





i Skogen! - di Eleonora Matarrese

© 2017 Eleonora Matarrese e rispettivi autori indicati

Tutti i diritti riservati - All rights reserved

Numero 0 - Autunno - 21 settembre-21 dicembre 2017

Foto di copertina: copertina di *The Old Willow Tree and other stories* di Carl Ewald; disegno di Helen Mary Jacobs.

Prima pubblicazione ottobre 1921, London, UK

i Skogen! è una pubblicazione elettronica perché non vogliamo consumare carta e vogliamo preservare alberi. Se decideremo per una versione stampata sarà sicuramente in carta riciclata e da fonti ecocompatibili.

i Skogen! è una pubblicazione *homemade* che non si avvale di pubblicità per scelta. Le aziende e le persone citate non hanno corrisposto nulla alla redazione e vengono citate solo per il loro encomiabile lavoro in Italia nel settore delle erbe selvatiche.

i Skogen! è una pubblicazione apartitica, apolitica; una pubblicazione per etero, LGBT e volendo anche per bambini a cui illustrare la botanica e i segreti della Natura sotto la supervisione di un adulto.

i Skogen! declina ogni responsabilità per l'uso improprio delle informazioni fornite sia per ricette alimentari che erboristiche, e per tutte le informazioni di carattere botanico e illustrativo per la raccolta di erbe selvatiche.

I testi sono un lavoro di ricerca e quelli in ambito salutistico non sostituiscono il parere di un medico professionista.

i Skogen! vuole diffondere la conoscenza delle piante a 360° e l'equilibrio dell'essere umano nel mondo che ci circonda, anche attraverso una maggior consapevolezza degli esseri viventi che compongono la flora del nostro pianeta.

i Skogen! infine vuole diffondere una cultura che ormai si è perduta, almeno in Italia, e recuperare le tradizioni agricole dei nostri avi *europèi* e non solo: per questo le rubriche dedicate al folklore abbracciano tradizioni che non contemplano i dettami delle religioni monoteiste e scavano a ritroso per un sano recupero filologico e storico. Sono frutto di una ricerca di una vita di Eleonora Matarrese e ampiamente documentabili da testi e interviste.

Informazioni e richieste: iskogenmagazine@gmail.com

Dal numero 1 sarà possibile effettuare l'abbonamento annuale (4 numeri corrispondenti a 4 stagioni e 4 sabbat principali + 4 speciali)

Prossima uscita: numero speciale di Samhain (30 ottobre) e *i Skogen!* Winter (21 dicembre)

Ove possibile, *i Skogen!* ha sempre citato la fonte e la provenienza, con copyright, delle immagini pubblicate. In caso di segnalazioni potete scrivere a iskogenmagazine@gmail.com

For an English translation, which will be available from the very first number, contact us!

Si ringraziano: Carla Leni (aka La Cucina della Capra), Giusi Foschia, Loredana Testini, Elena Villa, Miriam Morino.



3 - Indice

4 - Benvenuto *i Skogen!*

6 - *Normativa* - La raccolta delle piante selvatiche in Italia

8 - Avvertenze

9 - Il calendario di raccolta

14 - La selvatica del mese

16 - Come realizzare un Erbario

17 - Il folklore d'Autunno

27 - Tinture botaniche

36 - La Ruota dell'Anno: Mabon

43 - La ricetta d'autore diventa selvatica

47 - Autunno in cucina

49 - Le selvatiche

51 - L'Officina Selvatica

54 - Itinerari selvatici

56 - Eventi selvatici

59 - Bibliografia & riferimenti

60 - Concorso selvatico

i Skogen!



Immagine tratta da Pinterest

Autumn is a second spring when every leaf is a flower

L'**autunno** è l'inizio dei mesi che terminano in *-bre*, il cui primo è settembre perché prima era il settimo mese dell'anno (e quindi poi ottobre, novembre e così via...).

È il periodo adatto per imparare qualcosa di **nuovo**, realizzare a mano qualcosa di **bello**, andare in un luogo **speciale** o trovare un luogo dentro te che ti trasmetta la **contentezza**.



Prendi una penna e scrivi una lettera a una persona cara, prepara degli inviti per i tuoi amici per una tisana insieme (magari realizzandoli con la carta tinta al naturale!) e dei panini alle ghiande...

