, il farro e tutti i cereali, quindi tutte le farine che noi mangiamo che provengono dalla trasformazione che queste piante all'interno della foglia fanno. Inoltre ci danno direttamente delle sostanze primarie, nel senso che noi dobbiamo per forza utilizzare le piante per poterle avere, che sono i minerali, gli oligoelementi e le vitamine. Inoltre con l'aiuto dei batteri presenti nella terra e le radici, dalla quale prendono le sostanze azotate, la pianta trasforma e raffina anche le proteine, ed è per questo che la pianta è completa, ovvero ci dà sia l'apporto proteico, sia l'apporto di carboidrati, sia tutti gli altri elementi di cui il corpo umano necessita per funzionare in perfetta formula, cioè i minerali, gli oligoelementi e le vitamine. Ripeto, tutto questo avviene attraverso la cosiddetta fotosintesi clorofilliana e poi la trasformazione dell'azoto in sostanze proteiche.

Inoltre, non dobbiamo dimenticare che la pianta depura l'aria, noi praticamente prendiamo ossigeno ed emettiamo anidride carbonica, sostanze tossiche che poi la pianta elabora e trasforma nuovamente per noi in sostanze nutrizionali. Questa sembra una lezione semplice, fatta per i ragazzi della scuola, invece non è così, questa è una cosa che dovete capire e ricordare, perché senza questo noi non possiamo vivere bene, o per lo meno riusciamo a sopravvivere, essendo delle persone un po' speciali e perché respiriamo e perché abbiamo comunque la possibilità di vivere anche senza mangiare, però dovremmo fare un salto quantico, cioè dovremmo imparare a pensare che noi possiamo vivere anche senza mangiare, cosa che non è affare nostro in questo momento, no? Noi praticamente per vivere abbiamo bisogno di mangiare, e quindi per vivere e non ammalarci abbiamo bisogno delle foglie verdi, cioè delle erbe e delle piante. Per questo l'ortica è una pianta fondamentale, perché in essa è sintetizzato tutto quello che abbiamo detto.

Morire di fame mangiando molto

Purtroppo noi normalmente mangiamo male perché ci nutriamo di cibi troppo raffinati, tipo le farine e gli zuccheri, di carne, che dà un minimo apporto di proteine, di ferro e di pochi sali mine-

rali, ed è priva di vitamine e della maggior parte dei sali minerali, quindi la carne è carente di tante cose.

Quindi noi facciamo un'alimentazione carente, ed abbiamo la miseria in mezzo all'abbondanza: praticamente moriamo di fame mangiando molto. E allora niente di meglio che utilizzare le piante e soprattutto l'ortica per cercare in qualche modo di andare a bilanciare tutte le carenze che abbiamo.

Una persona può dire 'io che sto in città mi compro il Multicentrum', ma non è così, perché questi integratori non vanno a svolgere la funzione ad esempio dell'ortica, perché sono sostanze prevalentemente chimiche che non vengono riconosciute dall'organismo e possono essere tossiche. Ci sono stati dei casi di pancreatite, che non è una cosa da poco, dovuti all'assunzione di queste capsule di 'Multicentrum dalla A alla Z'. Allora uno si chiede 'ma perché lo reclamizzano?', perché la pubblicità è così, siamo noi che dobbiamo studiare e ci dobbiamo interessare, la salute è nostra, non è né di chi fa la pubblicità, né di chi deve vendere il prodotto, questo è il punto importante da capire.

Vivere di sola ortica

Penso di aver sintetizzato la cosa fondamentale, e a questo punto è inutile che io continui a puntualizzare tutte le proprietà che ha l'ortica, la quale ci dà energia solare direttamente, e questo è fondamentale, perché per questo noi teoricamente potremmo mangiarla tutti i giorni, non mangiare nient'altro e vivere tranquillamente, senza morire; moriamo solo se ci mettiamo in testa il pensiero che dobbiamo morire: insomma, vedete quant'è potente questa operazione.

Dicevo che è inutile ripetere tutte le proprietà che ha, cioè antinfiammatorie, antireumatiche, regolarizzatrice dell'intestino, antifebbrili, per le malattie da raffreddamento invernali, potenzia il sistema immunitario, cura tutte le infiammazioni della pelle, come diceva ieri Antonio: ad esempio niente di meglio del succo di ortica messo sui foruncoli del viso, o la tisana per fare delle frizioni sulla cute, per le persone afflitte dal problema della seborrea e della forfora. Quindi diciamo che ha un'azione multipla.

Invito, non per fare pubblicità, a comprare il libro "Curare in modo naturale con l'ortica" di cui ho parlato ieri; è prezioso perché, come quello sul cavolo, viene tradotto dalla naturopatia tedesca, che è avanzata in questo settore. Qui troverete delle indicazioni pratiche per poter utilizzare al meglio l'ortica.

Alimentazione anticancro

Su questo tavolo abbiamo tutte le verdure dalle proprietà anticancro, tra cui l'ortica. Ieri parlando di alimentazione ho detto che bisogna capire che il cancro non è una malattia che nasce perché è geneticamente predeterminata, questo è un errore di comprensione di quello che ci trasmettono gli scienziati. Infatti la scienza medica studia la genetica per cercare di trovare qualcosa che vada a bloccare il cancro, ma non è la genetica a determinarlo, bensì i nostri comportamenti e abitudini di vita e alimentari: queste sono le due condizioni che per il 70% sono la causa principale del cancro, è fondamentale saperlo; ecco perché è importante l'uso di queste erbe, soprattutto del cavolo, del quale avrete sentito dire che è un antitumorale per eccellenza: ormai i giapponesi l'hanno studiato in tutti i modi e stanno anche tentando di estrarne delle sostanze anticancro per poi rivenderle sotto forma di compresse o altro.

Il cavolo, un potente alleato

Il cavolo e tutta la famiglia dei cavoli, cioè il cavolfiore, i cavolini di Bruxelles, il cavolo verde e così via, sono verdure che vanno mangiate durante tutto l'anno, possibilmente crude, la parte centrale oppure il torsolo tagliati sottili e conditi con limone o aceto di mele e dell'olio possibilmente di girasole, quando lo mangiamo crudo, invece meglio mettere l'olio di oliva quando lo mangiamo cotto. Il cavolo ha un'altra funzione importantissima, ovvero è un potente antinfiammatorio. Io ad esempio curo facilmente il gonfiore – alle ginocchia, ai gomiti o alle altre articolazioni – dovuto ad infiammazione o artrite, facendo delle semplici applicazioni di cavolo; basta prenderne una foglia esterna, magari prima scottarla velocemente nell'acqua, ne tagliamo la costa più dura e dopodiché la possiamo premere (ad esempio con una bottiglia), cercando di stenderla il più possibile. Se abbiamo dei problemi di gastrite, di fegato o di gonfiore e dolore alle articolazioni, la possiamo avvolgere sulla parte ammalata, mettendo sopra un telo, in modo tale da tenerla ferma perché è importante che sia ben aderente alla pelle, non ci deve essere aria tra la foglia e la parte che dobbiamo curare, e la lasciamo lì per alcune ore o anche per tutta la notte. Io spesso ho le ginocchia gonfie, gli ortopedici quando mi hanno visitato si sono messi le mani nei capelli e mi hanno detto che dovevo fare un intervento o di andare dallo stregone! Ma con l'aiuto dell'agopun-

tura e l'applicazione delle foglie ho risolto brillantemente il mio caso e molti altri. Un altro modo è trattare la foglia come ho detto prima, prenderne un pezzo e renderla in poltiglia con un pestello, impastarla con della farina, avvolgere il tutto in una foglia e applicare sulla parte infiammata. In questo modo, molte slogature passano rapidamente e con estrema facilità, così come le foruncolosi, gli ascessi e infiammazioni varie.

Combinazioni di verdure (non buttare niente!)

È ottimo combinare il cavolo e l'ortica nei succhi casalinghi, dopo vedremo come si fanno. Dal punto di vista anti-cancro è potente la combinazione dell'ortica con il cavolo cappuccio, quello liscio, che è più amabile rispetto a quello riccio, anche se da un punto di vista nutrizionale quello riccio è migliore. Tutto ciò che è verde è più potente, quindi cercate di utilizzare soprattutto le foglie verdi, non buttatele. Non c'entra niente, ma lo stesso discorso vale per la cipolla: ho visto infatti che le donne hanno l'abitudine di tagliarne la coda e di mangiare solo la cipolla e questo è un delitto perché le code si potrebbero tagliare fin fin e mettere, meglio se a crudo, nella minestra. Decapitando gli alimenti si perdono delle percentuali di sostanze nutrizionali molto alte, quindi dovrete mangiare molto di più per avere la stessa condizione energetica che se invece utilizzaste la pianta o l'alimento nella sua totalità.

Una signora: Anche del finocchio si può utilizzare il gambo per fare delle centrifughe.

Carmela: Bravissima! Io faccio sempre i centrifugati, soprattutto in primavera quando ho a disposizione le verdure fresche, e uso anch'io le code di finocchio, quando vado dai contadini non me le faccio tagliare, le metto in centrifuga oppure le taglio fin fin e le aggiungo a crudo nella pasta, nel riso o nei cereali ancora caldi che ho appena cotto; inoltre il finocchio toglie i gas intestinali e aumenta la digeribilità del cibo. Quindi attenzione, non buttate niente!

Lo stesso vale per i torsoli, che vanno puliti e mangiati crudi. Ad esempio il torsolo del cavolo se ben pulito e mangiato crudo è molto buono, anche per i bambini che così si abituano al gusto; lo stesso vale per il gambo dei broccoletti o dei carciofi: vedo le persone che li buttano, invece si puliscono e si mangiano crudi o cotti, e queste forse sono le parti migliori.

Centrifugati freschi fatti in casa

Per quanto riguarda i centrifugati invece, possiamo farne di diversi tipi, da consumare se siamo stanchi ed abbiamo bisogno di un buon ricostituente, ad esempio in primavera, invece di andare a comprare in farmacia le sostanze multi-nutrienti e multi-minerali. Oppure adesso molte aziende, sia quelle di medicina allopatrica, cioè tradizionale, sia quelle naturali, si sono adoperate a mettere in commercio dei centrifugati di verdura che però costano un sacco, per esempio una cura da 10-15 giorni costa circa 40 euro. Bisogna dire che sono ottimi, non c'entrano niente con il Multicentrum, però capite che hanno un costo elevato. Oppure ci sono anche pillole o compresse molto valide, ma nonostante tutti i brevetti assolutamente idonei per conservare l'alimento intatto, tutte le procedure per non fare ossidare le vitamine, i minerali, le proteine e gli amminoacidi, comunque sia si ossidano, non sono mai al top, invece con la verdura fresca il centrifugato ce lo facciamo noi, e sono ottimi anche per i bambini e gli anziani.

Ho sentito dire che una persona è morta a furia di farsi i centrifugati. Ora io non so chi sia, probabilmente era un folle che si mangiava cento carote al giorno, e noi sappiamo che se invece di mangiarne 3 o 4 se ne mangiano 50, si può avere una epatotossicità, ma bisogna veramente consumarne delle quantità industriali, e comunque tutte le cose in eccesso possono creare un danno al corpo, quindi bisogna essere sempre razionali quando si fanno queste cose. Io dico 'ok, il centrifugato è buono', ma non devo pensare 'benissimo, allora me ne bevo un litro al giorno!'.

Un'altra cosa: quando facciamo il centrifugato ci sono dei dosaggi che vanno rispettati. Se comprate il libro sul cavolo o sull'ortica troverete sicuramente tutte le indicazioni: per esempio bisogna sapere che i centrifugati vanno bevuti a digiuno, prima dei pasti o alla mattina, che è la cosa ideale, in quantità modeste, massimo 200 ml, cioè un bicchiere, e soprattutto vanno bevuti lentamente, cioè ogni sorso che facciamo va trattenuto in bocca, insalivato, come se fosse una medicina, e poi deglutito. Quindi per bere un frullato dobbiamo metterci 5-10 minuti e non buttarlo giù di fretta, altrimenti non beviamolo neanche perché non serve a niente: infatti fare tutte queste operazioni perché fanno bene ma farle di fretta e senza logica non è un giovamento per il nostro corpo.

Imparare a mangiare lentamente

Questa è una regola di buona salute se non vogliamo ammalarci: mentre mangiamo dobbiamo essere consapevoli dell'operazione che stiamo facendo, cioè dobbiamo pensare che cosa sta succedendo nel nostro corpo e dove stiamo portando il cibo. Ci sono persone magari nervose che a tavola litigano, così si mettono a mangiare inghiottendo di fretta il cibo che poi viene rigurgitato e diventa veleno nel nostro corpo, anche fosse il cibo più buono, biologico e salutare che ci sia. Quindi se siete stressati io vi invito a non mangiare, il digiuno in questo caso è salutare, vi cura; se siete arrabbiati andate nella vostra stanza e distendetevi magari con della musica, rilassatevi e pensate a quel che volete, e se vi siete calmati ritornate a tavola, altrimenti andate a fare una passeggiata.

Purtroppo in Italia molte volte succede che le discussioni tra genitori e figli avvengano a tavola, magari i problemi della scuola, ecc.: questa è una cosa veramente orribile, io ho visto dei bambini rovinati per questo. Poveretti, in genere i bambini prendono una carota e mangiano, per loro natura non sono interessati al cibo giustamente, o meglio, come l'animale sono interessati al cibo giusto, e di solito mangiano lentamente. Io ho visto dei genitori sgridare il bambino perché andava lento, interrogarlo sulla scuola o altro, così il bambino incomincia a diventare nevrotico, si ammala e in seguito soffre di gastrite d'ulcera e colite, diventando candidato a malattie molto gravi da adulto; quel bambino l'abbiamo fatto diventare noi così!

L'atto del mangiare è sacro, tutto quello che mettiamo in bocca è sacro, e questo non lo dico soltanto a voi, ma anche a me stessa, e lo devo ricordare in continuazione che noi ci ammaliamo proprio perché mangiamo, non perché digiuniamo o perché lavoriamo, ma perché mangiamo. L'unico motivo per cui ci ammaliamo è perché portiamo la roba in bocca senza consapevolezza dell'operazione che stiamo facendo, roba di qualsiasi genere, che sia droga, cibo, fumo o qualsiasi altra cosa, e magari mentre facciamo questo abbiamo dentro dei grandi problemi e quindi non permettiamo al sistema vegetativo di funzionare come dovrebbe. Questa è una lezione magistrale e queste cose sono importanti più del resto: se vi ammalate è perché mangiate male e da stressati, stressando così anche i cibi.

Distinguere e curarsi con i sapori, come nella medicina cinese

Detto questo, adesso proverò a fare delle centrifughe. Ad esempio il libro indica di fare la seguente centrifuga alla mattina – io adesso non misurerò niente, perché dovrei mettermi a fare le cose per bene, pesarle, ecc. Allora: 20 ml di succo di ortica, se vogliamo usare l'ortica, e 150 ml di succo di un'altra verdura a piacere; possiamo usare il cavolo, gli spinaci, le bietole, io per esempio quando è il loro periodo uso i cascigni, che sono ottimi, o anche la borragine, le carote, che si sposano molto bene con l'ortica perché sono dolci anch'esse, oppure ci mettiamo il cavolo, che è un po' piccante: vedete come si riconoscono i sapori?

Bisogna mangiare in modo semplice, tante cose sono buone, ma vanno bene per la festa: oggi è un giorno di festa quindi la signora ha fatto i dolci, ma non possiamo mangiare queste cose tutti i giorni, dobbiamo fare una distinzione. Nei giorni normali dobbiamo imparare a riconoscere in bocca i sapori: io ho detto che la carota è dolce e il cavolo piccante, effettivamente all'inizio è piccante e un po' amaro, però a furia di masticarlo diventa dolce, vedete allora che abbiamo ben tre gusti? I cinesi conoscevano molto bene i gusti degli alimenti e distinguevano ogni alimento e cura dei vari organi in base ad essi: per esempio la milza ha bisogno del dolce, allora noi dobbiamo nutrirla con il dolce, il fegato ha bisogno dell'acido, quindi dobbiamo mangiare qualcosa di acido, i polmoni hanno bisogno del piccante, ma non il piccante del peperoncino, bensì quello del cavolo ad esempio; il rene è l'amaro quindi abbiamo bisogno di qualcosa di amaro, ed ecco che tra le verdure amare abbiamo la cicoria, che è un'erba eccezionale e va benissimo anche nei nostri frullati. Quindi vedete che noi andiamo a nutrirci attraverso i sapori dei cibi, che secondo la medicina cinese, ma anche quella nostra naturale, sono delle energie sottili che servono per nutrire e curare i vari organi, e non soltanto per gonfiarci. Noi possiamo essere consapevoli di questo solo se siamo abituati a mettere il cavolo, o altro, in bocca, masticarlo e saper distinguere i singoli sapori, altrimenti non ci renderemo conto che cosa stiamo mangiando e quale organo stiamo andando a nutrire, e così può accadere che ci affidiamo a ciò che ci dice la mente piuttosto che il corpo; in questo modo può succedere ad esempio che mangiamo tanto dolce da non riuscire più a digerirlo, e avendo dato tanto dolce alla milza, al pancreas e allo stomaco, e non avendo ad esempio

nutrito il fegato, che invece ha bisogno di cibi acri, accade che il fegato diventa pigro, e chi muove lo stomaco e il pancreas? Li muove il fegato, quindi capite che a lungo andare, in questo modo, non riusciamo più a far funzionare il nostro metabolismo. Per questo è importante non mescolare troppe cose insieme, non elaborare troppo il cibo, ma fare delle operazioni di associazione di cibi in base al loro sapore, cotti molto poco, in modo tale da rendersi conto dei diversi sapori che vengono scissi e che vanno a nutrire i diversi organi, che in questo modo saranno preservati e faranno il loro lavoro senza essere affaticati.

Succo di ortica con frutta e verdura

Detto questo, con l'ortica si può fare un succo dolce che si sposa con la frutta, quindi certe mattine possiamo mettere nel frullatore l'ortica con la mela, la pera o altri frutti di stagione. Anche in questo caso la proporzione è 20 ml di ortica e 150 ml di succo di frutta. Oppure, se vogliamo prendere il succo prima del pranzo, 10 ml di succo di ortica e 150 ml di una tisana con menta, melissa o finocchio, che ci farà digerire bene in quanto sono tre piante che favoriscono la digestione togliendo l'infiammazione e il gas intestinale.

Vorrei dire una cosa: qui non stiamo sposando nessuna filosofia, ognuno è libero di fare quello che vuole, stiamo solo dicendo delle cose e dando delle informazioni, poi ognuno sperimenta su se stesso. Visto che finora la gente ha sperimentato su se stessa cose veramente nocive, queste al contrario sono cose salutari, semplicemente delle informazioni, così come lo sono le tue, dopodiché ognuno sceglie e sperimenta, non è affatto un voler obbligare a fare certe cose.

