

DAFNE CHANAZ - CHARLES EISENSTEIN - MARTIN HALSEY - SALVATORE SETTIS

# Terra Nuova

dal 1977

n° 370 - APRILE 2021

PENSA E VIVI ECOLOGICO

## Il prato è in tavola

**Imparare a riconoscere le piante spontanee in campagna e in città: alla scoperta di sapori e rimedi dimenticati**

L'Almanacco di APRILE

Almanacco di Aprile 2021		Il rimedio del mese	
1	19°C	1	Salvia, da tradizione contro il mal di testa
2	17°C	2	
3	15°C	3	
4	13°C	4	
5	11°C	5	
6	9°C	6	
7	7°C	7	
8	5°C	8	
9	3°C	9	
10	1°C	10	
11	0°C	11	
12	1°C	12	
13	3°C	13	
14	5°C	14	
15	7°C	15	
16	9°C	16	
17	11°C	17	
18	13°C	18	
19	15°C	19	
20	17°C	20	
21	19°C	21	
22	21°C	22	
23	23°C	23	
24	25°C	24	
25	27°C	25	
26	29°C	26	
27	31°C	27	
28	33°C	28	
29	35°C	29	
30	37°C	30	
31	39°C	31	

STACCA E APPENDI!

€ 4,00 Spedizione in Abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Firenze / - Grinte R.R.



**BIOEDILIZIA**

**Superbonus 110%: guida ai materiali naturali**

**ALLERGIE**

**Prevenzione e cura con la macrobiotica**

**AUTOPRODUZIONE**

- **BERRINO** I batteri che ci fanno bene
- **COVID** Cosa ci rivela il « mito del complotto »
- **VISTA** Miodesopsie: una patologia ignorata

- **SETTIS** Il paesaggio è bene comune
- **SVEZZAMENTO** Tante baby pappe veg
- **BIOLOGICO** Avocadi made in Italy

**Funghi bio fai da te**



Questo numero è stato chiuso  
il 10 marzo 2021

Tiratura: 22.000 copie

REDAZIONE (055 3215729 int. 4)  
info@terranuova.it

Direttore responsabile: Nicholas Bawtree

Consiglio di redazione:

Nicholas Bawtree, Mimmo Tringale,  
Claudia Benatti, Gabriele Bindi,  
Alessandra Denaro  
segreteria@terranuova.it

Hanno collaborato alla redazione  
di questo numero:

Alberto Bencistà, Gabriele Bindi, Claudia Benatti,  
Mario Catania, Giuseppe Delle Cave,  
Alessandra Denaro, Charles Eisenstein, Martin Halsey,  
Maria Grazia Mammuccini, Francesca Mastracci,  
Floriana Morrone, Maurizio Pallante, Carlo Triarico

Direzione grafica: Andrea Calvetti  
grafica@terranuova.it

Editing e ricerca iconografica:  
Alessandra Denaro

Impaginazione:

Andrea Calvetti, Sabrina Scrobogna

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Web (055 3215729 int. 717)  
Sabrina Scrobogna - web@terranuova.it

UFFICIO STAMPA

ufficiostampa@terranuova.it

PUBBLICITÀ e piccoli annunci  
(055 3215729 int. 5)

Sergio Tonon - pr@terranuova.it (pubblicità)  
annunci@terranuova.it (piccoli annunci)

Maria Pia Tinaglia (347 3648161)  
promozione@terranuova.it  
skype: mariapia.tinaglia

Ignazio Presti (347 1365754) - igpresti@gmail.com

Francesca Maggi (349 4510434)  
francescamaggi@terranuova.it

Francesco Dardis (330 321405)  
francesco.dardis@alice.it - skype: francesco.dardis

FIERE ED EVENTI

Sabrina Burrelli Scotti  
055 3215729 int. 3 - fiere@terranuova.it

ORDINI RIVISTA E LIBRI

Per negozi, librerie e altri punti vendita  
055 3215729 int. 2  
distribuzione@terranuova.it

Per privati (055 3215729 int. 1)  
Valentina Claudi  
libri@terranuova.it

AMMINISTRAZIONE (tel 055 3215729 int. 6)

Caterina Salamone  
caterinasalamone@terranuova.it

Olga Bossa  
olgabossa@terranuova.it



In copertina: illustrazione di Dafne Chanaz.  
I crediti relativi alle immagini utilizzate su Terra Nuova  
sono consultabili su: [www.terranuova.it/credits](http://www.terranuova.it/credits)

## 6 L'ECO DEL MESE

Notizie, idee, eventi per vivere  
l'ecologia tutto l'anno



## 7 IN PRIMO PIANO

### Il mito della ripresa e della resilienza

MAURIZIO PALLANTE

Crescita senza crescita  
economica: cade un tabù?