In autunno è bello stare a casa, come direbbero i danesi *hygge*, come direbbero i norvegesi *koselig*, e in tutto il mondo vale il detto *home sweet home*: prendi un grembiule, sperimenta in cucina nuovi sapori e nuovi procedimenti con le ricette selvatiche dopo le tue raccolte nei boschi profumati di funghi e forieri della stagione fredda... e trova

felicità nelle ultime *golden hour* e nei tramonti che scintillano tra gli alberi.

Benvenuti nel bosco! Benvenuti *i Skogen!*



LEGGE

6 gennaio 1931, n. 99

Disciplina della coltivazione, raccolta e commercio delle piante officinali.

(G.U. n.41 del 19 febbraio 1931)

preambolo

VITTORIO EMANUELE III

per grazia di dio e per volontà della nazione

RE D'ITALIA

il Senato e la Camera dei Deputati hanno approvato;
noi abbiamo sanzionato e promulghiamo quanto segue:
Coltivazione, raccolta e commercio delle piante officinali.

art. 1.

chiunque raccoglie piante officinali deve ottenere la carta di autorizzazione; chi utilizzi altresì dette piante deve conseguire il diploma di erborista.

per piante officinali si intendono le piante medicinali, aromatiche e da profumo, comprese nell'elenco che sarà approvato con regio decreto, su proposta del ministro per l'agricoltura e le foreste, di concerto con quello per le corporazioni, udita la commissione consultiva di cui all'articolo 10 della presente legge.

art. 2.

la carta di autorizzazione conferisce la qualità di raccoglitore e viene rilasciata dal podestà, su parere dell'associazione sindacale fascista a cui il richiedente appartiene.

con il regolamento per la esecuzione della presente legge verranno stabilite le condizioni per poter ottenere la carta di autorizzazione.

art. 3.

la carta di autorizzazione, oltreché dal podestà, deve essere firmata dal rappresentante dell'associazione indicata nel precedente articolo e deve specificare le piante officinali delle quali viene consentita al titolare la coltivazione e la raccolta, nonché l'epoca e le modalità per la raccolta medesima, secondo quanto verrà disposto con decreto reale su proposta del ministro per l'agricoltura e foreste, udita la commissione consultiva di cui all'art. 10. la conformità delle norme trascritte sulla carta di autorizzazione a quanto è stabilito dal competente ministero, deve essere accertata da un diplomato in erboristeria che abbia a ciò avuto la delega dalla commissione anzidetta.

La raccolta delle piante selvatiche in Italia

Le leggi variano di regione in regione e quindi prima della raccolta è sempre necessario verificare se la pianta di nostro interesse non rientra negli elenchi delle piante appartenenti alla flora protetta.

Possono rivelarsi comunque utili, per cominciare a “entrare nel meccanismo”, le leggi comunitarie o internazionali sulla raccolta delle piante:

* Convenzione sul Commercio Internazionale delle specie selvatiche di flora e fauna minacciata di estinzione (CITES: Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora), conosciuta anche come “Convenzione di Washington” del 30 aprile 1973, entrata in vigore in Italia il 31 dicembre 1969 con un Decreto Ministeriale; senza però prevedere sanzioni penali. In particolare, leggere gli elenchi degli allegati A (CITES A), B (CITES B) e C (CITES C) del regolamento CE n. 2307/97.

* Direttiva 92/43/CEE del Consiglio del 21 maggio 1992 relativa alla “Conservazione degli habitat naturali e seminaturali e della flora e della fauna selvatiche”, conosciuta anche come “Direttiva Habitat”, attuata in Italia dal D.P.R. 8 settembre 1997 n. 357.

In particolare, leggere gli elenchi degli allegati II, IV e V.



* Convenzione di Berna (1979) che si prefigge la conservazione delle specie minacciate di estinzione presenti nei Paesi contraenti (oggi trenta); ratificata dall'Italia l'11 febbraio 1982.

In particolare l'appendice 1, che contempla le specie vegetali strettamente protette, per le quali si prevedono misure mirate alla conservazione degli habitat.

Il riferimento "di base" in Italia oggi è comunque la Legge 6 gennaio 1931 n. 99 "Disciplina della coltivazione, raccolta e commercio delle piante officinali" (per l'attuazione, vedere anche il Regio Decreto del 26 maggio 1932 n. 772).