Ora andiamo avanti con il succo, adesso lo farò per dare una dimostrazione reale visto che me l'hanno chiesto, anche se non volevo.

Un signore: È certamente più gustoso e piacevole bersi un succo di carote mixato con altre verdure piuttosto che prendere quattro carote e mangiarle così come sono, e magari farci un cocktail con un superalcolico da sorseggiare...

Elaborazioni di cocktail alcolici

Carmela: Con l'whisky, perché no? Se io sono un giovane e non voglio privarmi di fare un cocktail salutare, posso farlo benissimo. A Milano già ci sono questi bar, dove uno può ordinare un succo di verdure e poi aggiungerci del gin, grappa, rum o

Bacardi, ora io non sono molto informata sul tipo di alcolico da usare: in questo modo potrà vivere il suo momento conviviale non facendosi del male, perché una piccola quantità di alcool, che è acido, viene comunque tamponata dalle sostanze alcaline e rimineralizzanti delle verdure. Quindi fa bene, addirittura è come se fosse una tintura madre, infatti anche queste vengono fatte così. Ben venga se i ragazzi prendessero questa cosa a modello, penso che addirittura uscirebbero dalla discoteca migliorati, probabilmente risulterebbero 'guariti', nel caso avessero problemi di fegato, intestino o polmoni. Insomma, io non demonizzo certo l'alcool.

Un signore: Questa potrebbe essere un'idea per i minorenni.

Carmela: È un'idea giusta. Ad esempio si può prendere del vino e mettervi a macerare della frutta, come si fa in alcuni posti. E quando lo si beve è salutare, perché estrai anche delle sostanze; ora non sto dicendo che bisogna berlo, ma se uno vuole farlo che lo faccia.

Erba secca al posto di droga e tabacco

Lo stesso discorso vale per le sigarette: se uno vuol fumare, invece di fumare delle sigarette schifose, che si prenda del tabacco a base di erba e lo consumi con una pipa, perché no? Mica fa male, non siamo qui per giudicare con la testa quadrata 'questo fa bene, questo fa male!'. Ad esempio è normale che i nostri ragazzi quando stanno insieme vogliano fare delle cose anche un po' divertenti, quindi che si fumino pure una pipa con dentro l'erba secca di ortica, malva o canapa, che male fanno, santo cielo? Fanno male solo per chi vede le cose in modo sbagliato e impedisce alla gente di distendersi, buttandola nell'illegalità.

Un signore: Cioè sta dicendo che non è nocivo?

Carmela: No, che vuole che sia nocivo? Comunque sia io non lo faccio perché non mi interessa, però da giovane ho fumato un po' di canapa insieme ad altri in modo conviviale. I nostri ragazzi oggi dovrebbero avere la libertà di fumare ortica secca, malva, melissa, aggiungendo anche un po' di foglie di canapa, e stare benissimo, perché non fanno niente di male. Invece se ci si mette la benda sugli occhi li si costringe ad andare a prendere di nascosto, magari nelle discoteche, il crack, l'eroina, la cocaina, le anfetamine o altre sostanze peggiori che io non conosco. Capite, questa è una mentalità chiusa e meschina che vuole negare all'uomo il gusto di vivere, ai ragazzi il gusto di sperimentarsi, stare insieme e vivere in modo conviviale.

Momenti conviviali senza farsi male

Ora penso che qui siamo un gruppo di persone intelligenti e avanzate, quindi queste cose devono essere dette tranquillamente, senza fare come certa gente che mette addosso degli incubi paurosi. Voglio dire che si può godere di un momento di festa e di gioia anche attraverso qualche cosa che ci mette addosso un po' di ebbrezza, ma in modo salutare, basta volerlo, semplicemente basta volere il bene degli altri. Invece la medicina e i politici non vogliono il bene della popolazione, bensì il loro male, perché non spiegano niente, non danno delle alternative, demonizzano tutto e quindi creano danni, ci uccidono, perché noi non siamo dei robot a cui bisogna negare tutto.

Chi è il contadino o la persona che non beve vino? Il vino sappiamo che è la droga più pesante che c'è, fa male perché è alcolico, però non puoi negarne la convivialità, quindi in dosi adeguate il vino tutto sommato è un alimento, e se ci aggiungi della frutta è meglio, ne aumenti la bontà. Spero che non vi stiate annoiando a sentire questi problemi... Ora, devo farlo ancora il succo o no?

Dimostrazione pratica di centrifugato

Antonio: Certo, fallo pure!

Carmela: Bene, allora prenderò delle proporzioni minime, lo faccio giusto per fare qualcosa di pratico (*Carmela fa il succo, ndr*).

Io non mi sono mai cimentata a fare la tintura madre, ma so che si fa con l'estrazione del succo, e si usa in gocce per curare l'artrite, l'artrosi, piuttosto che il mal di pancia e altri disturbi.

Una donna: Non è urticante l'ortica che sta toccando?

Carmela: No, non punge più perché quando si lava in pratica gli aghetti urticanti vanno via.

Per esempio ora sto facendo un centrifugato con ortica, cavolo e carota tagliuzzati fini, con l'aggiunta di un po' di limone.

Scusate se mi è capitato di infervorarmi prima, ma quando dico le cose in cui credo sono passionale, inoltre bisogna rompere i veli di ipocrisia, e purtroppo ce n'è in giro tanta.

Quando faccio il centrifugato di verdura metto sempre del limone perché è un forte antiossidante, e sappiamo che le verdure incominciano ad ossidarsi facilmente già appena lavate e sminuzzate, invece la vitamina C contenuta nel limone blocca questo processo.

L'importanza dell'olio e dei semi

Inoltre aggiungo un goccio di olio di girasole perché la carota ha dentro il beta-carotene, una vitamina liposolubile che per essere assorbita ha bisogno di olio, altrimenti la perdiamo al 90%. Va benissimo anche l'olio di oliva, ma l'olio di girasole, oltre a contenere vitamina E, un anti-ossidante per eccellenza, è ricco di Omega 6, cioè di acidi grassi polinsaturi di cui in genere siamo carenti, allora è sempre un bene usare questo olio, magari mettendolo in una bottiglia insieme a quello di oliva, in proporzioni di una parte del primo (sufficiente per dare un buon apporto di Omega 6 e vitamina E) e tre parti del secondo, senza toglierci così il gusto dell'olio di oliva.

È importante sapere che non andrebbe mai usato un solo tipo di olio, ma diversi tipi, oppure, se non abbiamo a disposizione l'olio, ci conviene usare dei semi. I semi che sostituiscono l'olio di girasole sono appunto i semi di girasole, che masticati hanno lo stesso effetto, anzi meglio dell'olio stesso, però vanno masticati molto bene, altrimenti è inutile. Vanno benissimo anche i semi di zucca, che ad esempio vanno a curare la prostata: infatti il principio attivo per curarla viene estratto proprio dal seme di zucca, quindi per gli uomini è fondamentale l'uso costante di quest'olio e quando comprate la zucca, consiglio di prendere i semi, seccarli e mangiarli.

Gli Omega 6 sono presenti anche nelle mandorle, noci, nocciole e un po' in tutti i semi. Se non usiamo l'olio di girasole, buona norma sarebbe variare i diversi semi, mangiarne un giorno un tipo e un giorno l'altro, introducendoli come snack nella nostra alimentazione.

Dicevo che l'olio nel succo serve per far assorbire il beta-carotene, che troviamo nella carota e anche nell'ortica: è sufficiente aggiungerne un cucchiaino alla fine. Ora qui non ho il sale, ma solitamente ne metto un pizzico di integrale, in modo tale da bilanciare il succo dal punto di vista non solo nutrizionale, ma anche per il discorso dell'energia dei sapori che abbiamo fatto prima, e il sapore salato va a nutrire i reni.

Un succo per tutti, con qualche regola

Questo centrifugato è ottimo per gli sportivi ad esempio, prima o dopo aver fatto sport, palestra, corse agonistiche, scalate in montagna, corse in bicicletta, ecc., perché va a reintegrare il sudore, i sali minerali e gli amminoacidi persi, ma va bene

anche per gli adulti in generale, i bambini o gli anziani. Ora se abbiamo dei bicchieri vorrei farlo assaggiare.

Un signore: Si può tenere in frigor già pronto all'uso senza perderne le proprietà?

Carmela: Se tu lo vuoi preparare prima ci devi mettere il limone, così ti dura dodici ore nel frigorifero.

Un signore: Cioè ci si sprema il limone sopra?

Carmela: No, io lo metto dentro la centrifuga. Se invece vuoi solo preparare le verdure senza centrifugarle, la cosa importante da sapere è che le verdure non vanno spellate, le devi solo sciacquare, senza togliere la buccia esterna. Ora non ce l'ho qui con me, ma di solito uso una spazzolina dura di fibra di cocco per pulire la buccia delle verdure e per spazzolare le carote, e avreste visto che non avrei pelato via niente, nemmeno con la rapa rossa. Quindi sciacqua tranquillamente la verdura, lasciala sgocciolare e tienila lì pronta, in questo modo non succede niente.

Allora, vado avanti con il centrifugato e poi vado perché è tardi.

Vorrei ribadire che qui non stiamo a servizio di nessuna filosofia, ma stiamo a servire l'uomo nella sua natura, noi dobbiamo accettare tutto dell'uomo, questo è il concetto fondamentale della nostra funzione qui.

Antonio: Anche l'olio va centrifugato?

Carmela: Certo, volendo essere pignoli va messo insieme al resto a centrifugare.

Secondo me questi libretti della medicina tedesca, che sono stati tradotti recentemente, sono i migliori in assoluto perché come spiegano le cose questi libri non le spiega nessuno.

In quest'altro centrifugato non ci metto l'olio perché è già dolce.

Commenti: Wow, che bel colore! Mi dai un bicchierino che voglio assaggiarlo?

In questo c'è mela, ortica, barbabietola e arancia. Buono! (*la gente apprezza, ndr*)

Sapone di Marsiglia e bicarbonato, ottimi per la frutta e la pelle

Carmela: Ah, un'altra cosa vi voglio dire: quando comprate la frutta che non è biologica (per esempio mele, pere), per togliere le sostanze chimiche io le lavo con il sapone di Marsiglia naturale. Questi saponi qui (*quelli di Antonio, ndr*) ovviamente sono ottimi. Io per il viso e per il corpo ho sempre usato il sapone di Marsiglia: per le donne va bene anche per curare le vaginiti.

Ogni tanto faccio anche dei bei bagni con il bicarbonato, mettendone mezzo chilo nella vasca da bagno: provate a infilarvi dentro una volta alla settimana o quando siete stanchi, e vedrete i benefici; oppure uso anche il famoso sale inglese che si usava una volta: ne sciolgo 300 gr nella vasca, e questo va molto bene per i problemi di pelle e per curare la candida.

Tornando alla frutta, per mangiarne anche la buccia, la dovete lavare con il sapone.

Una signora: Allora sta dicendo che il sapone è meglio del bicarbonato per lavare la buccia?

Carmela: Il bicarbonato ha un'altra funzione, serve per togliere i batteri, ma non toglie le sostanze chimiche. Infatti le sostanze chimiche, per essere eliminate, hanno bisogno del sapone, cioè di una sostanza grassa, quindi il bicarbonato a questo scopo non serve.

Al supermercato poi vendono l'Amuchina da spruzzare, ma non è altro che cloro, quindi è tossica: nossignori, usate il bicarbonato se pensate di avere problemi di batteri. Ci sono persone che hanno la mania di dire 'oddio i batteri!': i batteri non fanno niente, però se proprio uno vuole prendere precauzioni...

A volte le mele sono lucide e lisce, perché vengono lucidate, ebbene con il sapone questo lucido se ne va via, e si possono mangiare tranquillamente.

Questi saponi (*quelli di Antonio, ndr*) – e non lo dico per reclamizzarli perché non mi interessa, in quanto Antonio fino a qualche giorno fa neanche non lo conoscevo – sono tutti naturali e vanno bene sia per lavare la frutta, sia per lavare voi stessi, perché contengono oli ed erbe ottimi per la pelle.

Un signore: E per lavare la verdura?

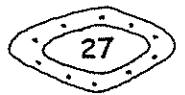
Carmela: Personalmente, per la verdura non uso neanche il bicarbonato, non me ne preoccupo, la sciacquo velocemente e basta.

Nota: Ci scusiamo con lettrici e lettori per qualche imperfezione formale dovuta al fatto che, trascrivendo e riadattando una conferenza, abbiamo preferito lasciare la vivacità della lingua parlata.



Relazione su Ortic-aria

Capracotta (IS), 20-27 giugno 2004



Sono partito venerdì 25 giugno per arrivare alla festa dell'ortica portandomi dietro le tre riviste, il libro appena uscito e i saponi. Manola da due giorni era a Capracotta per il laboratorio di saponificazione domestica, ospite in casa di zia Elena con Nicoletta, che sa lavorare con la videocamera. Il corso era iniziato in casa di zia Elena perché c'era tutto l'occorrente, c'erano 6-7 partecipanti di cui uno da Padova e altri due da Pesaro. Il giorno dopo il corso è proseguito.

Comizio-buffet in biblioteca

Il C.A.I. per domenica aveva organizzato una passeggiata a Capracotta, con concerto in un anfiteatro naturale lì vicino che ha un'acustica deliziosa, una piccola collina dove ci stanno circa trecento persone. Ho proposto loro di terminare la giornata con la presentazione della settimana sull'ortica, e così è stato. Infatti alle cinque sono arrivate una sessantina di persone di mezza età, attente alla natura, provenienti dall'area di Isernia e basso Abruzzo.

Presso la biblioteca abbiamo preparato i tavoli con le riviste e i saponi, e allestito un buffet di torte dolci e salate fatte con l'ortica. Inoltre ho proposto a zia Vincenzina, di 75 anni, di tirare la sfoglia con l'ortica mentre parlavo, cosa che è piaciuta; più che una presentazione ho tenuto quasi un comizio, in cui ho riassunto le tre riviste. Alla fine come le cavallette hanno preso tutte le riviste, quasi tutti gratuitamente, la tisana di ortica, le torte dolci e salate, il tutto intrecciando mille scambi di indirizzi, anche con Patrizia, che era presente; abbiamo dato appuntamento per le mattine successive, in cui si sarebbe raccolta l'ortica, mentre al pomeriggio avremmo tenuto i laboratori di trasformazione.

Raccolta con gerla e videocamera

Il lunedì mattina alle nove sono andato con Nicoletta, che aveva portato con sé la videocamera, dietro la villa comunale, dove alcuni anziani, spinti dalla curiosità sull'ortica, hanno incominciato a suggerirmi i luoghi in cui ce n'era tanta, e queste indicazioni su dove trovarla in abbondanza sono continuate per tutta la settimana, tanto che alla fine conosco quasi tutti i posti dove cresce, ed è incominciata quella malattia professionale di 'buttare l'occhio' e vedere di che qualità è, se sta germogliando, ecc.

Ero andato con una gerla che avevo preso l'anno scorso alla Fiera degli antichi mestieri a Mornago,

vicino a Treviso, da uno dei pochi artigiani che ancora le produce: in questo modo potevo contenere parecchie ortiche, che possono traspirare grazie agli intrecci di vimini; inoltre avevo portato una tovaglia per mettercene delle altre. Per circa due ore, con calma, le ho raccolte con la forbice, mentre Nicoletta girava il video (che sarebbe carino vedere). Alla fine nella gerla ho messo le ortiche pulite e nel fazzolettone gli "scarti", perché il pensionato che mi aveva indicato il suo terreno desiderava che si tagliassero dalla base, in modo tale da poter accedere alla catasta di legna di sua proprietà, quindi la tagliavo alla radice con la forbice, mettendo nella gerla le punte di dieci cm circa, mentre il resto finiva nella tovaglia.

Pensando alle mucche di Ottorino...

I resti poi li ho portati da Ottorino, un giovane di circa quarant'anni che alleva una dozzina di mucche all'aperto, da maggio fino a ottobre-novembre, e produce il caciocavallo, la ricotta e le mozzarelle; è l'unico a Capracotta che rispetta gli animali e che non usa sostanze chimiche. Avendogli detto che l'ortica secca è un ottimo alimento per le mucche, ho sistemato gli 'scarti' sul fienile della sua stalla, in modo da farli seccare per poterli dare in pasto dall'autunno in poi, anche se erano in quantità esigua, giusto per iniziare...

Laboratorio di cucina con gruppo matrilineare

Al pomeriggio verso le cinque è iniziato il laboratorio di cucina, al quale hanno partecipato Concetta e Luciana, la loro madre Vincenzina e la figlia di Concetta, Alessandra, di tredici anni.

Abbiamo sperimentato il passato di ortica, in cui si fanno sbollentare in tre dita d'acqua tre o più etti d'ortica; dopodiché si spegne e si lascia raffreddare per un tempo che può andare da una a non oltre le 3-4 ore, tenendo conto che più lo si lascia lì e più il passato diventerà dolce. Poi si sfilano a mano le foglie o si frullano col mixer, e si passa il tutto con il passaverdura, ottenendo un purè o passato.

A parte le foglie più tenere, l'ortica di montagna è un po' più coriacea, questo significa che bisogna sbollentarla un po' più a lungo, oppure bisogna usare quasi sempre il mixer. Una piccola nota: se si sfila a mano rimane il gambo, più o meno duro e filamentoso, e ho scoperto che è un ottimo chewing-gum ecologico perché non va giù e nello stesso tempo rimane un po' di sostanza; per di più, essendo anche un po' detergente, l'ortica potrebbe

diventare un 'dentifricio di emergenza'. Non solo, ho sperimentato che i gambi, soprattutto quelli più duri, si presterebbero per essere strofinati ben bene sul cuoio capelluto.

Poi abbiamo fatto i maltagliati fino alle 19.30 circa, dopodiché il gruppo di donne è tornato a casa per sperimentare i ravioli e i dolci con l'ortica. La giornata è finita così.

Falce, falcetto e lavoro di squadra

Il giorno dopo ci siamo incontrati sempre alle nove, con Nicoletta, Concetta, Luciana, il loro fratello Saverio, la madre Vincenzina e Alessandra; inoltre sono arrivati da Chieti Carmela e Leo.

Essendo in tanti, abbiamo potuto sperimentare la raccolta di ortiche in gruppo, mentre il giorno prima l'avevo fatta da solo per un uso immediato e quotidiano; invece in quell'occasione Saverio con la falce poteva tagliarne tanta e in 5-6 selezionavamo le singole piante, separandole dalle altre. Inoltre dividevamo le ortiche stesse, perché alcune stavano germogliando, facendo i semi, i quali sui libri tendenzialmente non vengono presi in considerazione per uso alimentare, invece un tempo ci si faceva un olio combustibile, oppure venivano usati come integratore alimentare per cavalli, mucche e galline; altri libri consigliano di non usarli perché hanno un effetto lassativo. Però tra me e me pensavo che la pianta di ortica femmina che sta producendo i semi è un po' come una donna in gravidanza, cioè al massimo del processo vitale, e questo andrebbe ricercato e sfruttato.