CLAUDIA BENATTI



## 12 RICETTE

### Piante selvatiche da scoprire

Imparare a riconoscerle  
per preparare gustose ricette  
e sfruttarne le virtù medicinali

GABRIELE BINDI

## 24 MACROBIOTICAMENTE

### L'approccio macrobiotico alle allergie

Strategie alimentari per lavorare  
sulle cause all'origine del disturbo

MARTIN HALSEY

## 29 SALUTE

### «Mosche volanti»: un disturbo visivo sempre più comune

CLAUDIA BENATTI



## 33 GENITORI E BAMBINI

### I cibi dello svezzamento: bio, freschi e di stagione

Tredici ricette a scelta tra quelle  
vegane, vegetariane e onnivore

BEATRICE SALVEMINI

## 38 BIOEDILIZIA

### Superbonus 110%: guida ai materiali naturali

FLORIANA MORRONE



## 44 ECOTURISMO

### Il borgo sostenibile: per un'economia a misura d'uomo

MARIO CATANIA



## 53 AUTOPRODUZIONE

### L'arte di coltivare funghi

Nell'orto o sul balcone, da dove partire  
per avviare la coltivazione domestica

GABRIELE BINDI

## 57 MONDO BIO

### I biodistretti per l'economia dei territori rurali

MARIA GRAZIA MAMMUCCHINI

## 59 ECOVILLAGGI.IT

### News e appuntamenti dalla Rete italiana villaggi ecologici

FRANCESCA MASTRACCI



Lavori in un centro di  
alimentazione naturale?  
Una Bottega del Mondo?  
Hai un punto vendita  
o un'attività in sintonia  
con la nostra testata?

**Distribuisci  
Terra Nuova!**

Potrai usufruire di interessanti  
vantaggi di visibilità e promozione

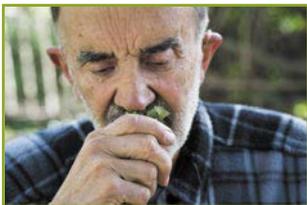
info: 055 3215729 int. 2  
distribuzione@terranuova.it



**60 CIBO RIBELLE**  
Il valore di un forno di comunità  
GABRIELE BINDI

**61 IL PUNTO BIODINAMICO**  
Mangiare contadino è un atto di impegno sociale  
CARLO TRIARICO

**62 LA GUIDA NOMADE**  
Comunità microbiche: i batteri che ci fanno bene  
FRANCO BERRINO



**64 ESPERIENZE**  
L'ingegnere contadino che coltiva avocado  
La storia di Tino e dei suoi avocado Made in Sud  
GIUSEPPE DELLE CAVE



**70 L'INTERVISTA**  
Salvatore Settis  
La cultura e l'ambiente come beni comuni  
GABRIELE BINDI

**73 TUTTA UN'ALTRA SCUOLA**  
«Passeggiate Montessori»  
Dieci video-incontri gratuiti per approfondire questo approccio educativo



**74 NUOVI PARADIGMI**  
Cosa ci rivela il «mito del complotto»  
CHARLES EISENSTEIN

**85 PV PAGINE VERDI**  
TUTTI I CONTATTI E GLI EVENTI DEL MONDO ECO-BIO-SOSTENIBILE

**90 L'ECO-CIRCUITO DI TERRA NUOVA**  
Uno spazio dedicato alle realtà che distribuiscono Terra Nuova, ognuna con una storia da raccontare!