Attenzione! Ci sono delle regioni italiane in cui per raccogliere è obbligatorio il patentino (come per i funghi), tra cui il Trentino Alto Adige. Verifica con gli uffici della località dove intendi raccogliere come funziona o, con congruo anticipo, [invia una mail](#) e ti invieremo la normativa di riferimento!



Avvertenze

Prima di procedere con la raccolta, è bene sapere che:

1. Per raccogliere o, come si usa dire oggi, “fare *foraging*” bisogna prima di tutto sapere se dove si ha intenzione di raccogliere si può. Non si raccoglie infatti nei terreni privati - a meno di non avere il permesso del proprietario, che diversamente potrebbe chiedere quota parte del raccolto o multarvi per violazione proprietà privata -. Prima di raccogliere nei parchi o nei luoghi di interesse comunitario come i SIC è meglio informarsi su internet o chiamando direttamente l'ente interessato.
2. Ci sono piante che è proibito raccogliere e altre a raccolta regolamentata (è possibile raccogliere solo qualche esemplare per persona). Prima di raccogliere accertarsi di quali siano queste piante, che variano di regione in regione (ad esempio, il pungitopo è protetto in Lombardia, in Puglia no; il *Tragopogon* spp. è protetto in Lombardia, in Puglia no).
3. Non si raccoglie mai senza cognizione di causa: bisogna essere sicuri al 100% prima di strappare la pianta o parte di essa dal terreno, perché se la tirate su ci sarà un esemplare in meno. Bisogna affidarsi a un buon manuale di riconoscimento - non Wikipedia! - e magari investire in un corso con un raccoglitore esperto.
4. Durante la raccolta non si raccoglie mai più del 5% di pianta o parte di essa. Ciò permette di far raccogliere altri dopo di noi, ma soprattutto di mantenere fonti di sostentamento per la fauna.
5. Se trovate un solo esemplare di una pianta, non si raccoglie e si lascia dov'è!
6. Non lasciar traccia del nostro passaggio sui territori dove si passa. Se è necessario tagliare dei rovi, ad esempio, farlo cercando di non rovinare piante e habitat.
7. Fare attenzione ai cosiddetti “sospia tossici”!
8. Non raccogliere a bordo strada, sugli alpeggi, vicino scarichi fognari e industriali, in parchi cittadini vicino strade trafficate e con feci di animali.
9. Le erbe raccolte vanno conservate in sacchetti di carta bucherellati per farle traspirare e pulite sul posto e “lavorate” (cucinate o conservate) prima possibile.
10. Se si raccolgono semi verificare che non abbiano muffe e siano “in buona salute”. La *Claviceps purpurea* (l'ergot) non colpisce solo la segale ma anche, ad esempio, la piantaggine.
11. Seguire il calendario di raccolta per raccogliere al momento giusto e raccogliere le piante nel loro momento balsamico (al mattino, quando la rugiada si è asciugata, per la maggior parte delle erbe).



© Eleonora Matarrese

IL CALENDARIO DI RACCOLTA

L'autunno va dall'equinozio (21 settembre) al solstizio d'inverno (21 dicembre) ed è il periodo del raccolto, come ben sapevano i nostri avi.

Prima che entrasse in vigore il calendario come noi lo intendiamo oggi l'uomo si preparava alla stagione del raccolto e delle conserve in vista del freddo e del "buio". soprattutto nel nord Europa in cui le temperature erano sicuramente più rigide e le ore di luce molto meno.

Nel calendario del raccoglitore dalla fine dell'autunno alla fine dell'inverno si raccolgono le radici, i tuberi, insomma tutto ciò che si trova sotto terra. Quando la pianta è sfiorita, andata in seme e ha fruttificato, è terminato il suo ciclo vitale. Le ultime foglie avvizziscono e cadono e torneranno humus, così la pianta entra nella fase apparente di "letargo", quando in realtà questo corrisponde al periodo in cui vengono immagazzinate tutte le energie: per questo è anche il periodo migliore per raccogliere radici e tuberi, perché saranno molto più nutrienti.

Naturalmente, bisogna attrezzarsi bene e prestare attenzione alle modalità di raccolta.