In un'oretta abbiamo raccolto circa 50 mazzi di ortica da 10-15 piante ciascuno, chiacchierando e facendo il video con Nicoletta, che si è rivelata molto brava. Dopodiché abbiamo cambiato zona e Saverio ha provato a usare la falce grande (come quella raffigurata nelle immagini della morte): in effetti si taglia molto più quantitativo, però la maggior parte viene rovinata perché il falciatore ci deve camminare sopra per raggiungere quella successiva. Quindi ho verificato che per quantitativi ridotti il metodo migliore è il falcetto, che richiede un rapporto di uno che falcia e sei persone che separano e fanno i mazzi da appendere, più un'altra persona che va avanti e indietro a portare l'ortica falciata nello spiazzo dove sarà selezionata; oppure si può usare anche la forbice. Inoltre su questo terreno c'erano un sacco di rifiuti che abbiamo messo in buste di plastica, quindi l'ortica raccolta lì è stata quasi tutta inutilizzata e portata poi da Ottorino.

Esperimenti culinari: casa materna vs. casa paterna

Nel pomeriggio alle 17.00 presso la mia casa paterna c'era l'appuntamento per il laboratorio di trasformazione, ancora per uso alimentare, perché alla fine è accaduto che non sono venuti né Alberto Bucci, l'erborista di Viareggio che doveva insegnare a produrre macerati, oleoliti e la tintura madre, né Tiziana, che doveva tenere un laboratorio di cosmesi, e nemmeno Marcella Rossi da Foligno, che doveva parlare in generale degli aspetti psicologici della pianta. Quindi per tutta la settimana abbiamo fatto soltanto il laboratorio di cucina, che era quello che auspicavo meno perché siamo già bombardati dal mangiare e dedicare troppo tempo al cibo; anche se per me è stata comunque una scuola in cui ho imparato tante cose.

Abbiamo rifatto i maltagliati all'ortica, o come si dice a Capracotta le 'sagne', con la farina fresca di grano duro che aveva portato una donna da vicino Sulmona, da un mulino che macina tutti i giorni: secondo Carmela e gli igienisti le farine andrebbero consumate entro i dieci giorni dalla molatura, perché altrimenti ossidano rilasciando i radicali liberi, che sono cancerogeni. Abbiamo sperimentato una metà fatta con le uova e quasi un'altra metà senza, scoprendo che sono piaciute di più queste ultime, in cui si gusta di più sia la semola che l'ortica, che comunque ha un sapore discreto, risultando anche più morbide e digeribili. Concetta e Luciana avevano fatto due sughi, uno al pomodoro e l'altro alla genovese, con la carne.

Intanto nella casa materna, dove alloggiavano Carmela e Leo, erano arrivati altri loro amici sempre da Chieti, ed avevano preparato le crudità di verdura, che pensavamo di mangiare nella casa paterna, in cui c'è un tavolo abbastanza grande, oppure alla biblioteca, dove potevamo offrirle a chi lo desiderava.

Cena conviviale in piazza

Alla fine è venuta fuori la proposta di portare il tutto nella piazza principale di Capracotta, piazza Falconi, dove c'è uno spazio *ad hoc* per conferenze, dimostrazioni, ecc. Quindi alle 19.30 in punto, col gioco di squadra, c'è chi ha portato diverse cose, chi ha preparato i tavoli e apparecchiato, chi con la macchina è venuto a prendere i pentoloni con le sagne e chi ha portato il vino. Abbiamo approntato due tavolini: su uno c'erano le crudità e le insalate di verdura, sull'altro i pentoloni con i piatti e le posate purtroppo di plastica (i giorni successivi avremmo utilizzato delle scodelline di ceramica e tutte le posate che avevo in acciaio) e

abbiamo incominciato ad offrire in assaggio i cibi preparati; all'inizio c'era imbarazzo, ma alla fine i cibi sono stati gustati da 30-40 persone. Insomma, è venuta fuori una sorta di cena conviviale, e qualcuno ha iniziato a chiedere a Carmela, la dottoressa, suggerimenti e spiegazioni.

Un solaio profumatissimo

Il mercoledì e il giovedì non c'è stata la raccolta al mattino, ma nel frattempo abbiamo messo tutti i mazzi di ortica raccolti precedentemente a seccare nel solaio della casa paterna. Due o tre ore sono andate via per mettere delle assi di legno che reggessero il peso di tanti mazzi, abbiamo oscurato le finestre, fatto spazio e aperto uno stendibiancheria su cui con delle mollette abbiamo appeso i mazzi, lasciando la porta del solaio aperta, in modo tale che arieggiasse un minimo: si poteva sentire un intenso profumo di ortica che arrivava fino al primo piano della casa.

Passati, risotti e vino per tutti!

Il mercoledì sono andato a Campobasso per parlare delle iniziative di questa settimana con gli amici dei Verdi, e passare dai contadini per fare spesa dei loro prodotti. Alle cinque del pomeriggio un gruppo aveva appuntamento nella casa paterna per il laboratorio di alimentazione, mentre nella casa materna l'altro gruppo preparava le insalate e il centrifugato, che alla fine risulterà composto dal 20% di ortica, 60% carote o barbabietola o sedano e 20% di mela, un cucchiaino di olio di girasole biologico spremuto a freddo, più un pizzico di sale: questo secondo Carmela è un centrifugato eccellente, che potrebbe sostituire un pasto. L'olio serve per fare assimilare il beta-carotene della carota, che altrimenti non sarebbe assorbito (volendo si potrebbe usare anche dell'olio di oliva).

Nella casa paterna abbiamo preparato un passato di ortica, lenticchie, patate e cipolle, con crema di riso. Ho scottato a parte le patate e le carote, fatto rosolare in poco olio le cipolle fresche, riunito il tutto frullando e usando il passaverdura, con l'aggiunta alla fine di olio crudo: a detta di tutti, il risultato è stato eccellente.

Alle 19.30 si è ripetuto lo stesso rito conviviale del giorno precedente e questa volta hanno gradito soprattutto i bambini. Rispetto alla sera prima si sono aggiunte altre persone, continuando così lo scambio di informazioni e conoscenze.

Giovedì mattina qualcuno è andato a prendere dell'ortica fresca e alle 17.00 si è fatto ancora il laboratorio di cucina: il gruppo di Chieti ha preparato le crudità, noi invece abbiamo fatto un

minestrone con il farro spezzato insieme all'ortica, cipolle, zucchine e carote; abbiamo fatto anche il risotto all'ortica. Abbiamo cenato ancora in piazza, qualcuno ha portato il vino ed è andato tutto bene, come la sera precedente.

Dalla canapa all'ortica, da Chieri a Capracotta

Venerdì da Torino è arrivato Parva (è un nome indiano con cui si fa chiamare), un coltivatore di canapa che da qualche mese si sta dedicando anche alla raccolta di ortiche e alla loro trasformazione in prodotti. È partito da solo con un coltello e una forbice, ha fatto un giro vicino all'Orto Botanico e a mezzogiorno è tornato con circa trenta chili di ortica che ha raccolto a mani nude, sostenendo che farsi pungere fa bene alla circolazione e alla forza morale. Poi ha proceduto in questo modo: prendeva fasci di ortica di sei-sette piante, lunghe circa 80-90 cm, li piegava in due su un'asse di legno e con un coltello seghettato li tagliava a listarelle di 1-2 cm, compreso il gambo; nel giro di un'ora, con la *verve* che possiede, ha tagliuzzato tutta quell'ortica e l'ha stesa al sole su sacchi di juta, davanti al portone di casa, in una via dove c'è passaggio di persone. In passato era molto comune vedere distesi di fronte al portone teli su cui giacevano fagioli, lenticchie o altri legumi per farli seccare, mentre oggi è sempre più raro perché nessuno coltiva più; così, essendo la prima volta che davanti al portone di casa c'era steso qualcosa, parecchie persone si fermavano a chiedere e avevo detto a Parva di mettersi a leggere degli articoli per spiegare alla gente incuriosita le proprietà dell'ortica, ma lui lo faceva con una certa fatica perché è una persona che non sa stare ferma.

Come far seccare l'ortica

Inoltre ha parlato anche dei sistemi di essiccazione, perché qualche anno fa era andato in Francia appositamente per seguire un corso: c'è il metodo di essiccazione lenta, in cui si mettono i fasci di piante a testa in giù, in un ambiente buio e ventilato, per 10-15 giorni, e c'è il metodo accelerato, in cui si tagliano le piante per intero come ha fatto lui, mettendole al sole e rivoltandole ogni dieci minuti, il tutto per due giorni, se c'è il sole. Infatti, visto il bel tempo caldo e arieggiato, in due pomeriggi Parva è riuscito ad essiccarle tutte, sistemandole là dove il sole batte meglio. Questo secondo procedimento è più veloce del primo anche perché non bisogna sfilare i gambi a mano, uno a uno.

Dopodiché ha messo il tutto in scatoloni di cartone, dicendo che si possono conservare per

alcune settimane prima di essere impacchettati, lasciando uno spiraglio per la circolazione dell'aria.

Il suo suggerimento, nel fare i pacchetti da 50-100 gr. per uso tisana, è di mischiare metà dell'ortica seccata al sole con l'altra metà seccata all'ombra. Nella prima c'è anche il gambo che, sostiene lui, diventa fine e contribuisce a dare sapore e cedere sostanze; la seconda invece è stata privata del gambo, sfilato a mano, utilizzando solo le foglie. Avendo colori e sapori leggermente diversi, mischiandoli si presentano meglio e hanno una fragranza particolare.

Qui ci vorrebbe la verve di Parva...

Parva è partito martedì per tornare a Chieri, vicino a Torino, per seguire la semina della canapa, che stava ritardando per il fatto che non pioveva e quindi gli uccelli avrebbero mangiato i semi (che invece in caso di pioggia si sarebbero interrati, tenendoli così lontani), e ha potuto constatare come questo problema non sussista con l'ortica; inoltre il seme di canapa si paga profumatamente e richiede di dover aspettare i tempi giusti. Nonostante a Chieri avesse piovuto, per l'ansia è partito lo stesso, saltando così l'incontro che avrebbe dovuto avere mercoledì con il responsabile del Giardino di Flora Appenninica di Capracotta. Questo giardino, uno dei rari nel centro-sud Italia, è stato creato trent'anni fa, ma non ha mai funzionato nonostante periodicamente ci fossero stati dei finanziamenti anche consistenti: ebbene, Parva potrebbe essere una delle persone responsabili e attive di un centro simile. Il fatto che abbia perso quest'occasione mi fa pensare che nonostante avesse constatato che il territorio risponde bene ai suoi desideri, non vuole in ogni caso lasciare l'attività a Chieri, anche perché ci è nato; invece la sapienza domestica mi fa sostenere che dovrebbe vivere sia a Chieri sia nell'alto Molise, seguendo entrambe le situazioni con tutte le attività correlate, perché penso che una persona come lui potrebbe animare la zona, creando possibilità concrete di lavoro, ecologia, cultura, ecc., sarebbe un giusto innesto tra una persona alternativa del nord che opera in un territorio del sud in una situazione di abbandono, in cui nonostante ci siano ancora tante risorse naturali e umane, c'è comunque bisogno di un apporto esterno che 'riaccenda il fuoco della vita'. Mi auguro che Parva riesca a fare una scelta del genere, anche perché credo che si debbano creare dei ponti tra realtà del nord e del sud, gemellaggi tra città e montagna, e in questo caso canapa e ortica si presterebbero bene a essere utilizzate e giocate insieme.

L'entusiasmo di Alessandra

Il venerdì pomeriggio alle cinque ha ripreso il laboratorio di cucina e abbiamo preparato pasta e fagioli con l'aggiunta finale del passato di ortica, mentre nella casa materna hanno fatto un'insalatona con una frittata di ortiche che è andata a ruba. La sera hanno mangiato sempre 30-40 persone, e sempre più ci siamo affinati nel gioco di gruppo, in particolare Alessandra si dava da fare portando su di volta in volta dieci scodelle sporche, lavandole e riportandole giù.

Abbiamo riflettuto sul fatto che in paesi come Capracotta l'ideale sarebbe che intorno alle 19.30 si cenasse tutti insieme, ogni volta due gruppi a rotazione preparerebbero le insalatone, le crudità e un bel primo biologico e integrale, con farro e altri cereali, in modo tale che non ci sarebbe bisogno di cucinare in ogni famiglia. Inoltre, con la presenza di un'esperta dietologa o nutrizionista, in questo caso Carmela, sarebbe più facile cambiare le cattive abitudini alimentari che si sono prese e che non si riesce a modificare per una sorta di inerzia e schiavitù a certi sapori.

Già dal giorno prima avevamo messo un piattino per raccogliere le offerte, recuperando così anche un po' di danaro. In questi giorni chi ha mangiato di più sono stati i bambini, mentre alla fine alcuni anziani passavano da noi chiedendo con curiosità cosa stesse bollendo nelle pentole, e se era possibile continuare queste cene conviviali.

Sane varianti di dolci tipici

Il sabato Concetta e Luciana, con la madre Vincenzina e Alessandra hanno preparato le torte salate e i dolci a base di ortica. Le prime erano tipo la torta Pasqualina, con pasta sfoglia, uova e verdure, mentre già durante la settimana avevo detto a Luciana di incominciare a sperimentare dei dolci, che lei sa fare benissimo perché una sua zia conosceva l'arte pasticciera e le ha insegnato alcune ricette, a patto di non diffonderle in giro; le sue specialità sono i *mostaccioli* (dei dolcetti tipici a forma di losanga, con cioccolato, marmellata e mandorle), le *ferratelle* (a Capracotta le chiamano *pizzelle*) e la torta di carote. Così le ho dato lo zucchero di canna del Commercio Equo e Solidale, il miele e la farina biologica; a ogni dolce ha aggiunto dal 20 al 50% di farina di ortica (cioè ortica secca polverizzata: se avessimo usato il passato d'ortica, l'impasto sarebbe risultato troppo liquido e i dolci non sarebbero venuti bene). Il risultato è stato ottimo, a detta di tutti: si potrebbe dire che si è aperta una nuova pagina sulla pasticceria naturale! In questo caso, i dolci sarebbero

quasi un alimento completo perché le ferratelle, per esempio, sono state farcite con miele e granola di mandorle o noci, quindi ingredienti sani e nutrienti, con in più i benefici dell'ortica. Inoltre, integrando con 30-50 gr. di farina d'ortica i comuni dolci fatti con farina raffinata e zucchero bianco, si riequilibrerebbero i sali minerali e gli oligoelementi, attenuando in questo modo gli effetti negativi dei cibi raffinati.

Senza condanne!

Il mio suggerimento è quello di introdurre l'ortica giornalmente e in più portate possibili, in modo graduale e soprattutto senza demonizzare i cibi e le abitudini correnti: questo atteggiamento infatti mortificherebbe la persona, che da anni è abituata per mille motivi a certi gusti e a certi riti, anche se perversi. Quando si decide di adottare un'alimentazione sana – processo che richiede tempi lunghi di informazione, presa di coscienza e trasformazione delle proprie abitudini – il fatto di assumere regimi estremi è uno degli errori più grossi che si commettono, creando ulteriori problematiche, mentre se si vuole innescare il giusto meccanismo sarebbe più corretto diminuire le sostanze nocive e introdurre pian piano alimenti, in questo caso l'ortica, che integrano tutte quelle sostanze non presenti nei cibi raffinati e che rafforzano il sistema immunitario.

Una candidatura controproducente

Alle cinque del pomeriggio volevamo fare l'incontro-convegno in piazza Falconi, ma per via del ballottaggio erano vietati gli assembramenti all'aperto, anche se questo problema poteva essere superato perché questa iniziativa era stata presa già da molto tempo ed era centrata sull'ortica, quindi non aveva nulla a che fare con la politica. Il problema in realtà era che avevo accettato di candidarmi per i Verdi, sotto pressione di Leo, responsabile del Molise. Ebbene, questa situazione non poteva essere accettata perché era in contrasto con le elezioni, in quanto se fossi stato lì presente sembrava che volessi fare campagna elettorale per il centro-sinistra. Insomma, mi sono mangiato le mani per avere accettato la candidatura, pensando anche quanto dicevo a Leo, cioè che sono a favore di liste di donne e che noi maschi dovremmo rifiutare le competizioni sociali, ma lui sosteneva che non essendoci donne candidate, c'era bisogno di inserire dei maschi ecologisti.



Pasta sfoglia in sala comunale, solo per pochi intimi

Alla fine ci hanno dato la sala comunale perché la biblioteca era occupata dai seggi elettorali; anche in quest'occasione ho detto a zia Vincenzina di portare l'asse col matterello e fare la sfoglia con l'ortica davanti a tutti, mentre mi dicevo tra me e me: "Finalmente i lavori domestici entrano nel consiglio comunale!".

Avevamo messo su un tavolo libri, riviste e saponi, sull'altro le torte salate e dolci. Poi sono seguiti gli interventi, anche se c'è stata poca affluenza, 20-25 persone in tutto, nonostante fossero arrivate parecchie persone per il week-end (anche per votare), forse per una sorta di diffidenza verso le attività che si fanno nel consiglio comunale, oppure perché avevamo fatto pochi cartelli per pubblicizzare *Ortic-aria*. Da qui sono venute fuori alcune riflessioni, perché più persone si sono lamentate del fatto che non ci fosse una pubblicità visibile, o come sarebbe meglio dire 'martellante', perché viviamo in una società in cui bisogna assillare la gente e ingigantire le cose, in modo tale che nella psiche di una persona scatti la curiosità e il desiderio morboso 'di esserci' all'evento tanto strombazzato.

Invece alla fine ci siamo ritrovati in un bel gruppetto affiatato, così concentrati sul preparare bene il cibo e le cene che quasi inconsciamente abbiamo trascurato la propaganda. Credo che sia stato meglio così, perché doveva essere un confronto tra di noi per concentrarci sulla sperimentazione dell'utilizzo (in questo caso alimentare) dell'ortica: se ci fossero state centinaia o migliaia di persone, ci sarebbero stati mille problemi, occorrendo quella 'gestione ufficiale' che l'ortica stessa quasi non chiede, e che fa perdere in autenticità e relazioni orizzontali.

Un tesoro a portata di tutti

Non solo, il risultato più importante è che nel giro di otto giorni, a parte l'uso personale e le mille cose che ho imparato, si è innescato un meccanismo di rivalutazione dell'uso dell'ortica e di rivisitazione delle proprie abitudini alimentari, rendendo gli altri consapevoli del fatto che abbiamo a portata di mano una pianta dalle mille virtù, rimandando al problema, e cercando di risolverlo, di quella forma di cecità, miopia o presbiopia, che abbiamo nei confronti della realtà, perché per colpa dei modelli consumistici e industrialisti non riusciamo a cogliere i doni che ci offre la natura, al contrario viviamo di mille illusioni che una volta cadute ci mandano in depressione.