**94 SEGNALIBRO**  
Libri, podcast, video  
A CURA DI ALESSANDRA DENARO

**100 SPUNTI DI VISTA**  
G20 Made in Italy  
Tra speranze e criticità  
ALBERTO BENCISÀ

# Terra Nuova

n. 370 (168) aprile 2021  
Reg. Tribunale di Firenze n. 4937 del 14/02/2000  
Editrice Aam Terra Nuova Srl  
Via del Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze  
tel 055 3215729 - fax 055 5390109  
P. iva 05373080489

**Orario ufficio abbonamenti:**  
lun-ven 9.00-13.30

**Orario ufficio pubblicità:**  
lun-ven 9.30-12.30 / 14.30-16.30

**Orario altri uffici:**  
lun-gio 9.00-13.30 / 14.30-17.00  
ven 9.00-13.30

[www.terranuova.it](http://www.terranuova.it)

La rivista è disponibile nei punti vendita del circuito [www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info), nelle fiere di settore o per abbonamento.

## ABBONAMENTI

(055 3215729 int. 1)

Valentina Claudi  
[abbonamenti@terranuova.it](mailto:abbonamenti@terranuova.it)

**Abbonamento Italia** (11 numeri): € 38,00

**Abbonamento biennale** (22 numeri): € 65,00 (anziché 76,00)

**Abbonato regala abbonamento:**  
€ 35,00 (anziché 38,00)

**Rinnovo + abbonamento in regalo:**  
€ 68,00 (anziché 73,00)

## ARRETRATI

dal numero 1 al 50 € 7,00  
dal 51 in poi € 5,00

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

c/c postale, assegno bancario, contrassegno, carta di credito, online su [www.terranuova.it](http://www.terranuova.it)

Per i dettagli vedi il modulo a pag. 5

## LIBRI

I libri di Terra Nuova Edizioni si possono acquistare:

- in libreria e nei negozi del circuito [www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info)
- online su [www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)



## Lo sapevi?

Terra Nuova è distribuito in oltre 1300 punti vendita in tutta Italia. Scopri subito quello più vicino a te su [www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info) e [www.terranuova.it/libreriemiche](http://www.terranuova.it/libreriemiche). Troverai ogni mese il nuovo numero della rivista, insieme a tanti libri per approfondire i temi trattati. Contribuisci anche tu a creare una nuova economia solidale e sostenibile!

## Quella che tieni in mano non è una rivista qualunque

È stampata su carta **Pure Offset** con fibre provenienti al **100% da carta riciclata** di cui almeno il 67% da raccolta differenziata, con un risparmio di:

**3.507 kg di RIFIUTI**

la produzione media di una famiglia di **3 persone in 2 anni**

**5.962 kg di LEGNA**

prevenendo così il taglio di **53 alberi**

Ecocalcolatore di Due Emme Pack.  
Dati certificati dal Dipartimento di Ingegneria Civile, Ambientale e dei Materiali dell'Università di Bologna.



La carta Pure Offset, distribuita da **Due Emme Pack**, è certificata dal marchio **Der Blaue Engel** rilasciato dal Ministero dell'ambiente tedesco.

Il marchio **FSC®** (Forest Stewardship Council®), organismo senza fini di lucro creato per iniziativa di numerose associazioni tra cui Greenpeace, assicura una **gestione forestale responsabile** secondo rigorosi standard sociali, ambientali ed economici.





# Verde. Sempre.

**Terra Nuova**

Via libera all'ecologia **totale**

Scegli l'abbonamento più adatto a te

**CARTA**

€ 38

e il digitale  
te lo regaliamo  
noi

**DIGITALE**

€ 27,99

la rivista  
sempre a portata  
di mano

**REGALO**

a partire da  
€ 35

dona  
un anno di  
consapevolezza

Queste e tante altre opzioni su:  
[abbonamenti.terranuovalibri.it](http://abbonamenti.terranuovalibri.it)

I **vantaggi** per chi si abbona:

✓ **spedizioni gratuite** **NOVITÀ**  
per tutti gli acquisti su  
[www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)

✓ **un libro** in omaggio  
(vedi sotto)

✓ **sconti e convenzioni**  
nel mondo eco-bio  
scopri tutte le realtà convenzionate:  
[www.terranuovalibri.it/scontoabbonati](http://www.terranuovalibri.it/scontoabbonati)

✓ **2 annunci** gratuiti sulla rivista  
vedi pag. 80 per i dettagli



#### CEDOLA PER L'ABBONAMENTO (12 mesi, 11 numeri di Terra Nuova)

- Abbonamento annuale (o regalo 1 abbonamento): € 38 (Carta + Digitale)
- Abbonamento biennale: € 65 (Carta + Digitale)
- Sono abbonato e regalo 1 abbonamento annuale: € 35 (Carta + Digitale)
- Abbonamento + abbonamento regalo: € 68 (Carta + Digitale)
- Abbonamento annuale estero (Carta + Digitale): € 65 (in Europa); € 85 (resto del mondo)
- Abbonamento annuale sostenitore: € 100 (Carta + Digitale)