Ad esempio, si può raccogliere il *Taraxacum officinale* L., il tarassaco o dente di leone, e con le radici realizzare una polvere tostata che è un succedaneo del caffè e in più è anche drenante, ma bisogna scavare intorno alle radici e lasciarne un pezzettino dentro il terreno, così da non far morire la pianta che in primavera ricaccerà. Certo, di tarassaco ce n'è tanto e non c'è pericolo di estinzione, ma comunque vale sempre la regola per cui non bisogna mai raccogliere più del 5% della pianta o parte di essa e anche la regola per cui bisogna preservare la specie permettendo alle piante di crescere ancora.

Tra “ciò che è sotto terra” si possono raccogliere ora tutti gli *Allium*, naturalmente se avevate fatto caso in fase di fioritura di dov'erano le piante :-)

Per l'aglio orsino (*Allium ursinum* L.) è sufficiente tirare su i bulbi, facendo attenzione perché sono molto delicati, e ricordarsi sempre di lasciare bulbi a sufficienza per la prossima fioritura. Solitamente si trovano già in questo periodo molti bulbilli.

Per l'*Allium vineale* L. invece in questo periodo si trovano i “bulbilli da fiore”, come li chiamo io, che altro non sono che i fiori non aperti che hanno forma di bulbo. Sono facilissimi da riconoscere perché di color viola scuro quasi nero, tant'è che è per questo motivo che questa varietà di aglio - tra quelle che contengono meno allicina, responsabile della cattiva digestione e dell'alito cattivo - viene chiamato dagli anglofoni *Crow garlic*, l'aglio della cornacchia).

Settembre e ottobre sono anche i mesi delle bacche: le ultime more, gli ultimissimi lamponi, le corniole, le bacche (“falsi frutti”) di biancospino (*Crataegus monogyna* Jacq., con un solo “nocciolo” che poi è il vero frutto, perché la varietà coltivata ne ha più d'uno - alle nostre latitudini si trovano anche *Crataegus oxyacantha* L. e sinonimo *Crataegus laevigata* [Poiret] DC. chiamata pirina), sorbo, e tutte le Rosaceae.

La regola vuole che le bacche si raccolgano dopo la prima gelata ma, dato che in molte aree della penisola italiana è difficile avere una gelata prima di febbraio, la stessa può essere “mimata” ponendo le bacche raccolte e pulite in freezer per una notte e poi da scongelate utilizzarle per marmellate, conserve etc.

Questo serve dal punto di vista chimico per “sciogliere” i legami delle molecole della polpa e rendere gli zuccheri più disponibili e il frutto più facilmente digeribile.

I frutti commestibili di *Sorbus aucuparia* L. e *Sorbus torminalis* L. (attenzione: non tutti i frutti di tutti i sorbi sono commestibili!) vanno invece fatti ammezzire, come le nespole.

Particolare attenzione bisogna comunque prestare ad alcuni frutti come i cinorrodi di *Rosa canina* e le sorbe, i cui semi/noccioli sono urticanti nel caso della rosa e tossici



nel caso delle sorbe perché contengono amigdalina, quindi vanno eliminati prima di procedere con la ricetta.

Last but not least, la frutta a guscio! Tra le piante selvatiche sono la principale fonte di proteine incomplete. Le noci, ad esempio, contengono il 18% di proteine, il 60% di grasso e forniscono 3000 calorie per 500 grammi di gherigli.

A settembre si possono raccogliere:

funghi (agarico vellutato, coprino chiomato, cresta di gallo, famigliola buona, fungo del sangue, gambesecche, lepiste, mazza di tamburo, porcini, prataiolo, prataiolo maggiore, steccherino, vescia gigante); bacche (biancospino, rosa canina, sambuco, fragolina di bosco, ginepro, lampone, mirtillo, mora, sorbo torminale, sorbo degli uccellatori); frutta secca (nocciole, noci, faggioline).