Domenica pomeriggio abbiamo replicato il dibattito per un'ora e mezza. Luciana, Concetta e zia Vincenzina hanno portato ancora le torte dolci e salate, mentre Carmela ha portato frutta e verdura per far vedere come fare correttamente il centrifugato all'ortica, che poi in tanti abbiamo assaggiato. È venuto anche un amico da vicino Tivoli, su invito di Paolo del Circolo Vegetariano di Calcata, e c'è stato qualche turista. Alle sette Carmela e tutti gli amici di Chieti dovevano andare via per votare, e nella fretta non c'è stata una vera e propria conclusione.

Personalmente avrei voluto lanciare queste proposte: replicare Ortica-aria l'anno prossimo, sempre per una settimana, ma sarebbe meglio tra la fine di maggio e gli inizi di giugno perché l'ortica negli ultimi giorni era andata in germogliazione; insomma l'idea è quella di renderla una scadenza annuale, in cui si farà ricerca, sperimentazione e quant'altro.

La correzione che farei per tutelare l'iniziativa, è che bisognerebbe chiedere agli amici che in futuro dovranno tenere conferenze o laboratori gratuitamente, nel caso non potessero venire per motivi personali o di qualsiasi genere, di mettersi d'accordo già da prima con un'altra persona che li sostituisca nella loro competenza.

L'altra cosa che auspico è di formare dei gruppi di gioco-ricerca-lavoro, per esempio uno dedicato alla carta, tenendo conto che prima di arrivare a un'ipotetica produzione per uso quotidiano, la carta fatta con l'ortica avrebbe un certo costo e un uso soprattutto decorativo, quindi si potrebbero coinvolgere gli artisti, che la useranno per dipingerci con l'acquerello, fare dei collages o altro. Un altro gruppo potrebbe essere sulla produzione della birra, coinvolgendo i giovani e i maschi 'birromani', seguendo la ricetta sul primo numero della rivista, nell'articolo *Fidati delle spine*, che è di tipo casalingo e semplice, oppure mettendosi in contatto con i laboratori-birrerie sorti negli ultimi anni, in modo tale da produrre una birra di gusto e qualità buoni, affiancandola eventualmente alla birra di canapa, una novità che si trova anche in commercio. Il terzo gruppo si dedicherà al tessuto di ortica, magari visitando l'azienda tedesca Stoffkontor per vedere come viene prodotto il tessuto in modo industriale, facendo anche ricerca sui filati ricavati da piante 'alternative', tipo quelli di ginestra, prodotti da un gruppo di donne di Bova Marina, in Calabria (vedi la terza rivista sull'ortica), il tutto coinvolgendo sarti e sarte, in modo da creare gradualmente una rete, per arrivare un domani a fare il salto con la produzione vera e propria del tessuto di ortica.

Infine ho avuto la conferma che il gruppo matrilineare è stato la chiave vincente di quest'iniziativa; in questo caso il gruppo di zia Vincenzina con le figlie, il figlio e la nipote era uno dei due fuochi vitali, centrato in particolare sull'alimentazione, che ha permesso la raccolta, la sperimentazione e produzione di tanto cibo. Il fatto di stare quasi sempre insieme le rende unite, con un ritmo e un modo di fare irresistibile, mentre tante volte è difficile, anche per i gruppi di amici, arrivare a tanto affiatamento e tolleranza. Penso che loro sarebbero proprio il gruppetto giusto – quello che chiamerei 'La nuova banda dell'Ortica' – per animare un centro Orticamica, anche perché sono bravissime nel gestire e tenere in ordine le case che rimangono chiuse durante l'anno (infatti molti lasciano loro le chiavi per controlli e pulizie varie); quindi potrebbero ospitare le persone e preparare i cibi a base di ortica, il tutto unito alla consapevolezza ed esperienza di una donna come Carmela, che vive a un'ora e mezza di auto, la quale dovrebbe aprire, secondo me, un centro di vita e cure naturali lì a Capracotta.

L'energia vitale della montagna

A questo proposito, avevo letto che i grandi guaritori tibetani vivono in alta montagna, sia perché loro stessi hanno bisogno di quel clima – che ispira tante visioni e intuizioni – per nutrirsi di energia vitale, sia perché la persona malata, avvicinandosi a questi luoghi rivitalizzanti, fa un pellegrinaggio concreto, ma anche esistenziale: infatti, come sostiene Michela Zucca, le zone con la presenza di pietre o massi vicini a sorgenti d'acqua e ad alberi, quindi con queste tre caratteristiche, sono eccellenti a questo scopo.

Capracotta, per la posizione arieggiata e per l'altitudine di 1400 metri, si presterebbe proprio per un centro di vita e cure naturali, per di più a prezzi molto contenuti e con pratiche ecologiche a costo quasi nullo. Per esempio si potrebbero fare passeggiate non difficili, raccolta e riconoscimento di erbe (Carmela e altre/i erboriste/i considerano questa zona un vero e proprio giardino botanico).

In passato, proprio per l'aria buona e il fatto di essere un posto incontaminato e con poca gente, c'era una clinica gestita da svizzeri che curavano con quella che oggi si chiama la *climoterapia*, ospitando le persone con problemi ai polmoni in questa grande casa chiamata *Quisisana* (nella quale attualmente abita l'assessore comunale Patrizia Rainone), ma purtroppo con la Seconda Guerra Mondiale è andato tutto perso.

UTILIZZO DELL'ORTICA RACCOLTA DURANTE ORTIC-ARIA 2004

Dell'ortica raccolta l'anno scorso ne ho fatto il seguente utilizzo:

- Una buona parte per fare i seguenti **saponi** presso i laboratori Cibe, da 100 grammi:
 - Ortica e achillea di Capracotta, per pelle grassa.
 - Ortica e sandalo (non di Capracotta), due piante considerate l'una per i mistici e l'altra per la meditazione, quindi adatta per chi fa ricerca spirituale o pratiche spirituali.
 - Ortica e rosa canina di Capracotta, forse la saponetta che ha riscosso maggior favore, adatta per tutti i tipi di pelle e ricca di vitamine.
 - Ortica, rosa canina e limone (non di Capracotta), con stampo a forma di limone, adatta per tutti i tipi di pelle e ricca di vitamine, con l'aggiunta del limone, dalle proprietà purificanti e astringenti.
 - Ortica, miele di Normadora (apicoltrice di Bagnoli del Trigno, in provincia di Isernia), menta – a Capracotta cresce una menta spontanea eccezionale, e menta piperita, tonificante.
 - Ortica e lavanda delle sorelle Cugge di Molini di Triora (provincia di Imperia), dalle proprietà purificanti. Queste donne estraggono l'essenza di lavanda usando un vecchio alambicco; suggerisco di andarle a trovare e sostenere la loro attività.
 - Ortica e semi di finocchio di Agnone (località a 15 km da Capracotta), dove cresce tanto buon finocchio selvatico, ricco di vitamina E, adatto per pelli secche e per chi si lava spesso.
 - Ortica e tanaceto di Capracotta, pianta che sta scomparendo, una volta usata in particolare nelle stalle per tenere lontano gli insetti molesti a umani e animali (sarebbe utile utilizzarlo in estate per tenere lontane le zanzare).
 - Ortica, miele del Parco Nazionale d'Abruzzo, latte e zafferano sempre dell'Abruzzo, a forma di orsetto, per tutti i tipi di pelle. Sapone fatto in collaborazione con la "Signora delle pecore" di Anversa degli Abruzzi, agriturismo sorto per rilanciarne l'allevamento trattandole alla pari e non come carne da macello, riscoprendo tutta una cultura della pecora e della sua lana.

Altri usi:

- Ho fatto macerare delle foglie secche di ortica in aceto di mele per quindici giorni, poi ho filtrato e lo uso come dopo shampoo o per frizionare il corpo, in particolare per fare spugnature rivitalizzanti.
- L'olio di ortica, facendo macerare l'ortica nell'olio di sesamo, buono per fare i massaggi.
- Ho reso in polvere l'ortica secca per farne delle tisane e per fare la pasta, usando farine biologiche possibilmente appena macinate; oppure ne metto qualche cucchiaino nella minestra un minuto prima di spegnere.

Invito ciascuna/o ad informarsi sulle proprietà di tutte le erbe che utilizziamo.

Antonio

INDIRIZZI UTILI

Cibe Laboratori

Via Davizia, loc. S. Pietro 17020 – Andora (SV)

Tel 0182.80487 – fax 0182.88445

e-mail: info@cibelaboratori.it - www.cibelaboratori.it

Sorelle Cugge

Patrizia Cugge, Agaggio (IM)

Tel. 0184/94953 - 0347/4662632

Bioagriturismo La Porta dei Parchi

Di Manuela Cozzi ("Signora delle pecore")

Anversa degli Abruzzi (AQ)

Tel. 0864-49492

www.laportadeiparchi.it - info@laportadeiparchi.it



PRODOTTI CONTENENTI ORTICA

Attualmente sul mercato stanno uscendo sempre più prodotti cosmetici, alimentari e curativi di aziende biologiche a base di questa pianta. Ne segnaliamo alcuni:

- **Capsule di ortica** della Biokyma (foglie polverizzate), integratori alimentari: www.biokyma.com
- **Olio e maschera all'ortica** della Derbe, per curare cute e capelli grassi: www.derbe.it
- **Gel all'ortica** della Wala, per curare scottature, ferite e abrasioni: www.wala.it
- **Gel all'ortica e arnica** della Weleda, per curare scottature, ferite e abrasioni: www.weleda.it

L'ortica secondo il Dottor Giuseppe Ferraro

Trascrizione dell'intervista di Antonio dell'11 Maggio 2005 a Milano

Antonio: Stiamo preparando un altro numero dedicato all'ortica. L'anno scorso c'è stata una festa a Capracotta, che quest'anno rifacciamo, in cui c'è stata una dottoressa naturopata (*Carmela Santeramo, ndr*) che ha fatto un intervento in cui ha parlato molto dell'ortica. Inoltre ho letto tre volumi di antroposofia di Pelikan e mi piacerebbe che tu riassumessi un po', in base anche alla tua esperienza, tutto ciò che potresti dirci sull'ortica; inoltre se vuoi potresti anche parlare dell'argilla.

Ferraro: Certo, visto che hanno anche alcuni tratti in comune. Per iniziare posso dirti che l'ortica come pianta officinale è molto comune in tutto il mondo, si trova a tutte le latitudini e in alcuni casi arriva fino a 3100 mt di altezza s.l.m. Di solito quando si parla dell'ortica si sottintendono molti tipi, l'Ortica Dioica e l'Ortica Urens, la prima è un po' più piccola, la Urens è quella che ha più peli urticanti.

L'ortica è molto interessante perché se noi guardiamo il contenuto, possiamo capire quanto è importante per la natura e quindi per le altre piante, gli animali e anche per l'uomo. Per esempio ha una grandissima percentuale di proteine e di queste il 70% sono digeribili dall'uomo, quindi è una fonte proteica interessante.

La cosa ancora più interessante è che contiene tutti gli aminoacidi essenziali. Tu sai che le proteine sono formate da aminoacidi e la differenza tra il mondo animale e vegetale è questa: per esempio la bistecca contiene tutti gli aminoacidi essenziali perché alcuni aminoacidi bisogna prenderli così come sono, cioè non riusciamo a sintetizzarli, sono quelli che si chiamano essenziali, mentre nel mondo vegetale gli aminoacidi esistono ma sono un po' sparpagliati e per prenderli tutti devi mangiare un po' di soia, un po' di mais, frumento, legumi e così via, mentre l'ortica li contiene tutti e questo è un fatto estremamente singolare perché fa pensare che è una pianta – io non conosco altre piante che li contengano tutti, può darsi che ce ne siano – vista questa particolarità, in un certo senso una specie di ponte tra il mondo vegetale e il mondo animale, per quanto riguarda il contenuto di aminoacidi.

Io trovo questo fatto interessante perché per esempio la pecca, il limite, che ha la dieta vegetariana, è che bisogna mangiare una grande varietà di vegetali per riuscire a prendere tutti gli

aminoacidi essenziali, i quali sono distribuiti in maniera frammentaria nel mondo vegetale, mentre se uno mangia la bistecca li trova tutti, questa è la differenza.

Oltre agli aminoacidi essenziali contiene una certa quantità di zuccheri, che sono una specie, diciamo, di luce solare condensata: con la fotosintesi clorofilliana succede che dall'anidride carbonica, dall'acqua e dalla luce del sole si forma lo zucchero, il quale quindi senza la luce non si forma.

Contiene anche cellulosa, olio essenziale, grasso vegetale, dell'acido formico, soprattutto un po' di acido acetico. L'acido formico è lo stesso che hanno anche le formiche che pungono ed è lo stesso che troviamo nei peli urticanti dell'ortica.

Poi contiene una quantità rilevante di clorofillina, che è diffusa in tutto il mondo vegetale, ma ci sono alcune piante che ne contengono una rilevante percentuale, tant'è vero che vengono utilizzate proprio per estrarla, e una di queste è l'ortica; per dare il colore verde si usa come colorante vegetale nell'industria chimica, alimentare e cosmetica. Contiene vitamina A, C, B1 e K, soprattutto la vitamina A.

Poi ha un'interessante composizione di minerali: nelle cime dell'ortica troviamo il calcio, il potassio, il fosforo, il magnesio, il cloro e anche la silice; per alcuni tratti ha una certa parentela con l'argilla perché la silice contenuta in essa è più o meno la stessa dell'argilla, anche se sono diverse nel senso che quella dell'ortica ha subito, diciamo, un po' una digestione dal mondo vegetale, mentre quella dell'argilla ne ha subita una da parte delle forze minerali. Questa come immagine generale.

Nell'Ortica Urens ci sono i famosi peli urticanti che sono aghi di silice con dentro l'acido formico che è quello che provoca queste irritazioni, arrossamenti della pelle e prurito. Grazie a questa particolarità una volta si usava fare le urticazioni, cioè si usava battere alcune parti del corpo affette da dolore con l'ortica per suscitare, provocare, una risposta dell'organismo in modo da guarire l'infiammazione o il dolore che c'era nella zona. Oggi questo lavoro non viene fatto più.

Da un punto di vista più generale e botanico, per quanto riguarda la pianta si può dire che l'ortica, se uno la guarda, ha questo fusto quadrangolare e queste foglie opposte a due a

due, diciamo molto ritmiche, nella sua personalità rivela un grande ritmo nella struttura, una sua imponenza.

Nell'agricoltura biodinamica si usa molto l'ortica e si dovrebbe usare in tutta l'agricoltura perché la sua particolarità è quella di mantenere ottimale il livello del ferro nel terreno. Nel senso che riequilibra la quantità di ferro nel terreno, ed è importante per la salute stessa del terreno perché il ferro – come è importante per l'uomo perché nel nostro caso il ferro è l'elemento che fa parte dell'emoglobina nel sangue – così per altri aspetti è importante per il terreno, e l'ortica vi regola il livello del ferro.

Quasi tutti conosciamo l'ortica: da un punto di vista botanico si può dire che le foglie hanno questa forma a goccia, a cuore, sono seghettate e il fiore è molto piccolo, primitivo si può dire, ed il frutto è dentro una nocciola molto piccola che contiene un piccolissimo seme, e quando la nocciola si apre il seme vola e va nel terreno.

Una cosa che non si conosce dell'ortica è il suo uso come fibra vegetale. Già nel Medioevo la usavano per fare le cosiddette tele di ortica perché il gambo di ortica contiene la cellulosa che lavorata in un modo opportuno dà una fibra con cui si fanno dei tessuti indistruttibili. C'è una popolazione della Siberia, mi pare che si chiamino Ostiachi, che usano piantare le ortiche attorno al loro habitat e poi le utilizzano per fare questa tela per scopi di abbigliamento.

Se aggiungi l'ortica al foraggio aumenta la produzione del latte nel caso delle mucche e delle pecore e migliora la crescita nel mondo animale, una delle ragioni è il contenuto abbastanza alto di vitamina A, la cosiddetta vitamina della crescita, infatti ormai è risaputo che quei popoli dove la crescita e lo sviluppo non avvengono come dovrebbero avvenire è perché c'è una carenza di questa vitamina nell'alimentazione; così introducendola nel foraggio dell'animale gli si dà la quantità di vitamina giusta che la natura ha ponderato che può andare bene.

Uno si chiede: com'è possibile che mettendo l'ortica secca nel foraggio possa funzionare? Perché a differenza della vitamina C, che nel vegetale secco non c'è più, la A riesce a mantenersi in una certa percentuale anche nella pianta secca perché è liposolubile, cioè si scioglie nei grassi e non si ossida facilmente come la C, che invece bisogna prenderla dal frutto o vegetale fresco, mentre la A si trova anche in un vegetale o frutto più appassito.

Quando ho la possibilità, faccio le frittatine con l'ortica che sono buonissime e anche aggiunta alle minestre, soprattutto le giovani foglie che compaiono adesso in primavera, sono squisite e poi mettendole a bagno nell'acqua calda i peli perdono la loro virulenza, quindi non c'è nessun pericolo.

In generale l'ortica è sempre stata una pianta molto usata da un punto di vista terapeutico, sia nella tradizione popolare che nella tradizione fitoterapica di più alto livello, per le sue tante proprietà. Prima di tutto c'è da dire che cura l'anemia proprio per il suo altissimo contenuto di ferro, che è un tipo di ferro in un certo senso già digerito dal vegetale e quindi è più assimilabile dall'uomo; hanno constatato che con l'ortica in alcuni casi si ha un aumento di globuli rossi e una diminuzione dell'anemia che si può dire pari all'aumento dei globuli rossi che consegue con le classiche iniezioni di ferro sottoforma di farmaco tradizionale, quindi da questo punto di vista è un altro dato acquisito e risaputo. Bisognerebbe ricordarsene perché anche la tisana di ortica ha un certo contenuto di ferro, per cui in caso di anemia anche una tisana presa qualche volta alla settimana potrebbe essere un ottimo integratore alimentare perché il ferro è una delle sostanze, uno dei metalli, di cui l'uomo ha maggior bisogno e mentre gli altri metalli nel nostro organismo sono presenti in tracce, il ferro è presente in grandi quantità dentro di noi, per cui ne abbiamo bisogno per stare bene, e assumerlo attraverso l'ortica non sarebbe male.

Poi ha un'azione diuretica, come la maggior parte dei vegetali, cura la gotta, cioè l'accumulo di acido urico nelle estremità, nei piedi soprattutto, e quando l'acido urico si accumula nei piedi dà gonfiore, malessere, un dolore a volte abbastanza insopportabile, e l'ortica un po' per la sua azione diuretica di far circolare i liquidi nel corpo, allevia questi dolori della gotta perché butta fuori l'acido urico che si è accumulato nell'organismo. Ha un'azione anche antireumatica e soprattutto un'azione contro le artriti deformanti delle dita delle mani in particolare modo, e dei piedi.