Se scarichi la APP i numeri del tuo abbonamento cartaceo potranno essere letti anche in digitale: tutti i dettagli su [www.terranuovalibri.it/digitaleomaggio](http://www.terranuovalibri.it/digitaleomaggio)



#### FORMA DI PAGAMENTO - Ho versato l'importo:

- sul **c/c postale n° 69343903** intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze di cui allego ricevuta specificando come causale del versamento: «Abbonamento»
- tramite bonifico bancario anticipato** (IBAN IT07R0501802800000011459930 con causale «Abbonamento») intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze; di cui allego ricevuta

NOTA: il pagamento tramite **carta di credito** è possibile unicamente sottoscrivendo l'abbonamento online su [www.terranuovalibri.it/abbonamenti](http://www.terranuovalibri.it/abbonamenti)

#### COMPILA E INVIA CON COPIA DEL VERSAMENTO: posta, fax 055 5390109 oppure abbonamenti@terranuova.it

nome ..... cognome .....  
via ..... n° ..... cap ..... loc. .... prov. ....  
tel ..... email\* ..... P. iva o Cod. Fisc. ....

#### DATI PER L'ABBONAMENTO IN REGALO

nome ..... cognome .....  
via ..... n° ..... cap ..... loc. .... prov. ....  
tel ..... email\* .....

\* campo obbligatorio per leggere la versione digitale

Nicholas Bawtree  
direttore responsabile

**L**o straordinario successo del botanico Stefano Mancuso, autore di numerosi saggi sull'intelligenza delle piante, e più recentemente del biologo Merlin Sheldrake con il suo bestseller *L'ordine nascosto, la vita segreta dei funghi* (Marsilio), ci mostrano da una parte i progressi della ricerca, dall'altra una nuova e sempre più diffusa consapevolezza riguardo al nostro rapporto con la natura. In particolare, ci porta a mettere finalmente in discussione il nostro ruolo di semplici «fruitori».

Mio zio Michael, 83 anni, ha un approccio piuttosto razionale rispetto a questi temi e tende ad alzare le sopracciglia di fronte a teorie a suo giudizio troppo azzardate. Eppure mi ha detto che il libro di Sheldrake ha «trasformato la sua visione del mondo». Alla sua età, tanto di cappello! Ma come lui ci sono sempre più persone, di ogni età, che stanno vivendo questo radicale cambiamento di prospettiva. Una rivoluzione silenziosa e «nascosta», fatta di connessioni nella coscienza collettiva che ricordano proprio la fitta rete di microscopici filamenti fungini che avvolge la sfera terrestre (pag 53) e che ci descrive così bene Sheldrake.

Si tratta di una sorta di illuminazione, come quella che ha avuto la nostra autrice Dafne Chanaz dopo un corso di riconoscimento delle piante selvatiche nel Parco dell'Aniene a Roma. «Fu come una folgore che spazzò via per sempre il concetto astratto di verde, di prato, di campagna» scrive nel suo ultimo libro *Il prato è in tavola* (pag 13). «Ogni aiuola e ogni pezzetto di terra diventò di colpo un brulicare di soggetti, infinitamente diversi e ricchi di personalità, di messaggi, di usi, di sapori, oltre che - va detto - di pericoli». Un invito dunque a non guardare più un prato allo stesso modo, al dialogo tra ognuno di noi e tutte le piante, da quelle presenti nei nostri vasi a quelle dei cortili, dei prati e dei boschi.

Le parole di Dafne Chanaz risuonano con quelle di Salvatore Settis (pag 71): «L'ambiente non va considerato come un semplice paesaggio da cartolina, ma come luogo dove si svolgono attività, dove interagiscono i mondi minerali, vegetali, animali».

Insomma, tutelare il paesaggio può partire anche dal riconoscere e cogliere una pianta selvatica. Un'azione semplice, ma che può diventare molto più di un vezzo radical chic. Perché l'opportunità è quella di trasformare un prato selvatico nell'esperienza emozionante di una biodiversità finalmente vissuta in prima persona, piuttosto che come un concetto astratto e tecnico.

