



Laura Bianchi

Quaderno di campagna
di una donna di città
@thegardeneditor

Andar per erbe

Esterno, autunno.

La vita di campagna si trascorre all'aperto tutto l'anno e procede nel fare, spesso con le mani.

Gesti di nuovo piacevoli ora, con l'aria che finalmente rinfresca.

Si riprende a zappare, seminare, trapiantare, potare, raccogliere e conservare.

Ma vita di campagna – sembra un ossimoro, non lo è – significa anche non fare, imparando a fruire del selvatico che ci circonda. Dopo il riposo vegetativo dell'estate, infatti, le piante si risvegliano preparandosi alla loro seconda primavera. C'è abbondanza e bellezza negli incolti: le erbe di campo tornano tenere con le prime piogge; i boschi si colorano con bacche e funghi; le radici ingrossate sono pronte per esser cavate.

A ottobre si raccoglie il seminato, ma anche ciò che la natura spontaneamente offre. Ci si procura legna per scaldarsi nei mesi a venire e cibo, tanto cibo: io riempio il cestino con foglie di acetosella, aspraggine, borragine e ortica, con i semi di finocchio selvatico e i ricci del castagno, con gli ultimi fiori di malva e tarassaco e i primi tuberi di topinambur. E poi i cinorodi di rosa già arrossiscono, e in base all'umore decido se trasformarli in bontà (la loro confettura è tra le ricette più lente qui alla Controra) o bellezza (composizioni che sanno già di inverno).

Perché selvatico significa anche questo: una estetica precisa, contemporanea, sostenibile e long-lasting.



GLOSSARIO WILD

Foraging: è la raccolta di materiale selvatico utile per nutrirsi, curarsi, scaldarsi, costruire, tingere, produrre tessuti e utensili. È definito «conservativo» quando minimizza l'impatto sull'ambiente (per esempio prelevando solo specie invasive).

Food forest: sistema di coltivazione naturale ispirata al bosco, con piante

(ma anche animali e microrganismi) che vivono in sinergia.

(Fito) alimurgia: uso alimentare di piante spontanee. Sviluppata come strategia di sopravvivenza, si è trasformata in «filosofia» alimentare.

Forest bathing (o Shinrin-Yoku): lenta passeggiata nel bosco, usando i cinque sensi per connettersi con l'ambiente.



Saper riconoscere

Per principianti. *Gli erbi boni* di Andrea Papini, Libreria Editrice Fiorentina (12 euro). Manuale accurato per riconoscere le botaniche più comuni.

Versione pro. *Erbe spontanee*, di Tobert, Della Giovampaola e Bellantoni, Gribaudo Editore (20 euro).

Tutto ciò che un nerd biofilo deve sapere per raccogliere, cucinare e raccontare le specie selvatiche.

PER CHI INIZIA

Le regole di raccolta, per garantire sicurezza nel piatto e rispetto della natura.

- **Scegliere piante sane** in luoghi puliti (da smog e pesticidi), preferendo quelle che crescono in abbondanza.
- **Se non si è sicuri dell'identificazione, meglio lasciar perdere:** anche nel mondo vegetale esistono «falsi amici», a volte letali.
- **Usare una forbice per raccogliere foglie e fiori**, senza estirpare le radici se non eduli: così la pianta potrà riprodursi.
- **Per muschi e licheni** occorre prelevare senza far danni alle cortecce degli alberi.