Ha un'azione che favorisce la produzione del latte nei mammiferi e quindi anche nelle donne, le quali farebbero bene a mangiare minestrine d'ortica o prendere tisane durante il periodo dell'allattamento, cosicché andrebbero favorite in questo senso.

Ha un'azione regolarizzante della glicemia perché agisce sul pancreas stimolandolo se è un

po' dormiente e calmandolo se è iperattivo. Io non mi sentirei di dire a un diabetico 'lascia perdere l'insulina e prendi l'ortica', però entro certi limiti l'ortica ha un'azione, più che ipoglicemizzante, regolatrice del livello di glicemia nel sangue.

Da un punto di vista esterno l'ortica serve moltissimo per i capelli perché serve a prevenire la caduta, rinforzare i capelli e regolarizzare il sebo nel cuoio capelluto e infatti si usa a iosa negli shampoo per questa ragione; inoltre grazie agli oli essenziali che contiene combatte la forfora che solitamente si accompagna ad una pulizia magari non frequente del capello e del cuoio capelluto.

Un altro aspetto interessante dell'ortica è la sua funzione di riuscire ad arrestare le emorragie. Se si prendono delle giovani foglie di ortica pestate e si mettono nel naso insanguinato, arrestano l'emorragia. Secondo alcuni medici arresta anche le emorragie interne, ma questo è un dato generale che va preso con un certo distacco e non applicato. Cura le ferite e questo si può vedere: se c'è un taglio e uno mette dell'ortica pestata, il succo della foglia, si arresta il sanguinamento e soprattutto avviene la granulazione, quindi favorisce la rimarginazione della ferita e del tessuto, e anche questa è una cosa interessante di cui tenere conto.

Una cosa che non si conosce è l'azione dell'ortica contro la tosse e il raffreddore. Io penso che questo sia dovuto all'alto contenuto di ferro che è uno dei metalli che va a stimolare il nostro sistema immunitario.

C'è una piccola poesia di Catullo che io ho raccolto e dice proprio questo, riferito all'ortica. Scriveva Catullo: "*Finché nel seno tuo fuggito, riposo e decotti di ortica mi hanno guarito*".

L'ortica funziona anche contro la leucorrea che sono le perdite bianche nelle donne, in particolare la cosiddetta Ortica bianca, il *Lamium Album*, ma anche quella normale ha la sua azione contro questo disturbo.

Antonio: Sempre sottoforma di tisana?

Ferraro: Di tisana e di decotto. Io direi che questo può bastare come quadro generale sull'ortica.

Sottolineerei ancora una volta questo portamento abbastanza dignitoso dell'ortica, perché se uno la guarda nel suo habitat naturale, si vede che rispettano l'asse di simmetria e poi questo loro crescere in maniera ritmica, cioè mettere le foglie e darsi una struttura abbastanza ritmica e regolare, significa che una pianta così è una

pianta che ha sviluppato questo ritmo, e che la pianta ciò che mostra nel suo aspetto botanico ce l'ha anche dentro, e quindi è un ordine che in qualche modo uno può prendere e con il quale uno può venire a contatto se utilizza la pianta sottoforma di decotto o di infuso; questo è molto interessante, cioè c'è un ordine intrinseco nella pianta e la pianta lo estrinseca man mano che cresce. Di fronte ad una pianta che ha una sua armonia, un suo ritmo, sicuramente se mi viene a contatto verrò 'toccato' da questo ritmo.

Si può aggiungere che oggi l'ortica in campo cosmetico viene utilizzata moltissimo soprattutto per i capelli dal punto di vista fitoterapico, e si usano oltre al decotto anche le tinture madri e varie altre preparazioni, ma soprattutto come decotto ed infuso. Si può fare o l'infuso delle foglie fresche oppure il decotto della radice, perché nella radice sono contenute le maggiori quantità di principi attivi, in particolar modo di proteine. Bene, può bastare così o è poco? Se ti viene in mente qualche cosa dimmi pure.

Antonio: No va bene. E di Steiner cosa mi dici? Hai qui sintetizzato un po' il pensiero di Steiner e anche delle tue ricerche?

Ferraro: Beh qui ho fatto una panoramica, ma ciò che si può far risalire a Steiner è questo aspetto così ritmico che l'ortica ha; non so se ne parla anche Steiner, ma di questo manifestarsi ritmico della pianta dell'ortica ne parla Pelikan. Il ritmo è un elemento estremamente importante: una volta un signore chiese a Steiner ripetute volte che cosa fosse la vita, finché alla fine pare che lui un po' stufo rispose: "Senti, tu mi chiedi sempre che cos'è la vita e allora io ti dico che la vita sta nel ritmo".

Ogni volta che noi parliamo del ritmo in realtà noi sottintendiamo la vita o comunque una forza legata alla vita, una forza di crescita, di mantenimento. Da questo punto di vista direi che il pensiero steineriano c'entra e nell'essere dell'ortica si è raccolto in questi termini: mentre nei ritmi della natura si svolge e si manifesta con la vita della dea e con la vita del cosmo, nella forma ritmica di una pianta si manifesta proprio attraverso l'ordine che c'è in quella pianta e la sequenza di eventi che ne accompagnano la crescita, che in questo caso sono eventi ritmici, quindi eventi vitali. Se uno prende una pianta ritmica, il decotto di una pianta ritmica, in un certo senso rinforza il proprio ritmo: come dire sottraiamo all'ortica un po' del ritmo suo e la sacrifichiamo per il nostro benessere.

Antonio: E la differenza tra decotto e infuso?

Ferraro: La differenza è questa: se noi usiamo le radici dobbiamo fare il decotto perché la radice ha una parte legnosa e quindi va ammorbidita prima che i principi attivi possano andare dentro l'acqua. La foglia non ha questa parte legnosa allora basta soltanto l'immersione nell'acqua calda perché i principi attivi vadano dentro l'acqua. Questo è il criterio in generale. L'infuso si fa mettendo un cucchiaino di foglie di ortica in una tazza da tè d'acqua, lasciando il tutto coperto per qualche minuto. Il decotto si fa facendo bollire per almeno 5 minuti la radice nell'acqua.

Antonio: Ma uno la può raccogliere anche da sé la radice se la lava e la pulisce ben bene?

Ferraro: Sì certo, ma le radici in realtà non andrebbero mai lavate.

Antonio: E se c'è la terra?

Ferraro: Andrebbero pulite e spazzolate perché lavandole una parte va via.

Antonio: Non c'è pericolo che togliendo la radice la pianta non cresca più?

Ferraro: Beh, se uno estirpa la radice, la pianta chiaramente muore, però questo fa parte dell'opera dell'uomo, è inevitabile.

Antonio: Quindi eventualmente suggeriamo a quelli che tra virgolette vorrebbero essere più attenti, di prendere solo la parte aerea.

Ferraro: Sì ma diciamo che anche se uno estirpa tutta la pianta non è che estirpa tutte le ortiche del mondo, anche perché poi sono piante che crescono con molta facilità, di conseguenza è importante non farsi scrupoli per questo perché la pianta in un certo senso si dona all'uomo, perché fa parte dell'ordine naturale delle cose.

Antonio: Bene, ti volevo dire che quest'anno noi facciamo giù in Molise la seconda festa sull'ortica, mi piacerebbe tanto invitarti anche se so che forse non ti è possibile raggiungerci.

Ferraro: Tu invitami, e se posso verrò.

Antonio: Allora, la settimana è dal 19 al 26 giugno, e il clou sarà sabato e domenica. Quest'anno l'abbiamo abbinata anche alla lavanda e infatti se puoi tra una settimana verrei a farti un'altra intervista sulla lavanda, queste sono due piante che hanno la caratteristica di essere popolari. Se tu venissi si aggiungerebbe l'argilla, per cui si unirebbero ortica, argilla e lavanda.

Ferraro: D'accordo, potremmo anche metterle insieme, non c'è problema.

Antonio: Chiaramente il viaggio sarebbe rimborsato, con vitto e alloggio se desideri. E potresti portare un po' di prodotti perché ti faremmo conoscere, ti presentiamo, ecc., perché tutta questa iniziativa fa parte della campagna che

svolgiamo come gruppo di Vivere con Cura, un'opera di divulgazione e promozione dei tanti centri di ricerche o piccole realtà, che si può svolgere sotto tante forme: per dirti, uno potrebbe fare solo una conferenza o un convegno, però in questo modo sarebbe quasi per addetti ai lavori, invece facendo una settimana in cui al mattino si va a raccogliere le erbe insieme nei boschi o in campagna, quindi rilanciando questa pratica, poi nel pomeriggio si fanno i laboratori di erboristeria, sia per uso alimentare o cosmetico, oppure organizzare una caccia al tesoro erboristica, in modo tale da coinvolgere anche i bambini e un po' tutti.

Ferraro: Beh, te lo prometto, intanto grazie dell'invito.

Antonio: Ok, vedi un po' tu. Volevo anche dirti che nella Valle Argentina ci sono due sorelle (*le sorelle Cugge, ndr*) che estraggono la lavanda alla vecchia maniera, ebbene loro rischiano di chiudere perché fanno piccoli quantitativi.

Ferraro: Sì me l'avevi accennato. Quanta ne fanno?

Antonio: Questo non lo so, ma utilizzano un alambicco di 200 anni fa e io sto continuando a chiedere ad erboristi di vario genere come poterle aiutarle.

Ferraro: Guarda il problema è questo qui: le converrebbe mettersi in contatto con quelle industrie che vendono gli oli essenziali perché oggi è diventato molto difficile lavorare anche in questo settore, perché se loro si mettono a vendere la lavanda in questo modo allora ci vuole il certificato d'analisi, tutta una certificazione degli allergeni e tutta una serie di documentazioni che magari uno non pensa neanche che possano esistere. L'unica quindi è che cerchino un grossista che rivenda a sua volta le cose, che quindi possa comprare tutto il quantitativo magari a un prezzo più basso, ma almeno loro così non ci pensano più e risolvono in questa maniera.

Antonio: Da parte tua sarebbe possibile?

Ferraro: Noi usiamo già la lavanda d'Enotera, sennò ti direi di sì.

Antonio: Ok, va bene così. Ti ringrazio molto.

Argital, del Dott. Giuseppe Ferraro
Via F.lli Bressan, 21, 20126 Milano
Tel. 02.2575877 – fax 02.2578963
www.argital.it - E-mail: argital@tin.it



facile, nei climi clementi, praticare il lavoro più antico del mondo: la raccolta di vegetali selvatici, venuti su da soli, senza cure né padroni. Ecologico e pacifico. Basta inoltrarsi in un bosco o anche solo imboccare una strada di campagna, posare l'attenzione sui suoi bordi verdi e staccare delicatamente foglie e bacche. Un centinaio di metri e il cesto si riempirà; almeno una quindicina di specie. In piena estate, se gli alberi danno refrigerio al terreno in certe ore della giornata, si possono trovare ortica, finocchiella, menta, melissa, malva, piantaggine, diversi tipi di cicoria, lattuga e carota selvatiche, gramigna, vitalba, tarassaco, e more e sambuco. C'è anche il gigantesco tasso barbasso (*verbascum thapsus*) ma serve a poco, perché è giusto un sostituto del tabacco. In primavera è un rigoglio di germogli da cura disintossicante, mangiando.

Res nullius, bene di tutti

Nei boschi che resistono, nei campi non avvelenati e intorno alle stradine sterrate, le piante spontanee che gli anglosassoni chiamano «volontarie» sono *res nullius*, cosa di nessuno e di tutti, bene comune gratuito e abbondante da quando le donne della preistoria portavano a «casa» molto più cibo dei maschi cacciatori, raccogliendo erbe, semi, frutti spontanei.

Si dice *fitoalimurgia* l'alimentazione con piante selvatiche; diversa dalla fitoterapia perché per prevenire o alleviare piccoli disturbi, disintossicarsi e fare il pieno di sali minerali e vitamine ricorre non a tisane o infusi ma a risotti, minestre arricchite di erbe, insalate e macedonie (crudo è meglio). L'antica pratica è stata ampiamente messa in pratica in Europa durante le guerre del Novecento ed è in uso tuttora in molte parti del pianeta, là dove sopravvivono foreste e aree verdi; integra l'alimentazione dei poveri sia in condizioni di normale miseria sia nelle emergenze; quante volte si è letto distrattamente dei coreani del Nord o dei sudanesi o degli afgani ridotti a «mangiare erbe selvatiche»? Da noi non è in gioco la sopravvivenza, ma avvicinarsi alle pratiche del Sud del mondo imparando a riconoscere, raccogliere e conservare le erbe e i frutti spontanei, ricollega alle radici (diremmo anzi alle foglie), fa bene alla salute e alle tasche e diventa in fretta una passione leggera, più rinfrescante che bruciante. Fra le informazioni che si scambiano i *Bilanci di giustizia*, seicento famiglie italiane impegnate a riformare il budget domestico secondo criteri eco-sociali, ci sono le modalità di raccolta e trasformazione delle erbe e dei frutti selvatici.

Ricomincia a diffondersi anche in Italia la raccolta di erbe e frutti spontanei

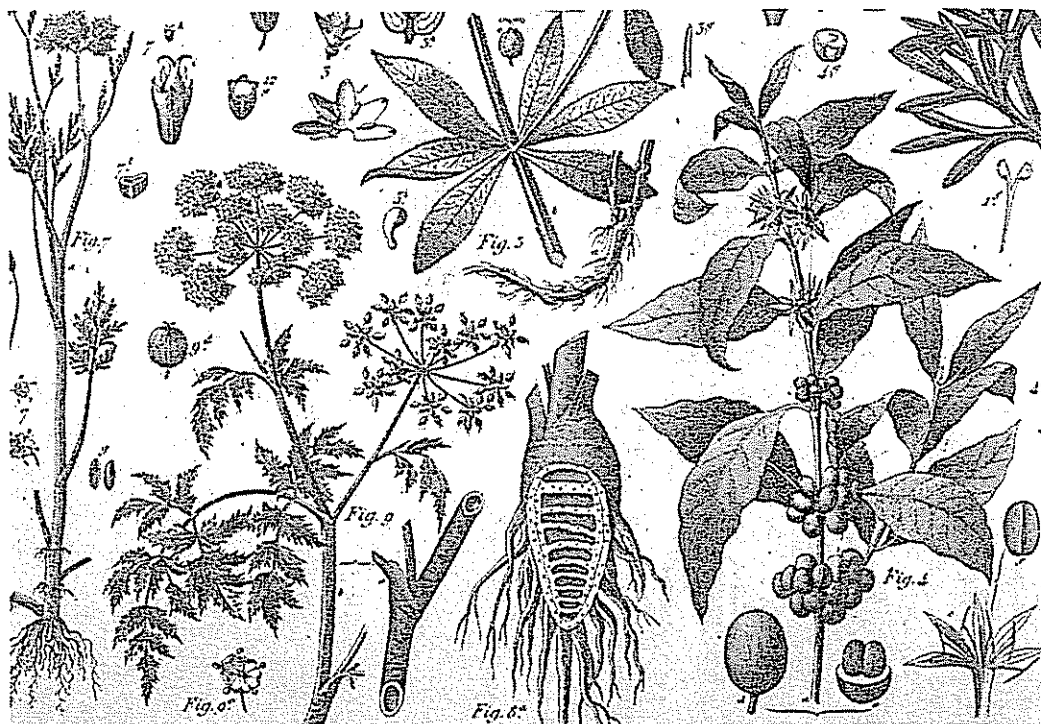


Immagine tratta da una tavola de «The complete Encyclopedia of Illustration», di J.G.Heck, Park Lane, NY

Per campi e boschi cercando un po' d'erba



I poco conosciuti ma importanti benefici di uno «sport» che non costa nulla e neppure nuoce all'ambiente. Una grande quantità di erbe e piante selvatiche sono utilizzabili per l'alimentazione e per altri scopi utili – come si è fatto per secoli e come si ricomincia a fare in molte località

Un menù tutto «raccolto»

Antipasto: insalata con foglie e fiori di tarassaco e malva insaporita di salvia capperi e pinoli.

Primo: risotto con ortica, funghi, rosmarino, parietaria ed erba cipollina.

Secondo: frittata con farina di ceci, cicoria e piantaggine tagliuzzata, iperico sminuzzato.

Contorno: portulaca e boccioli di cardo sottaceto.

Dessert: dolce crudo di more essiccate con noci e farina di castagne.

Da bere: acqua (di rubinetto) aromatizzata con foglie di menta fresca.

Solo riso, olio, sale e farina di ceci non si trovano in giro per fossi e boschi.

Corsi e appuntamenti

- Comune di Capracotta, assessorato alla Cultura (Patrizia Rainone): tel. 0865-949210

- Associazione europea di medicine tradizionali (Valerio Sanfo) via Principessa Clotilde 77 Torino, tel/fax 0114375669; info@aemetra-valeriosanfo.it

Calcata e le sue erbe

L'unico ferro del mestiere è un buon manuale con le foto e indicazione delle parti commestibili. Ma le prime uscite sul campo vanno fatte con un insegnante: per imparare a conoscere e raccogliere senza danni – alla salute e alla vegetazione – almeno alcune decine di «erbe base nostrane» fra le 20.000 commestibili che spuntano sul pianeta, anzi che fioriscono... molti non sanno che si possono mangiare in insalata la primula, il fiore della malva, il nasturzio, la speronella, l'acacia.

In un pomeriggio di agosto, Paolo D'Arpini di Calcata (Viterbo), impedisce agli «allievi» di raccogliere le infiorescenze bianche al sapore di carota, perché gli sembra che ce ne siano poche; e raccomanda di prendere poche foglie per ogni piantina. Pastori, contadini e capre sono stati i mae-

stri di botanica di Paolo, che da venti anni anima il *Circolo vegetariano VvTt* in quel particolarissimo villaggio laziale su uno sperone altissimo di tufo. Nessuno ha mai saputo bene cosa significhino quelle quattro lettere nel nome del Circolo ma la sua storia è densa: sensibilizzazione vegetariana ed ecologica; difesa dei luoghi e delle tradizioni locali; petizioni sugli olocausti preventivi di vacche presunte pazze; pensionato di galline montoni conigli e capre sottratti al destino di finire inforchettati e colà invece mantenuti a mais ed erba con alcune «adozioni a distanza», insufficienti a inserire fra gli ospiti anche maiali e buoi.

Si mettono a memoria molte erbe in un minicorso pomeridiano con Paolo, anche se di molte non conosce i nomi latini: lezioni gratuite per chi ha faccia tosta, di poche decine di euro cena compresa per chi pensa che la trasmissione della conoscenza vada ricompensata, anche quando l'insegnante è troppo timido. L'imbrunire conclude il corso; si sale un sentierino fra gli alberi (da uno pende da anni un bambolotto nudo e scolorito) per andare cucinare l'acquacotta nel «tempio della spiritualità laica», un boschetto con grotte un tempo rifugio di animali e forse uomini, ora gestito dal VvTt.