Per dirla ancora con Settis, basta con la retorica delle formule vaghe e inconcludenti come quella di «sviluppo sostenibile». Basta con gli approcci esclusivamente utilitaristici che non affrontano il nocciolo del problema. Per avere a cuore il Pianeta, bisogna avere il Pianeta nel cuore.

Un gesto concreto, sia a livello individuale che istituzionale, vale molto di più dell'ennesimo proclama *green*.



PRESENTA



# L'ECOLOGIA DEL MESE

APRILE



dom 4



lun 12



mar 20



mar 27

n° 55 - Aprile 2021

NOTIZIE, IDEE, EVENTI PER VIVERE L'ECOLOGIA TUTTO L'ANNO

## Coltivare al naturale: impariamo insieme!

**6-22 APR** PROSEGUONO ANCHE IN APRILE GLI EVENTI ONLINE promossi da Terra Nuova per parlare di agricoltura naturale, dal biologico al biodinamico, dall'agricoltura sinergica alla permacultura, dalle dimensioni dell'orto a quelle delle coltivazioni anche più ampie. Gli esperti che potrete ascoltare forniranno anche suggerimenti pratici e consigli utili.

Ecco gli appuntamenti: 6 aprile, ore 18.00, «Come avviare e gestire un orto sinergico: iniziiamo insieme!», con Antonio De Falco, dell'associazione per l'agricoltura sinergica Emilia Hazelip, e Nicholas Bawtree, direttore del mensile Terra Nuova; 8 aprile, ore 18.00, «Come coltivare un piccolo frutteto senza chimica», con Francesco Beldi, tecnico esperto in agricoltura biologica, in rimedi naturali per la cura dei terreni e delle piante e autore di Terra Nuova, e Enrica Capussotti, membro della direzione editoriale di Terra Nuova; 13 aprile, ore 18.00, «Permacultura: una scelta alla portata di tutti, in campagna e in città», con Saviana Parodi, biologa molecolare, esperta di permacultura e autrice di Terra Nuova, e Mimmo Tringale, direttore editoriale di Terra Nuova; 15 aprile, ore 18.00, «Apicoltura: verso una pratica ri-

spettosa delle api (c'è chimica e chimica)», con Marco Mantovani, esperto di apicoltura biologica e autore di Terra Nuova, e Mimmo Tringale; 20 aprile, ore 18.00, «Come coltivare un vigneto secondo la biodinamica», con Adriano Zago, esperto di biodinamica e autore di Terra Nuova, e Gabriele Bindi, giornalista e autore di Terra Nuova.

22 aprile, ore 18.00, «Oltre il biologico: l'Agricoltura Organica e Rigenerativa», con Matteo Mancini, esperto di AOR, coordinatore della ong Deafal e autore di Terra Nuova, e Enrica Capussotti.

➤ Gli eventi si terranno in diretta streaming sulla pagina Facebook e sul canale YouTube di Terra Nuova Edizioni, completamente liberi, aperti e gratuiti.



### INCONTRA GLI AUTORI DI TERRA NUOVA

Catalogo completo su [www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)

#### 6 APRILE, ONLINE

Organizzato dalla *Fondazione est ovest*, l'evento si terrà online, in diretta streaming sulla pagina Facebook della fondazione stessa, e sarà dedicato alla presentazione del libro *Come difendersi dai virus* di Martin Halsey, con la partecipazione dell'autore. ● 18.00.

#### 14, 21 E 28 APRILE, ONLINE

Martin Halsey, biologo nutrizionista e direttore della scuola di cucina «La sana gola» di Milano, nonché autore di *Come difendersi dai virus* e *La cucina che cura*, terrà tre workshop online. Il primo, il 14 aprile, su «I miti da sfatare intorno alla scienza della nutrizione»; il secondo, il 21 aprile, su «Scienza e nutrizione macro: potassio, ferro, calcio, oligoelementi; dove li troviamo? Sono importanti nella dieta macro?»; il terzo, il 28 aprile, su «Intolleranze alimentari: nichel, glutine, soia, legumi». Inizio ● 20.30, durata 2 ore circa. Per iscrizioni: [www.lasanagola.com/events/2021-04](http://www.lasanagola.com/events/2021-04)