Paolo spiega: «Tornando dai campi, uomini e donne si attardavano ancora un po' strada facendo, per raccogliere le diverse erbe che non di rado, insieme a un po' di pane e a un filo d'olio, erano il pasto serale. Finché c'era un po' di luce c'era da fare anche intorno a casa; intanto le erbe cuocevano. Bisogna aver pazienza».

I giorni di Capracotta

I moderni raccoglitori – consci di esserlo o no; e coscienti o incoscienti; rurali e perfino cittadini: fichi, more, cicoria nei parchi, pinoli sugli asfalti! – non sono affatto pochi, dalle Alpi con la benedizione dei tanti mirtili e delle castagne fino alla Sicilia, dove ci si può riempire la dispensa gratis di capperi giusto mettendoli sotto sale, e di marmellate di fichi d'India. I corsi non sono tanti ma ci sono: come i week-end nel torinese dell'Associazione europea di medicine tradizionali-Aemetra, e i giorni dell'ortica a Capracotta, Alto Molise.

Fino a non molti anni fa in paese una donna viveva di ortica, erbe e frutti selvatici, commestibili e curati-

vi. Lucia «di Milione» (soprannominata così non per fatti di denaro ma perché suo padre Emilio era un tipo robusto) andava per i boschi, raccoglieva, cucinava e anche vendeva; figura strana, ma indipendente e rispettata. A Lucia è stata dedicata la prima «settimana dell'ortica» organizzata – si potrebbe dire «celebrata» – alla fine di giugno in quel piccolo paese montano. Promotori l'assessorato alla Cultura e gli altri comuni della zona, con il sostegno e la consulenza del *Movimento uomini e ragazzi casalinghi* (Muc): il suo fondatore, Antonio D'Andrea, è originario di là e ha dedicato diverse dispense culturali-pratiche all'*urtica dioica*, più alta e scura, e all'*urtica urens*, chiara e bassetta, le due specie diffuse in Italia.

Per otto giorni, con l'aiuto di erboristi, guide, nutrizionisti, gli «orticofili» sono stati condotti a riconoscere in giro per i monti le erbe spontanee commestibili. I pomeriggi sono stati riempiti da laboratori per la preparazione domestica di tinture madri, tisane, lozioni, oleoliti per uso cosmetico e curativo. La sera, cene conviviali usando le erbe raccolte (ma gli stessi ristoranti del paese offrono menu *ad hoc*); l'ortica va bene nei risotti, nelle minestre, nelle frittate, perfino nell'insalata dopo averla lasciata a bagno per un po'. Anche convegni e feste, in gemellaggio con il quartiere dell'Ortica di Milano e il Circolo vegetariano VvTt di cui sopra.

Patrizia Rainone, assessore alla cultura di Capracotta, spiega: «Qualche stupore da parte degli stessi compaesani: forse perché di ortica qui ne abbiamo tanta, è gratis e quindi ignorata...»; e centra il punto: «La gente è ormai abituata a dar valore solo a quello che costa tanto, anche se vale poco»; il contrario dell'ortica.

Altro che erbaccia da sradicare o tutt'al più sfruttare in cosmetica come infinitesimale ingrediente per implasticati shampoo antiforfora. Quest'erba, che punge solo a non saperla cogliere per il verso giusto (bisogna prendere delicatamente le sommità fra pollice e indice; comunque dice la voce popolare che pizzicarsi così cura i reumatismi), ha partecipato nel suo piccolo alla storia del mondo. Non solo per via di Nabuccodonosor che, pare, si nutrì di sola ortica per sette anni, al termine dei quali dichiarò di poter nuovamente pensare con chiarezza e governare con saggezza.

L'ortica di Victor Hugo

Endemica in moltissime aree del pianeta, l'ortica prospera su terreni incolti, si rigenera da sé e non ha bisogno di aiuto, meno che mai di chimica. In diversi periodi di carestia, qua e là nei continenti, le sue foglie e le sue cime hanno fornito gratis un cibo ricco di sali minerali e vitamine. Il succo della pianta fresca, usato già ai tempi di Ippocrate, secondo gli erboristi tratta diversi disturbi, ipertensione e gotta comprese. Il macerato, poi, aiuta l'agricoltura: come concime o pesticida a seconda delle dosi; gli orticoltori possono produrlo da sé. Pestata e ritorta l'ortica diventa fibra tessile: sudari così tessuti risalgono all'età del bronzo, e in Gran Bretagna un secolo fa era coltivata sulle terre abbandonate per ottenerne tessuti di pregio.

Nel suo piccolo, l'*urtica dioica* tiene il passo alla canapa. Oggi gli agricoltori britannici sono incentivati a coltivare campi d'ortica per uso tessile. Anche in Germania si produce tessuto d'ortica, meno costoso del cotone bio. In Nepal la variante locale – *allo* – è tessuta a mano da donne artigiane appartate nei loro villaggi di alta montagna, dove non cresce quasi nient'altro e dove è l'unica fonte di reddito monetario: asciugamani e tovaglette sono venduti – non abbastanza – nelle botteghe del commercio equo italiane.

Capracotta e altre comunità dell'Alto Molise vorrebbero creare una rete italiana di comuni e persone per valorizzare, dice l'assessore Patrizia, «queste risorse naturali che abbiamo, l'ortica e non solo; magari avviare attività di trasformazione, creare lavoro, far tornare dei giovani». Intanto nascerà un Centro Orticamica, presso uno spazio sociale comunale di prossima apertura. Antonio D'Andrea, «da Peppina ed Elena» (così lui, che crede nel matriarcato e si fregia dei nomi di mamma e nonna) sogna l'apertura di *orticarie* anche altrove: «Non solo centri dove si vendono prodotti a base di ortica ma soprattutto luoghi conviviali, scuole permanenti dove realizzare corsi su come trasformare la pianta per uso alimentare, curativo e preventivo».

Ed ecco la morale della favola. Victor Hugo, ne «I miserabili»: «Con poca fatica, l'ortica sarebbe molto utile; la si trascura, diventa nociva. Allora la si uccide. Quanti uomini somigliano all'ortica!».

Il Manifesto – 21 agosto 2004





L'ortica fa da ponte tra alimentazione e cura dell'ambiente

Carlo Petrini

TERRA Madre, l'evento che riunirà dal 20 al 23 ottobre 2004 a Torino 5000 comunità del cibo provenienti da tutto il mondo, ci sta portando, durante questa fase di selezione, a visitarne i territori. In Kenya, per esempio, siamo andati a 3 ore da Nairobi, costeggiando il bordo della Rift Valley nella zona di valli verdi e laghi tra Nacuru e Molo, dove piove quasi tutti i giorni e i bananeti lasciano spazio ad altre colture, come il mais. In quest'area lavora un'associazione internazionale, il Necofa (Network for the promotion of ecological agriculture in Africa), con una rete di progetti distribuita su 10 Paesi africani, che insieme alla comunità locale sta portando avanti un progetto di salvaguardia e promozione dell'ortica.

L'ortica è una pianta che ha goduto di ben poca considerazione: le ultime generazioni hanno fatto cadere in oblio i suoi antichi usi alimentari e di

lizzando ricette a base di ortica mischiate con un'altra varietà di fagioli e verdure locali della famiglia degli spinaci, gli «african leafy vegetables».

Esistono 330 coltivatori di ortica, in un'area che comprende approssimativamente 8000 abitanti. Il lavoro svolto dai locali sui campi, nelle scuole, nelle famiglie, mira a migliorare l'uso di questa pianta secondo un'idea di biodiversità attiva: ad esempio, visitando un campo di mais su un terreno molto scosceso che tendeva a franare in fondo, l'integrazione nella parte più bassa di una serie di piante di ortica ha permesso di fermare l'erosione ricompattando il terreno. Segno di un'intelligenza viva nell'utilizzare al meglio le risorse naturali. Perché la popolazione vive anzitutto un problema di scarsa terra a disposizione, legato ad una norma vigente che vuole che ad ogni salto generazionale la proprietà della famiglia venga distribuita fra tutti gli appartenenti alla generazio-

Il Necofa (Network for the promotion of ecological agriculture in Africa)

sta portando avanti un progetto di salvaguardia di questa poliedrica pianta riscoprendone le molte caratteristiche e organizzando una banca dei semi

bevanda, come il the e gli infusi, che non solo hanno un interesse da un punto di vista gastronomico ma anche ottime potenzialità come erba medicinale, per rafforzare le ossa degli anziani, ad esempio, nei bambini o come cura per i diabetici.

Ciò che è interessante è il modello con cui lavorano, dovendo fare i conti con una realtà, come è quella africana, in cui le priorità devono essere senz'altro un mantenimento, se non un aumento, della produttività dei terreni: esiste un rapporto diretto tra chi fa ricerca sulle opportunità e sui prodotti da commercializzare, ed una collaborazione con chi, invece, si occupa di ambiente, come il Copeg (Community Food and Environment Group).

Nella visita alla comunità abbiamo potuto vedere un grosso orto che utilizzano come banca dei semi attiva, poi riprodotti al fine di distribuirne i semi ai coltivatori locali, e come test di prova per verificare l'adattabilità delle piante sul territorio. Inoltre, fanno un grosso lavoro di educazione alimentare nelle scuole, in particolare nelle medie superiori, uti-

ne successiva, creando così una forte frammentazione dei terreni che, da un lato, tende a far spostare una parte della popolazione verso la città, mentre dall'altro impone di trovare soluzioni pratiche e in rispetto con l'ambiente.

Oggi, la coltivazione dell'ortica ed il suo utilizzo nelle ricette di questa regione acquista una funzione di sentinella a livello identitario e di presidio sul territorio, perché i cibi che arrivano dalle capitali esercitano un «fascino esotico al rovescio» verso i bambini, semplicemente perché sono nuovi. Incominciano a delinearci, dunque, i tanti volti che saranno presenti a ottobre a Terra Madre, coloro che considero i veri «intelletuali dell'agricoltura»: pescatori, nomadi, contadini, produttori di birra... Che cosa si diranno le donne entomofaghe del Burkina Faso, la comunità della pastorizia masai della Tanzania, i produttori di uvetta dell'Afghanistan? Quanto potranno imparare e condividere uno dall'altro? Questa volta, saranno loro i protagonisti e i portavoce di quella biodiversità che nasce dalle loro terre, dai loro prodotti, dalle loro culture.

TALEA

Sinquè o séež càuse dè mere šquazi séche,
in langòo èndurmí 'n sima a 'na ciapa;
ina banchéta cun due gambe rute,
'na biscia uzléra chë sè dësgrupa e šcapa.

Žlapassi larghi com di lènsuràssi;
in mèrl chë à fait í nì drint a 'n fümée ;
'na Madunéta, chë guaita da in muràgn,
i bausi da fugagna e i brandée :

í furn, chë šlarga ra bucassa néira,
pèr ciamàa agiüt à gènt chë nē passa mai,
o šgata via senza fàa mai sciaràt ;

sambüghi e utrighe, chë an barà re porte,
e 'n més a r'aira štà sètàa ra Mort...
Questa è Talèa, dund è nasciüa me mai !.

(1994)

*Cinque o sei piante di mele quasi secche,
un ramarro addormentato sopra una lastra
una panca con due gambe rotte,
una biscia uccellaia, che si srotola e fugge.*

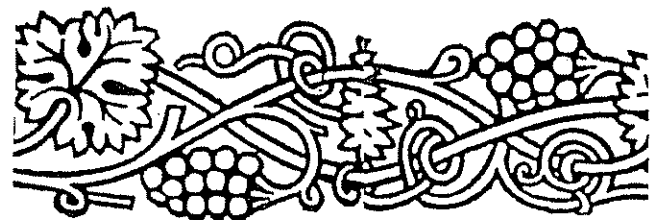
*Lapazi larghi come teli per il fieno,
un merlo che ha fatto il nido dentro un camino;
una Madonna, che guarda da un muro
i sassi del focolar e gli alari.*

*Il forno, che spalanca la boccaccia nera,
per chiamare aiuto a gente che non passa mai,
o scivola via senza mai far rumore;*

*ortiche e sambuchi, che sbarrano le porte,
e in mezzo all'aia sta seduta la morte...
questa è Talea, dove è nata mia madre .*

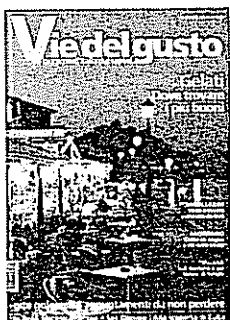
Tratto dalla rivista: **R Ní d'Áigüra** (Il nido d'aquila) – n°41 Gennaio-Giugno 2004

Rivista etno-antropologica e linguistica delle culture delle Alpi Liguri-Marittime.



All'ortica o al rosmarino il gelato è sempre "in"

Dal Friuli alla Campania, dalla Sicilia alla Liguria, il dolce estivo non conosce crisi. Guida pratica per un viaggio «sottozero»



Nemmeno Audrey Hepburn, nelle sue *Vacanze romane*, riuscì a resistere al piacere di gustare un cono gelato sulla scalinata di Trinità

dei Monti. Il dessert principe dell'estate (ma non solo) sembra proprio non conoscere la parola crisi. Ecco, allora, che il nuovo numero di agosto di *Vie del gusto* dedica al gelato un ampio dossier. La rivista è già in edicola, ma la troverete anche allegata al prossimo numero di *Oggi*: a soli 3,90 euro avrete *Vie del gusto* e in più la guida Touring *L'Italia dell'olio* (chi vorrà potrà acquistare solo *Oggi* al solito prezzo di 1,70 euro). Potrete così trascorrere gli ultimi weekend estivi all'insegna delle migliori bontà sottozero. Dal Friuli alla Sicilia, dalla Liguria alla Campania, infatti, *Vie del gusto* segnala mete «doc», dove poter scegliere gelati dai gusti classici e... arditi.

Dopo quelli al vino (Moscato, Sciacchetra e Brunello) che hanno caratterizzato l'estate 2003, quest'anno la tendenza sono i gusti alle erbe e alle piante della salute. Ecco, allora, il trionfo dell'ortica, dell'erba luisa, del ginseng, della rosa, dell'alloro e del rosmarino. Anche il classicissimo cioccolato viene ormai servito in tantissime varianti: bianco, cioccolato, amarissimo, al latte e, quasi d'obbligo, al peperoncino. La frutta, infine, volge all'esotico: papaia, mango, noce del Brasile... E anche la nostrana mela verde non sembra conoscere declino. Soprattutto al Sud trionfa sempre il gelsomino, gelato storico che però non è mai riuscito a risalire la Penisola. Ed è proprio dal Sud Italia



che parte il viaggio di *Vie del gusto*.

Napoli detta sempre legge in materia: la famosa *Pasticceria Scaturchio* è una meta imperdibile per gli amanti della tradizione. Notevole lo Zefiro all'arancia: un tronco di cono di pan di Spagna imbevuto di alchermes con all'interno un semifreddo all'arancia, sul quale viene poi versata una squisita salsa al Grand Marnier.

Se invece preferite il gelato siciliano, andate al *Caffè Sicilia* di Noto (Siracusa), che offre un ricco ventaglio di proposte: soprattutto schiumoni e pagnottelle con pan di Spagna e rum.

Per i più «trasgressivi», ci trasferiamo in Liguria. A Loano

In alto, relax in spiaggia con un cono. Nel tondo, stracciatella al pistacchio.



zione del carrettino con la bandierina tricolore. Oggi Giorgio De Pellegrin ha aperto una splendida gelateria laboratorio nella pineta di Lignano (Udine): 36 vaschette per altrettanti gusti, tutti i classici

più quelli al vino. Il titolare ha già collezionato premi a diversi concorsi. Il suo pezzo forte? Il sorbetto alla pera decana con Refosco dal peduncolo rosso. Tra le specialità anche le granite: richiestissima quella alla cola.

Ultima tappa del nostro viaggio è sul mare della Versilia. A Viareggio (Lucca) meta obbligata è la *Gelateria Galliano*: 250 posti a sedere con eleganti tende a cono. È nato qui il gelato ai petali di rosa e anche quello alle zucchine cotte al burro. La sperimentazione non ha mai fine: ecco, quindi, l'insafata russa con gamberetti (dolce, nonostante la base), il gelato al basilico e il tipico lavarone, mix di cioccolato, nocciola e canditi.

Insomma, per tutti gli amanti del gelato, il prossimo numero di *Vie del gusto* è assolutamente imperdibile. Tra l'altro, avrete anche utili suggerimenti per il soggiorno nelle località indicate come capitali del dessert sottozero: locande, hotel, alberghi e ristoranti. Per un weekend all'insegna del gusto. E così scoprirete che davvero è possibile fare di tutto con il gelato. Purché lo si faccia bene e soltanto con materie prime di ottima qualità.

Oggi - 1 Settembre 2004

Suggerimento: provare a fare il gelato con l'ortica usando il latte d'avena.

(Savona), ecco *Gelmo*: oltre ai gusti classici, il vero fiore all'occhiello sono i gelati e i semifreddi dietetici, a base di vegetali (come la soia) e dolcificanti con fruttosio (anziché saccarosio). Poi ci sono i gelati di riso e il sorbetto senza zucchero.

Sulla costa del Friuli Venezia Giulia, poi, *Vie del gusto* segnala il nipote di un gelataio ambulante, di quelli ancora fedeli alla tradi-

L'anziano contadino, il viso rugoso segnato dalla fatica, fissa con un'ombra di malinconia le sterminate fasce; dove la vite ed il grano erano motivo di soddisfazione e fonte di guadagno regnano incontrastati rovi, *carube*, vitalbe attorcigliate ed ortiche. "E pensare che queste piante un tempo erano ricercate..." mormora il vecchio, con rimpianto.

L'ortica, poi, era tenuta nella massima considerazione, tanto da giustificare il detto popolare: "*Chi gh'ha l'örtiga en ca' u gh'ha ün-a mèjin-a che nisciün u sa*". Scansata per i suoi peli irritanti, ha invece grande efficacia medicamentosa. I bambini imparavano fin da piccoli a raccoglierla senza farsi male. Se, distrattamente, ci si pungeva, poco male: bastava strofinare sulle bolle vescicose una manciata di parietaria o addirittura un po' di radice decorticata dell'ortica stessa. Il male in poco tempo scompariva.

I vecchi, invece, si pungevano con l'ortica le parti del corpo colpite da reumatismi o da artrosi. Questi mali propri della vecchiaia e di una vita colma di fatiche e di privazioni si curano oggi in modo più appropriato con altri rimedi. Allora le piante erano la medicina principe.

Si facevano, ad esempio, cuocere a bagnomaria quaranta grammi di capolini di camomilla e cinque cime fiorite di canforina, versando il tutto in mezzo litro d'olio. Le parti dolenti, frizionate con questa tintura, traevano subito indubbio sollievo. Anche la verbena, con qualche foglia d'ortica ed una manciata di parietaria, mescolata con bianco d'uovo, sale fino, aceto e lievito di birra, era molto utile; andava rigorosamente applicata con una tela ruvida.

Depurativi del sangue. Anemia, diabete, pag. 32

La stessa ortica è un ottimo depurativo; si beve un decotto di poche radici fresche.

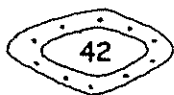
Depurativi del sangue. Anemia, diabete, pag. 34

Agli anemici si consigliano diversi rimedi. un infuso di due o tre rametti di rosmarino in una tazza d'acqua per circa un quarto d'ora oppure di ortica bianca (un cucchiaino della pianta intera essiccata in un quarto di litro d'acqua).

Per i diabetici la signora Halagian forniva diversi rimedi. molto valido è un infuso di centinodia, di salvia e di ortica (un cucchiaino per erba) in un quarto di litro d'acqua, da bere, una tazza per volta, all'inizio ed al termine della giornata.

Sangue dal naso, pag. 36

Né si può dimenticare l'infestante e pruriginosa ortica che, con il suo liquido, si presta benissimo a risolvere tutti questi inconvenienti. Mario dei Carmeli ne pesta una manciata fresca, pressandola ben bene. Il succo, cosparso su di un batuffolo di cotone e messo nelle narici, dà un risultato positivo nel novanta per cento dei casi.



Chiara Sasso racconta un episodio capitato qualche tempo fa. "Una mia vicina di casa si lamentava per un forte dolore allo stomaco. Disperata mi gridava dalla finestra che se non le fosse passato si sarebbe gettata giù. Dopo averla in qualche modo confortata, andai a raccogliere qualche foglia d'ortica, la pestai ricavandone un cucchiaino quasi pieno di succo. Lo versai in una tazzina dopo avervi aggiunto un cucchiaino di miele e glielo feci bere. Il risultato superò le mie aspettative e la vicina non la smetteva più di ringraziarmi".

Gastriti, pag. 49

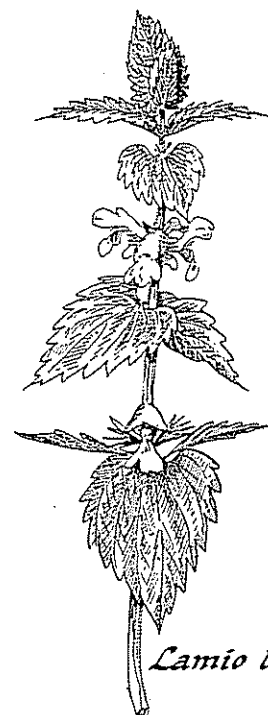
Si possono anche pestare alcune foglie di verbena, di ortica e di malva, messe su di una grossa foglia di cavolo previamente bagnata con acqua calda. Si deve premere sul colon.



Diarrea, dissenteria, pag. 72

L'indimenticabile signora Halagian era depositaria di un'altra ricetta definita più completa. Alla centinodia si aggiungono un cucchiaino di malva ed uno di ortica. Due tazze, una al mattino l'altra alla sera, provocano un immediato sollievo.

Allo stesso modo agisce un infuso di qualche sommità fiorita di ortica bianca, essiccata e sminuzzata, lasciata a riposare per un quarto d'ora in una tazza d'acqua bollente. Il lamio bianco è il parente povero della più famosa ortica, dalla quale differisce, oltre che per il colore dei fiori, per l'assenza di peli setolosi e pungenti. I bimbi di una volta usavano succhiare il dolcissimo nettare.



Emorroidi, pag. 79

La signora Halagian indicava un semplice infuso di ortiche, un cucchiaino per un quarto di litro d'acqua

Disturbi alle vie urinarie. Cistiti, prostatiti, pag. 104

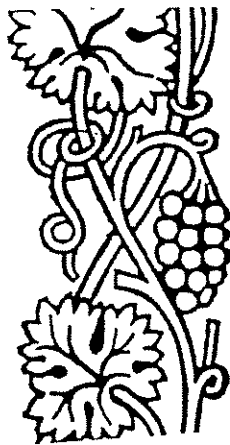
Stesso risultato, sempre secondo la signora, triorese di nascita ma di origine armena, si può ottenere con un infuso di ortica bianca, dalle foglie appuntite e taglienti ma non pungenti, assai comune lungo i sentieri.

Disturbi renali, pag. 108

Per i disturbi opposti, come l'enuresi, ai più grandicelli che facevano ancora pipì a letto si somministrava un decotto di cime bollite di ortica. Chiara Sasso invece raccoglie il "barbiglio" di quest'erba pungente, lo fa seccare e ne impasta il pane che ovviamente verrà fatto mangiare al malato.

Disturbi femminili, pag. 110

Per i disturbi della menopausa la signora Halagian prescriveva un infuso in un quarto di litro d'acqua di un cucchiaino di ortica, uno di assenzio ed uno di foglie di castagno d'India. Se ne bevono due tazze al giorno, preferibilmente una al mattino, l'altra alla sera prima di andare a dormire.



Capelli, pag. 136

L'ortica, sciansata da tutti per il prurito che provoca, è elemento base di molte lozioni e preparati per i capelli in vendita in farmacia. Non solo i nostri avi ma anche gli odierni abitanti dell'Alta Valle Argentina hanno sempre fatto abbondante uso del succo di ortica fresca per irrobustire il cuoio capelluto. Si adoperano sia la radice che le foglie, facendone bollire un etto in mezzo litro d'acqua ed un quarto di litro d'aceto di vino per una ventina di minuti, lasciando a macerare per breve tempo. Si friziona almeno una volta al giorno, unguendo settimanalmente il cuoio capelluto con olio d'oliva.



Contusioni, ferite, fratture, pag. 163

Un inconfondibile prolungato suono di clacson segnalava l'arrivo della corriera: era per i Trioresi uno dei momenti più attesi e felici della giornata; per taluni l'occasione per riabbracciare un congiunto, per altri l'arrivo di una missiva o di un pacco tanto atteso. Per i ragazzi era particolare motivo di gioia; non appena ripartiva dal Manè, sordi ad ogni tipo di raccomandazione, si attaccavano alla scaletta posteriore cercando di salire sul tetto colmo di bagagli. Fu proprio in tale operazione che Silvio Astini, sporgendosi un po' troppo, andò a cozzare contro uno sperone roccioso, rovinando paurosamente a terra. Soccorso prontamente, dopo le prime cure sommarie si vide prescrivere una lunga e dolorosa cura per guarire dalle numerose piaghe che coprivano tutto il corpo. Per giorni e giorni Angiulina der Manè gli applicò degli impacchi di foglie di verbena con qualche ortica, aceto ed un po' di bianco d'uovo.

Contusioni, ferite, fratture, pag. 164-165

Tina de Centina suggerisce alcuni impacchi di foglie di ortica ben asciutte, poche foglie di assenzio ed alcune di parietaria. Si schiaccia il tutto con una bottiglia di vetro per sfibrare i gambi, si aggiunge un po' di sale ed aceto, ponendo infine il preparato sulla parte contusa ed ammaccata. Tale operazione va ripetuta per tre volte.



LAMIO BIANCO

I fiori sono usati contro la leucorrea in irrigazioni e contro le emorroidi in clisteri sfruttando la loro azione astringente, vasocostrittrice ed emostatica. L'infuso di foglie al 2% è un ottimo collirio.

ORTICA MASCHIA

L'applicazione mediante piante fresche di ortica è stata largamente usata e ancora praticata a scopo revulsivo, sia in individui affetti da reumatismi articolari gravi sia in pazienti con affezioni catarrali delle vie aeree sia per favorire la completa eruzione di esantemi cutanei e la comparsa del flusso mestruale ritardato: questa è una pratica più barbara che utile. È stata sperimentata l'azione emostatica del frutto fresco di ortica in individui emofilici e soggetti con emorragie ed epistassi. Ha azione astringente nei confronti di enteriti acute o croniche anche di origine tubercolare. Infine è stata segnalata la sua azione diuretica, utile nelle affezioni artritiche e reumatiche accompagnate da ritenzione idrica.

Stralci presi dal libro: *La medicina popolare nell'Alta Valle Argentina*, di Sandro Oddo, Ed. Pro Triora (IM), 1997, pagg. 252, € 18,10. I disegni sono di Rainer Sieber. Si ringrazia l'autore e la casa editrice e si invita ad acquistare il libro, di cui si consiglia la lettura integrale.

Curiosità: per chi fa trekking, vicino a Triora c'è il Colle del Garezzo (m 1793), con la panoramica **Cima dell'Ortica** (m 1845).

Farfalle da Ortica

NINFALIDI

Questa famiglia include circa 3000 specie di farfalle, che raggiungono medie e grandi dimensioni e possiedono livree fra le più belle nell'ordine dei Lepidotteri.

Una caratteristica di questa famiglia è quella di possedere zampe proto-rotache non funzionali ripiegate dietro il torace, a differenza di ciò che accade nella maggior parte dei Lepidotteri in cui tutte e sei le zampe svolgono un'importante funzione ambulacrale sia nel maschio che nella femmina. Le antenne sono clavate.

La maggior parte delle specie appartenenti a questa famiglia presenta un volo veloce; le ali hanno margine intero o frastagliato con la pagina superiore dai colori vivaci e la pagina inferiore dai colori protettivi che permette loro di mimetizzarsi nell'ambiente circostante quando sono in posizione di riposo.

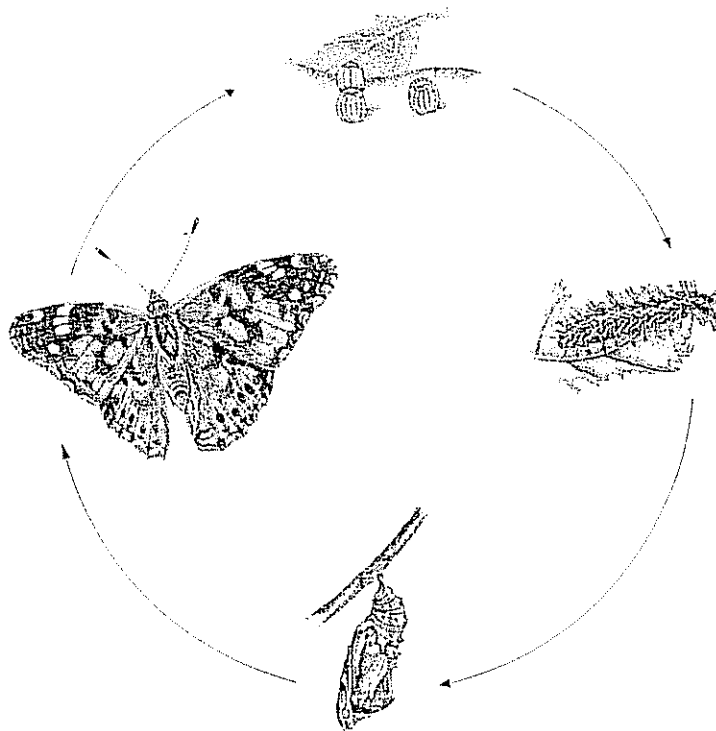
Il dimorfismo sessuale è poco accentuato, ad eccezione di qualche *Apatura* in cui il maschio si riconosce dalla femmina per i riflessi cangianti delle ali.

Le uova sono cilindriche, larghe alla base e più strette verso l'estremità superiore; la loro superficie è percorsa da rilievi longitudinali ben evidenti. A seconda della specie le uova sono deposte singolarmente o in gruppi, su parti della pianta nutrice (generalmente sono incollate alle foglie) o fra i muschi che ricoprono i tronchi degli alberi.

I bruchi presentano sulla loro livrea spine ramificate o tubercoli. In alcune specie le larve vivono la prima parte della loro vita in colonie, in nidi sericei resistenti alle intemperie, entro cui si rifugiano nei momenti di riposo o di pericolo. Le piante alimentari utilizzate dai bruchi sono numerose; è importante segnalare che molte specie di Ninfalidi, uniche nel mondo delle farfalle, depongono le uova sull'ortica.

Le crisalidi sono caratterizzate da due appendici spinose situate nella regione frontale e da sfumature metalliche che generalmente riflettono colori dorati. Vivono sospese a testa in giù.

In Europa, questa famiglia è rappresentata da circa una settantina di specie, di queste cinquantatre vivono in Italia.

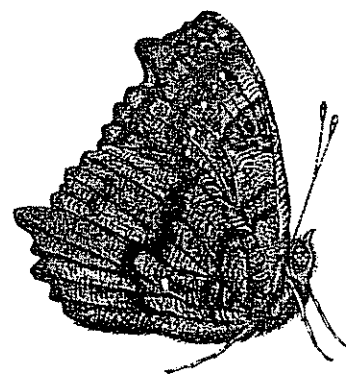
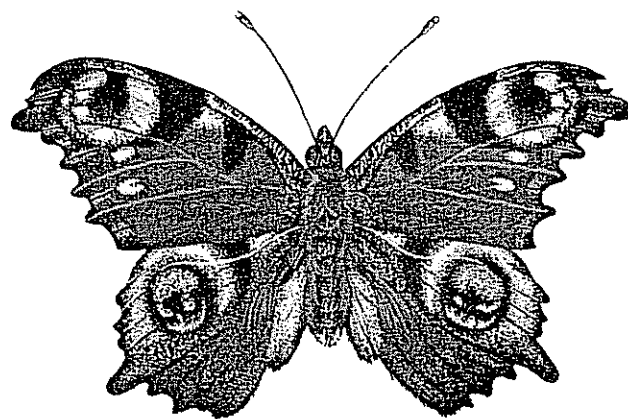


Ciclo biologico dei Ninfalidi



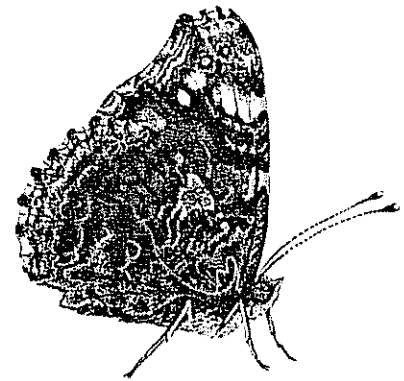
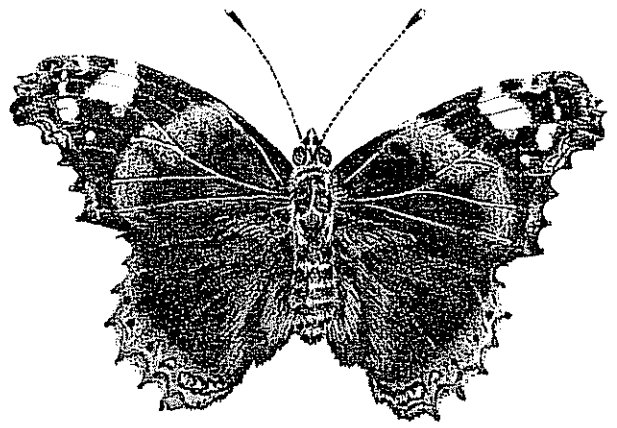
Nome scientifico: **Inachis io** (Linné, 1758)
 Famiglia: Ninfalidi
 Nome comune: Occhio di Pavone

- Uovo:** di colore verde pallido, interrotto regolarmente da otto nervature più chiare. Le uova vengono deposte dalla femmina sulla pagina inferiore delle foglie della pianta nutrice del bruco, ammassate le une sulle altre in gruppi di numero variabile (da 30 a 80).
- Bruco:** è facilmente riconoscibile per il colore nero della sua livrea sulla quale spiccano numerosi puntini bianchi e, dopo la prima muta, ciuffi di spine disposte circolarmente su ogni segmento. Un'altra caratteristica dei bruchi di questa specie è il colore rosso porpora delle pseudozampe. Le larve compaiono in maggio-giugno e vivono gregarie sulle piante nutrici fino a quando diventano larve mature (circa 5 cm di lunghezza). In questa fase i gruppi si sciolgono e i bruchi si dispongono singolarmente su ogni pianta in attesa di trasformarsi in crisalide.
- P. nutrici:** sono rappresentate da diverse specie di ortiche, in particolare l'*Urtica dioica* e, talvolta, l'*Humulus lupulus* (luppolo).
- Crisalide:** può assumere una colorazione variabile dal nocciola al verde dorato e si riconosce per le sue appendici appuntite situate sulla regione frontale; in attesa di trasformarsi in immagine rimane sospesa a testa in giù.
- Adulto:** è considerata una delle più belle e grandi farfalle d'Europa (la sua apertura alare può raggiungere i 60 mm). La sua livrea è talmente caratteristica che non può essere confusa con quella di nessun'altra specie: sul fondo rosso delle ali appaiono bene distinte quattro macchie rotonde in cui le squame nere, gialle, azzurre, lilla e bianche sono disposte in modo tale da comporre un disegno a forma di occhio. Questi "finti occhi" variopinti svolgono una funzione protettiva nei confronti dei predatori. Vola da luglio fino in autunno e trascorre l'inverno riparata in qualche anfrattuosità di una corteccia, sotto foglie secche, in angoli bui di cantine o soffitte. I primi tepori primaverili la risvegliano dal "letargo" e in marzo è fra i primi insetti che compaiono nei prati o nei giardini alla ricerca del nettare dei primi fiori. Nei momenti di pausa fra un volo e l'altro ha l'abitudine di posarsi con le ali aperte sui sassi o sul terreno per farsi riscaldare dai raggi del sole. In questa specie non esiste dimorfismo; le femmine hanno dimensioni di poco maggiori rispetto al maschio.
- Habitat:** presenta un ampio areale di diffusione, dalle zone pianeggianti ai 2000 m di altezza.
- Generaz.:** si riscontrano due generazioni in un anno. Questa specie sverna allo stadio di adulto.