#### 22 E 24 APRILE, FOLLONICA (GR) E MARINA DI PISA (PI)

Cecilia Fazioli, pedagogista, counselor, co-fondatrice di «Tutta un'altra scuola» ([www.tuttaunaltrascuola.it](http://www.tuttaunaltrascuola.it)) nonché autrice del libro *La scuola parentale. Come farla diventare una vera opportunità per bambini e ragazzi*, terrà due presentazioni del suo libro (a causa delle restrizioni Covid, si raccomanda di telefonare o scrivere per verifica all'approssimarsi della data). Giovedì 22 aprile ● 17.30, presso la libreria *Civico14*, in via Maiorca 14/b a Marina di Pisa (tel 050 8058056, [civico14libreria@gmail.com](mailto:civico14libreria@gmail.com)). Sabato 24 aprile ● 17.30, presso *AltriMondo Libreria Bistrot e Oltre*, in via Albereta 50, a Follonica (tel 366 6148769, [altrimondoservizi@gmail.com](mailto:altrimondoservizi@gmail.com)).

#### 25 APRILE, ROMA E DINTORNI

Dafne Chanaz, autrice de *Il prato è in tavola*, accompagnerà i partecipanti in una passeggiata di riconoscimento e assaggi in alcune zone della provincia di Roma durante la giornata. Per informazioni dettagliate e prenotazioni: [www.casadelcibo.it](http://www.casadelcibo.it).

## Malattie infettive e immunità

**17 APR** PER LA RASSEGNA PIÙ SALUTE promossa e organizzata da Terra Nuova e associazione AsSIS, sabato 17 aprile, dalle 9.30 alle 13.00 si terrà il webinar dal titolo *Malattie infettive e immunità*.

Il programma prevede tre interventi: «Sistema immunitario: comprenderlo e potenziarlo» con Riccardo Ortolani, medico, specialista in allergologia e immunologia clinica; «Malattie infettive e vaccinazioni pediatriche» con Eugenio Serravalle, medico pediatra, presidente di AsSIS; «Salute e ambiente» con Aldo Ferrara, professore fuori ruolo in malattie cardio-polmonari alle università di Milano e Siena.

L'iniziativa è riservata, gratuitamente, agli associati ad AsSIS e agli abbonati a Terra Nuova, con obbligo di prenotazione alle seguenti e-mail: [eventi@assis.it](mailto:eventi@assis.it) per gli iscritti AsSIS e [ufficiostampa@terranuova.it](mailto:ufficiostampa@terranuova.it) per gli abbonati a Terra Nuova. L'evento si terrà online su piattaforma Zoom (chi prenota la partecipazione riceverà il link per collegarsi). La registrazione degli incontri sarà inoltre messa a disposizione dei soci AsSIS e degli abbonati a Terra Nuova.



### IN AGGIORNAMENTO

Su [terranuova.it/agenda](http://terranuova.it/agenda) e [facebook.com/terranuovaedizioni](https://facebook.com/terranuovaedizioni) trovi il calendario aggiornato dei nostri eventi, webinar e dirette. FAI CIRCOLARE L'ECOLOGIA!

# Piante selvatiche da scoprire



In ogni angolo di verde, anche nei centri urbani, possiamo trovare piante spontanee da portare in cucina o da usare per realizzare preparati fitoterapici fai da te. Come riavvicinarsi al meraviglioso mondo delle piante, per un rapporto più sano con la natura, alla scoperta di rimedi e sapori dimenticati.

di Gabriele Bindi

**S**peso pensiamo alle piante unicamente per la loro funzione. Le usiamo come biomassa, come materie prime, o le vediamo come contenitori di sostanze da cui attingere per soddisfare i nostri bisogni di base. In questo modo, però, rischiamo di sottovalutare la loro importanza e limitare la loro sfera d'azione su di noi. E se anche le piante avessero un loro carattere e una loro personalità? Da millenni la nostra vita è strettamente connessa con il loro mondo, ben al di là di un semplice rapporto tra soggetto e oggetto, e si può tranquillamente pensare a una coevoluzione delle

piante insieme a noi. Ma in questa affermazione forse c'è ancora troppa presunzione, perché da loro abbiamo ancora molto da imparare. Con le scoperte della neurobotanica abbiamo imparato a riconoscere alle piante un'intelligenza che fino a qualche anno fa potevamo solo sospettare. I vegetali si sono sviluppati ben prima di uomini e animali, e molto probabilmente continueranno a esistere anche ben dopo la nostra estinzione perché, in quanto a strategie evolutive, non hanno rivali. Considerando tutti i problemi che affliggono l'umanità, secondo il celebre botanico Stefano Mancuso,

che dirige il *Laboratorio internazionale di neurobiologia vegetale* (Linv) a Firenze, non possiamo che prendere esempio da loro.