Nome scientifico: **Vanessa atalanta** (Linné, 1758)
Famiglia: Ninfalidi
Nome comune: Vulcano

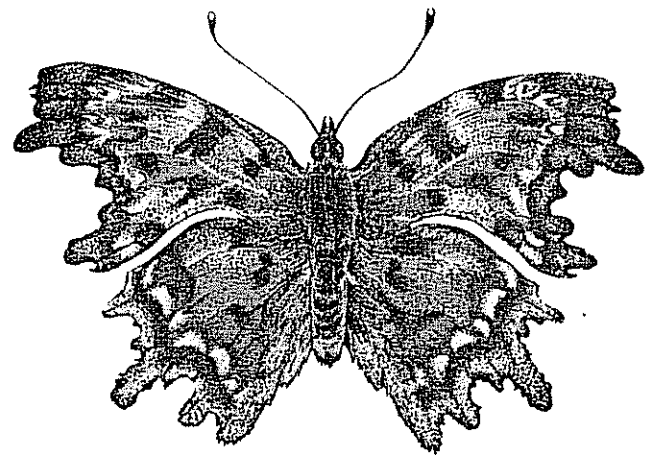
- Uovo:** di colore verde, simile a quello della foglia su cui viene depositato singolarmente, risulta in questo modo ben mimetizzato. La superficie è percorsa da dieci rilievi longitudinali che formano un reticolo con le numerose strisce trasversali.
- Bruco:** Il bruco generalmente è di colore nero (la sua livrea può essere però anche grigia o grigio-verde) con due file di spine sul dorso e due linee laterali gialle in prossimità degli stigmi. A volte queste strisce sono discontinue e ridotte al piccolo spazio che circonda gli stigmi stessi. Nel primo periodo di vita il bruco tesse un esile tappetino sericeo sotto il quale si ripara; dopo la prima muta inizia invece a costruire un involucro di foglie arrotolate all'interno del quale vive fino alla trasformazione in crisalide.
- P. nutrici:** sono rappresentate da diverse specie di ortiche, in particolare l'*Urtica dioica*, l'*Urtica urens* e talvolta dal luppolo, *Humulus lupulus*.
- Crisalide:** può assumere una colorazione variabile dal nocciola al grigio scuro, con piccoli spazi dorati e appendici spinose. In attesa dello sfarfallamento rimane appesa all'interno dell'involucro larvale. L'adulto compare dopo circa due settimane nel periodo estivo, dopo circa un mese nella stagione autunnale.
- Adulto:** è una farfalla di grandi dimensioni (50-60 mm di apertura alare) che per la bellezza della sua livrea, dall'aspetto vellutato, risulta inconfondibile. Le ali anteriori, di colore bruno, terminano con una punta e presentano una colorazione piuttosto vivace. Una fascia obliqua di colore rosso intenso separa l'ala in due parti: la prima, situata in prossimità dell'apice, presenta alcune macchie bianche; la seconda, che confina con le ali posteriori, è completamente marrone scuro. Le ali posteriori, di forma più arrotondata rispetto alle anteriori, sono marroni e terminano con una fascia di colore rosso sulla quale contrastano quattro puntini neri ed un ocellino blu e nero. Il margine esterno di tutte e quattro le ali è bordato di lunule bianche disposte in modo simile ad un festone. Il lato inferiore delle ali posteriori presenta una pigmentazione marrone e nera che serve alla farfalla per nascondersi quando è posata sui rami con le ali chiuse. Sia il nome scientifico che quello comune di questa specie hanno origini mitologiche e fanno riferimento rispettivamente ad Atalanta, una cacciatrice dell'Arcadia nota anch'essa per la sua bellezza, e a Vulcano, dio del fuoco, al quale rimandano gli spazi rossi presenti sulle ali.
- Habitat:** presenta un ampio areale di diffusione, dalle zone pianeggianti ai 2000 m di altezza. Questa specie presenta forti abitudini migratorie.
- Generaz.:** Si riscontrano due - tre generazioni in un anno. Questa specie sverna allo stadio di adulto.



(1,5x)

Nome scientifico: **Polygonia c-album** (Linné, 1758).
Famiglia: Ninfalidi
Nome comune: Vanessa c-bianco

- Uovo:** di forma allungata con l'estremità superiore appiattita; è di colore verde, con evidenti nervature longitudinali in rilievo. Le uova vengono deposte a piccoli gruppi di quattro o cinque o in fila, una vicino all'altra, presso il margine delle foglie.
- Bruco:** appena nato è di colore verde, ma la sua livrea diventa sempre più scura. A sviluppo completo è marrone scuro con sfumature rossicce. Gli ultimi segmenti addominali, nella zona dorsale, sono ricoperti da una fascia bianca. Il corpo è ricoperto da spine, presenti soprattutto sul dorso; il capo è piatto e porta due tubercoli pelosi. Il bruco è polifago; prima della ninfa si appende a testa in giù ad una foglia o ad un rametto della pianta nutrice.
- P. nutrici:** sono rappresentate da diverse specie vegetali fra cui: *Urtica sp.* (ortica), *Ulmus sp.* (olmo), *Humulus lupulus* (luppolo), *Ribes sp.* (ribes), *Corylus avellana* (nocciolo).
- Crisalide:** è nocciola con sfumature rosate o, in alcuni casi, verdi. Sono inoltre presenti alcune macchie dai riflessi argentati e una linea scura ai lati. Mancano le appendici frontali, ma sono presenti appendici appuntite sul dorso. L'adulto compare dopo circa tre settimane.
- Adulto:** di medie dimensioni, è facilmente riconoscibile per il margine frastagliato delle ali. Un altro carattere che ne permette il riconoscimento è dal quale deriva il nome è il disegno bianco a forma di "c" situato sul lato inferiore delle ali posteriori, visibile quando la farfalla ha le ali chiuse. Il colore delle ali anteriori è diverso a seconda delle generazioni: gli individui della prima generazione hanno le ali giallo ocra ed i disegni scuri sono più sfumati, quelli della seconda generazione invece hanno disegni più marcati che contrastano con un fondo rossiccio brillante. I sessi si riconoscono facilmente in quanto la femmina ha dimensioni maggiori e l'addome più sviluppato rispetto al maschio; inoltre il lato inferiore delle ali posteriori presenta nella femmina una colorazione più intensa ed omogenea con disegni poco evidenti, nel maschio colori più tenui, con disegni di varia forma e strisce ondulate su tutta l'ala.
- Habitat:** è diffusa in zone fiorite, siepi, sentieri e ai margini dei boschi, fino ai 2000 m di altezza.
- Generaz.:** si riscontrano due generazioni in un anno. Questa specie sverna allo stadio di adulto.



(2x)

Nome scientifico: *Vanessa cardui* (Linné, 1758)
Famiglia: Ninfalidi
Nome comune: Vanessa del cardo

Uovo: appena deposto è di colore verde pallido, a maturità diventa scuro. È cilindrico, con l'estremità superiore appiattita e mostra numerosi rilievi longitudinali e trasversali. Viene deposto singolarmente o a coppie sulla pagina inferiore delle foglie della pianta nutrice. Schiude dopo circa quattro giorni.

Bruco: a sviluppo completo, è di colore grigio scuro con una linea gialla tratteggiata sul dorso e due sui lati. Sul dorso sono presenti ciuffi di spine color ocra; peli corti e radi sono sparsi sul corpo e sul capo. La larva ha abitudini solitarie, vive in un nido composto di foglie unite da fili di seta.

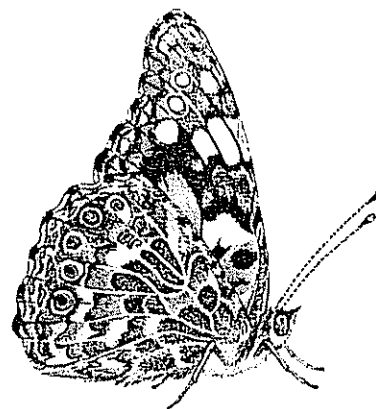
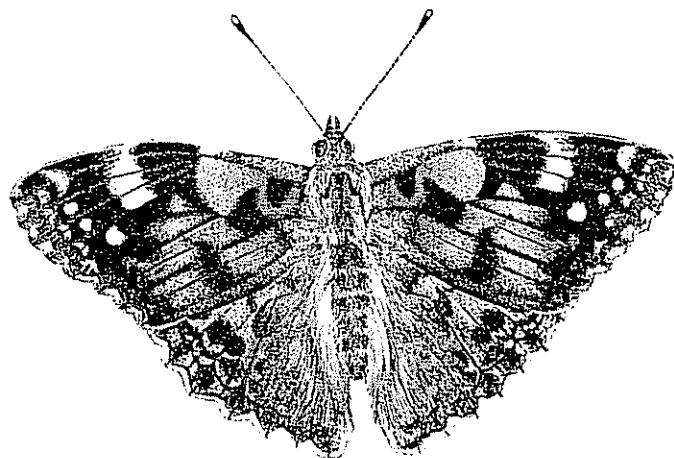
P. nutrici: sono rappresentate da diverse specie di cardo spontanee e coltivate, come il cardo selvatico, *Carduus sp.* ed il carciofo (per tale motivo questa specie è conosciuta anche con il nome di Vanessa del carciofo), ma occasionalmente le larve si nutrono anche di specie di Urticacee e di Malvacee.

Crisalide: ha una colorazione nocciola-grigia con riflessi dorati e puntini neri sparsi. Presenta appendici appuntite nella zona cefalica e prominenze spinose. Si fissa a sostegni situati in luoghi esposti, come ad esempio vecchi muri. L'adulto compare dopo circa tredici giorni.

Adulto: è una farfalla di grandi dimensioni (54-58 mm di apertura alare), che appare nei nostri prati con un volo rapido, intercalato da lunghe planate. Le ali anteriori presentano un colore di base giallo aranciato con sfumature rosa; in prossimità dell'apice disegni marroni sono interrotti da macchie bianche. Nella parte restante dell'ala si notano disegni scuri dalla forma irregolare. Le ali posteriori hanno lo stesso colore di fondo con macchie scure vicino al margine esterno. La pagina inferiore delle ali è caratterizzata da disegni che hanno gli stessi colori della pagina superiore, ma più pallidi; quella delle ali posteriori presenta cinque macchie a forma di occhio, di cui due piuttosto grandi. In questa specie non esiste dimorfismo.

Habitat: è diffusa in tutto il mondo, dalle zone pianeggianti ai 2500 m di altezza. Questa specie presenta forti abitudini migratorie, per questo è fra le più diffuse sulla Terra.

Generaz.: si riscontrano due generazioni in un anno. Sverna allo stadio di crisalide.



(1,5x)

PARCO DELLE FARFALLE

Montegrotto Terme (Pd)

tel. 0498910189 www.butterflyarc.it

In una serra di oltre 700 metri quadrati si possono ammirare esemplari di una infinità di farfalle. Oltre al Bosco delle Fate, abitato da gnomi, folletti e troll.

Centro di Documentazione Ambientale

Cremona, via Solferino 33

tel. 0372 33906 - 0372 406446/637 - fax 0372 406461

E-mail: centrodoc@provincia.cremona.it

Per corrispondenza postale:

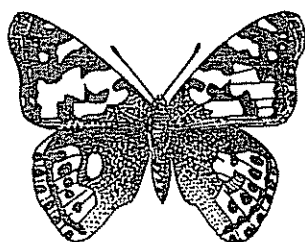
C.D.A. c/o Provincia di Cremona, Settore Ambiente,
via Dante 134 - 26100 Cremona (c.a. Valerio Ferrari)

Tratto da: **Le farfalle diurne della pianura**, a cura di M.C. Bertonazzi, disegni di L. Riboli, Ed. a cura del Centro Documentazione Ambientale, Provincia di Cremona, Assessorato Ambiente ed Ecologia, Quaderni 10, Cremona 1998, ristampa: aprile 2005, pagg. 135, ed. fuori commercio.

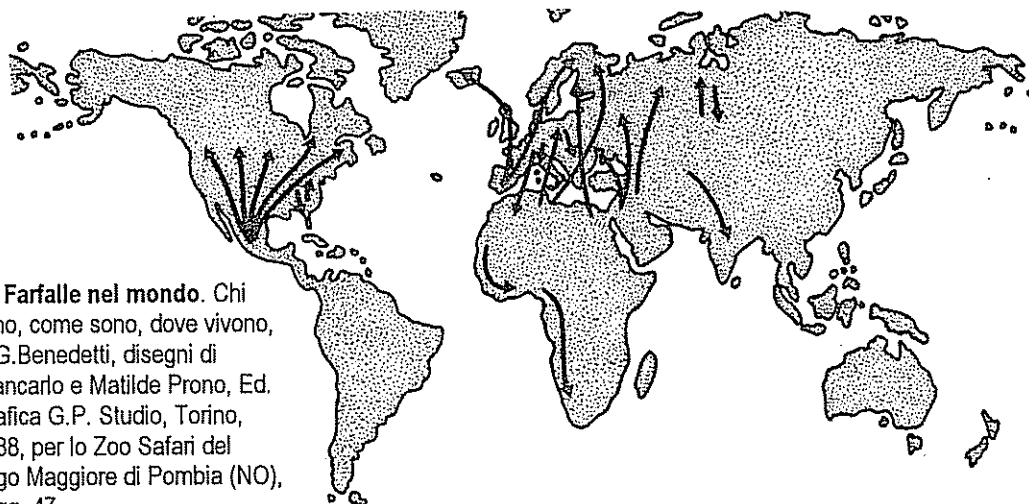
Farfalle migratrici - A dimostrazione dell'efficienza che può raggiungere il volo di alcune specie, sta il fatto che numerose farfalle compiono migrazioni periodiche, coprendo centinaia e spesso migliaia di chilometri.

Tra le farfalle migratrici più famose, possiamo ricordare la Monarca, la Sfinge testa di morto e la Vanessa del cardo.

Rotte migratorie di varie popolazioni di Vanessa del cardo.



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.



Guantanamera – di Marco Sacchetti

La popolarità dei *Versos sencillos* (Versi semplici) di José Martí Pérez (tra cui *Yo soy un hombre sincero*, Io sono un uomo sincero), scritti nell'estate 1890 e pubblicati a New York nel 1891, fu immediata, ed alcuni dei versi vennero "campionati" e reinseriti, come in un collage (secondo alcuni musicologi) dal musicista spagnolo Julián Orbón, fino a costituire le strofe originali della canzone "Guantanamera", resa poi famosa dal cantante e compositore cubano Joseíto Fernández, che a partire dal 1948, con la musica e il ritornello cantava alla radio improvvisando sugli avvenimenti quotidiani e attingendo alla cronaca rosa. Tuttavia altre fonti attribuiscono la stesura finale di *Guantanamera* al musicista cubano Héctor Angulo nel 1950. Grazie infine all'opera divulgativa del grande cantante folk statunitense Pete Seeger (uno dei maestri di Bob Dylan) il tema, eseguito per la prima volta in concerto l'8 giugno 1963 alla Carnegie Hall, divenne famoso anche a livello internazionale.

Guantanamera

Yo soy un hombre sincero
de donde crece la palma,
y antes de morirme quiero
echar mis versos del alma.

Guantanamera, guajira
guantanamera
Guantanamera, guajira
guantanamera

Mi verso es de un verde claro
y de un carmin encendido
mi verso es un ciervo herido
que busca en el monte amparo.

Guantanamera,

Cultivo una rosa blanca,
en Julio como en Enero,
para el amigo sincero
que me da su mano franca.

Guantanamera,

Y para el cruel que me arranca
el corazón con que vivo,
cardo ni urtiga cultivo:
cultivo la rosa blanca.

Guantanamera,

Yo sé de un pesar profundo
entre las penas sin nombres:

la esclavitud de los hombres
es la gran pena del mundo!

Guantanamera,

Con los pobres de la tierra
quiero yo mi suerte echar.
con los pobres de la tierra
quiero yo mi suerte echar,
el arroyo de la sierra
me complace más que el mar.

Guantanamera, guajira
guantanamera
Guantanamera, guajira
guantanamera

Guantanamera

Io sono un uomo sincero
di dove cresce la palma,
e voglio, prima di morire,
dall'anima far uscire i miei
versi.

Guantanamera, guajira
guantanamera
Guantanamera, guajira
guantanamera

Il mio verso è di un verde
chiaro
ed è di un carminio acceso:
il mio verso è un cervo ferito
che nel bosco cerca riparo.

Guantanamera,

Coltivo una rosa bianca,
a luglio come a gennaio,
per l'amico sincero
che mi dà la sua mano franca.

Guantanamera,

E per il crudele che mi strappa
il cuore con cui vivo,
né cardo né ortica cultivo:
cultivo la rosa bianca.

Guantanamera,

Io so di un dolore profondo
fra le pene senza nome:
la schiavitù degli uomini
è la gran pena del mondo!

Guantanamera,

Ai poveri della terra
voglio unire il mio destino
il ruscello del monte
mi piace più del mare.
(*quartina aggiunta in un'altra
versione)

(Traduzione
di Gianni Guadalupi)

Tratto dal sito:

www.poesie.it/articolo.php?aid=7



Commento alla canzone Guantanamera

Nelle parole di questa famosa canzone vengono attribuiti dei connotati negativi alle piante semplici come il cardo e l'ortica. In una strofa l'autore dice che lui, per il suo caro amico, coltiva la rosa bianca e non coltiva certamente cardi e ortiche, mettendoli quindi in contrapposizione alle rose.

Guantanamera fa parte di quelle canzoni-simbolo di Cuba e della Rivoluzione cubana. In quelle parole viene confermato il pregiudizio verso l'ortica e il cardo (pianta mangiata dagli asini e a loro accomunata nel disprezzo e nella banalizzazione), e la dice lunga anche sull'involuzione della Rivoluzione cubana, tutta presa, soprattutto durante i primi anni, a imitare il modello occidentale di sviluppo (Che Guevara auspicava fior di centrali nucleari), e quindi anche quello alimentare: in questo caso, invece di puntare sul vegetarianesimo, sulle erbe spontanee gratuite e sulla sobrietà, il modello è quello dei prodotti-simbolo, ovvero carne di maiale, aragoste, rum, sigari Havana, ecc., mentre il fatto di mangiare riso e fagioli è sinonimo di miseria e fallimento.

Ecco perché mi auguro di iniziare a cantare Guantanamera cambiando alcune parole, per esempio invece di dire "cultivo la rosa bianca e non il cardo e l'ortica", diciamo invece "cultivo la rosa (possibilmente canina, per i tanti benefici!) e il cardo e l'ortica (aggiungendo che prima di coltivarla cerco di raccogliarla spontaneamente!)".

Antonio

SOMMARIO

- Pag. 2 Da Ortic-aria 2004 a Orticamica 2005
3 Locandine delle iniziative
4 I risvolti culturali, terapeutici ed ecologici dell'ortica - a cura di Carmela Santeramo
27 Relazione su Ortic-aria
33 Utilizzo dell'ortica raccolta - Indirizzi utili
Prodotti a base di ortica
34 L'ortica secondo il dottor Giuseppe Ferraro
38 Per campi e boschi cercando un po' d'erba
40 L'ortica fa da ponte tra alimentazione e cura dell'ambiente - Poesia: Talea
41 All'ortica o al rosmarino il gelato è sempre "in"
42 La medicina popolare nell'Alta Valle Argentina
44 Farfalle da ortica
46 Parco delle farfalle - Farfalle migratrici
47 Guantanamo - Commento alla canzone

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

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.traterraeciello.it

In Copertina: Immagine tratta dal libro di Laura Rangoni, 500 ricette di zuppe e minestre, Newton & Compton, Roma 2004.

Farfalle da ortica (v. articolo a pag. 44): dalle nostre ricerche pubblicate sulla rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi" risulta che la farfalla è un'epifania della Grande Madre. Per approfondire, si consiglia la lettura del libro di Marija Gimbutas, "Il linguaggio della Dea", ed. Longanesi.

RINGRAZIAMENTI

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 le riviste 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°3, Giugno 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.