Ma qual è il rapporto che abbiamo oggi con il mondo delle piante? Ogni anno negli orti, nelle aiuole e nei giardini pubblici ingaggiamo una guerra spietata contro le infestanti, che regolarmente si ripresentano, indomite e puntuali, nello stesso periodo dell'anno. Di fronte alla nostra furia sterminatrice le piante soffrono, ma si adattano, resistendo spesso anche agli stessi veleni che somministriamo loro per distruggerle.



▲ Le piante commestibili sono ovunque. In qualunque sprazzo di verde, c'è un'altissima concentrazione di piante edibili, che basta saper scegliere, raccogliere e usare.

Se nell'antichità attribuivamo loro persino poteri spirituali o funzioni rituali, nel corso degli ultimi decenni le abbiamo quasi dimenticate. O meglio, ne abbiamo selezionate solo alcune, quelle che abbiamo considerato utili per abbellire i nostri giardini, o per la nostra alimentazione e quella degli animali, privilegiando sempre l'apporto calorico e proteico. In questo modo abbiamo ristretto in modo drastico la nostra interazione vitale con il mondo vegetale. «Il problema di fondo» scrivevano Salvatore Ceccarelli e Stefania Grando nello scorso numero di febbraio di Terra Nuova «è che su 7 mila specie di piante utilizzate per il cibo nel corso dei millenni, negli ultimi cinquant'anni solo sei colture, grano, soia, mais, riso, orzo e colza, ricoprono il 50% della terra arabile. Il declino dell'agrobiodiversità che contribuisce al nostro cibo è ancora più impressionante: riso, grano e mais rappresentano circa il 60% delle nostre calorie e il 56% delle proteine di origine vegetale, consumando quasi il 50% di tutta l'acqua utilizzata per l'irrigazione. Le varietà

più diffuse di queste colture sono geneticamente uniformi, essendo linee pure o ibride, rendendo ancora più grave la riduzione dell'agrobiodiversità».

La buona notizia è che molte delle piante che abbiamo cercato di estromettere dall'agricoltura continuano a riproporsi in modo spontaneo nei terreni incolti e si riaffacciano inevitabilmente, in modo «clandestino», anche nei terreni agricoli. Prima di trattarle come erbacce infestanti, forse vale la pena conoscerle meglio.

### L'illuminazione verde

Quella di Dafne è stata una sorta di illuminazione. Avvenne al termine di un corso di erboristeria alla scoperta delle piante commestibili nel Parco dell'Aniene a Roma. «Fu come una folgore che spazzò via per sempre il concetto astratto di verde, di prato, di campagna» racconta la nostra collaboratrice, scrittrice e docente universitaria. «Ogni aiuola e ogni pezzetto di terra diventò di colpo un brulicare di "soggetti", infinitamente diversi e ricchi di perso-

nalità, di messaggi, di usi e di sapori, oltre che, va detto, di pericoli».

A distanza di anni Dafne ha realizzato diversi documentari Rai su cibo locale, cosmesi naturale e piante selvatiche. «Mi capita spesso che mi contattino per sapere dove trovare le erbe da raccogliere. Le persone si pongono il problema del selvatico, e non si accorgono che le erbe sono dappertutto, nei parchi cittadini, nell'aiuola pubblica, ai bordi dei marciapiedi, in tutti gli spazi antropizzati. Il fatto è che, con le dovute conoscenze, le piante commestibili sono ovunque, in qualunque sprazzo di verde. C'è un'altissima concentrazione di piante edibili, che basta saper scegliere, raccogliere e usare. Da una settimana all'altra, lo stesso prato ti propone cose diverse. C'è un menu che cambia in continuazione. Alcune specie a volte hanno una finestra limitata, di poco più di una settimana, e andare a raccogliercle è sempre molto stimolante e appetitoso». Se poi ci si prende la briga di frequentare spazi più estesi di natura si incontra ancora più ricchezza e biodiversità.



▲ Ci sono piante nutrienti che crescono come infestanti e nessuno le coglie. Quando si passeggia, a seconda del mese o della stagione, alcune specie si offrono a noi in modo abbondante.

## Buone da mangiare

Se andiamo continuamente alla ricerca del superfood è perché abbiamo abbandonato la cucina tradizionale contadina e depauperato le nostre diete dell'apporto di alimenti vitali e piante selvatiche. Ci siamo come imborghesiti anche sul piano percettivo. Qualcuno, infatti, potrebbe avere l'impressione che con la progressiva moltiplicazione del cibo sugli scaffali del supermercato si siano guadagnati nuovi sapori. Ma in realtà questa «moltiplicazione dei pani e dei pesci» ha avuto un esito tutt'altro che scontato. Con la produzione industriale del cibo, non solo abbiamo ridotto la gamma della biodiversità nel piatto, ma abbiamo decimato gli stessi valori nutrizionali degli alimenti. Nella coltivazione intensiva si fa un largo uso di concimi azotati e di irrigazioni, si tolgono di mezzo i competitor delle piante stesse, che così ci regalano produzioni più abbondanti, guadagnando massa, ma perdendo per strada la concentrazione di micronutrienti, come vitamine, oligoelementi e sali minerali. Le serre, ma anche gli stessi campi coltivati a cielo aperto, assomigliano a dei compartimenti stagni che non lasciano spazio alla diversità. Il paradosso, come ci invita a considerare Dafne Chanaz, è che la fatica che cerchiamo di risparmiare alla pianta per crescere è proprio ciò che garantisce l'attivazione di sostanze che corrispondono a una varietà di sapori e nutrienti. Andando alla ricerca di piante spontanee nella natura e nei luoghi incolti, con un po' della nostra fatica, stavolta, possiamo ritrovare queste stesse sostanze utili per la salute e la delizia del palato.

«Tornare a fare un po' di raccolta sarebbe non solo utile, ma educativo» sostiene l'autrice del nuovo libro *Il prato è in tavola. Piante selvatiche commestibili d'Italia* (Terra Nuova Edizioni). «Oggi ci sono quattro milioni di italiani che hanno difficoltà economiche e fanno fatica a procurarsi il cibo. Senza fare troppa demagogia, credo sia importante sviluppare un minimo di autosufficienza. Ci sono piante nutrienti che crescono dappertutto come infestanti e nessuno le coglie. L'amaranto nostrano, o bietone (*Amaranthus retroflexus* o *Amaranthus blitum*), nelle sue foglie ha cinque volte più calcio, il 24% in più di proteine rispetto al latte e cinque volte più ferro del grano. Quando si passeggia, a seconda del mese o della stagione ci sono piante che si offrono a noi in modo abbondante. Basta saper cogliere ciò che è già disponibile, come silene, bardana, cardo, amaranto, seguendo il flusso della stagione». Vi troviamo molte delle antenate delle piante alimentari più comuni, veniamo veicolati su piste che ci portano direttamente alla radice del sapore. Alcune piante vengono classificate come alimurgiche, ritenute commestibili e utili ai tempi di carestia, spesso proposte mescolate tra loro, come «misticanza», come per bilanciarne i sapori e le proprietà. Secondo Dafne Chanaz, però, i tempi sono maturi per uno scatto da veri «ribelli del cibo», con uno sguardo più raffinato e attento, che sappia esaltare l'unicità di ogni pianta, anche sul piano curativo.

### Rimedi efficaci o superstizioni?

Le piante possono essere raccolte e utilizzate in molti modi, non solo in cucina, ma per tutta una serie di pre-



▲ «Oggi ci sono quattro milioni di italiani che hanno difficoltà economiche e faticano a procurarsi il cibo. Senza fare troppa demagogia, credo sia importante sviluppare un minimo di autosufficienza. Tornare a fare un po' di raccolta sarebbe non solo utile, ma anche educativo». Dafne Chanaz, autrice del libro *Il prato è in tavola*.

**Sapore di Sole**  
**SARACENUM**  
**PASTA ATTIVA**  
CON GERME DI GRANO SARACENO FERMENTATO

UN NUOVO MODO DI PENSARE LA PASTA

BIO italiano

www.saporedisole.com