Si può continuare a raccogliere tutta una serie di erbe selvatiche, che per comodità elenco di seguito:

- tarassaco (foglie e rosetta basale) *Taraxacum officinale* L., cicoria (foglie e rosetta basale) *Cichorium intybus* L. e tutte le *Picris* (come l'aspraggine, *Picris hieracioides* L.), e anche la *Hypochoeris radicata* L. e le altre "radicchielle";
- alliarina *Alliaria petiolata* L. (foglie, nuovi germogli - si può avere una seconda stagione proprio con le prime piogge settembrine, soprattutto a nord - e semi);
- bietola selvatica (foglie) *Beta vulgaris* L.;
- frutti di luppolo, *Humulus lupulus* L.;
- papavero comune (semi), *Papaver rhoeas* L.;
- senape e altre Brassicaceae (foglie e soprattutto semi) - *Barbarea vulgaris* R. Br., *Brassica rapa*, *Cardamine hirsuta* L., *Cardamine pratensis* L., *Cardamine amara* L., *Bunias erucago* L....
- acetosa (*Rumex acetosa* e altre), soprattutto semi;
- acetosella (*Oxalis* spp.), foglie e fiori;
- altea (*Alcea rosea* L.) e malva (foglie, fiori, semi, radici);
- foglie e fusti di bardana, *Arctium lappa* L. (sinonimi: *Arctium major* Bernh., *Lappa officinalis* All., *Lappa major* Gaert., *Lappa vulgaris* Hill.), ma solo se in ambiti ombrosi e riparati, se no sono troppo fibrosi; le radici si cominciano a raccogliere quando il terreno è più morbido dopo le piogge perché sono molto difficili da tirar su;
- amaranto (*Amaranthus retroflexus* L.), semi e volendo anche foglie;
- beccabunga (*Veronica beccabunga* L.), lungo i ruscelli in aree pianeggianti finché la stagione lo permette;
- betonica (*Stachys officinalis* (L.) Trevisan, ma anche *Stachys betonica* Bentham e *Betonica officinalis* L.), le cime non fiorite per tisane;



- brugo (*Calluna vulgaris* L.) e erica (*Erica carnea* L.);
- ci sono ancora, nei prati in pianura, piantine di *Ajuga reptans* L. o *Ajuga pyramidalis* L., in fiore. Si possono raccogliere sia infiorescenze che foglie;
- *Geum urbanum* L.: dalla fine dell'autunno alla fine dell'inverno se ne raccolgono i rizomi (anche se in realtà possono essere raccolti durante tutto l'anno). Si possono ancora consumare le foglie più tenere (al centro della rosetta basale) previa cottura poiché crude sarebbero troppo fibrose;
- *Muscari comosum* (L.) Miller o *Hyacinthus comosum* L. ovvero i lampascioni: in questo periodo si raccolgono i bulbi;
- *Glechoma hederacea* L., l'ellera terrestre: spuntano in questo periodo nuove piantine nel sottobosco, così come *Lamium* spp. (*purpureum*, *album*, etc.);
- *Chenopodium album* e *bonus-henricus*, raccolta semi;
- *Galinsoga* spp., spuntata di nuovo, da cuocere come gli spinaci;
- *Plantago lanceolata*, *major*, *media*, *coronopus*: foglie, preferibilmente al centro della rosetta basale perché più tenere; semi;
- alloro o lauro (*Laurus nobilis* L.): foglie, rametti da utilizzare in cucina, bacche;
- origano e maggiorana: foglie e fiori;
- margherite e crisantemi: fiori, anche da essiccare (*Leucanthemum vulgare* Lam. e *Chrysanthemum leucanthemum*);
- melissa, menta (foglie, fiori); parietaria; pimpinella (*Sanguisorba officinalis* L., *Poterium officinale* A. Gray)
- semi (ove ancora presenti) di varie Ombrellifere: finocchietto selvatico, panace (*Heracleum sphondylium* L. s. l.), castalda (*Aegopodium podagraria* L.), *Smyrniolum olusatrum*, *Crithmum maritimum*, pastinaca,
- la felce *Polypodium vulgare* L. (rizoma);
- il tubero dell'asfodelo (*Asphodelus albus* Miller) ove non protetto e da consumare con cognizione di causa;
- *Rumex*: foglie tenere, piantine appena spuntate, semi. I gambi ormai arrossati delle piante più grandicelle possono essere utilizzati alla stregua del rabarbaro;
- timo serpillio (foglie e fiori);
- topinambur: questo è il periodo giusto per raccogliere i tuberi (quando la parte aerea della pianta è totalmente essiccata); sono commestibili anche foglie e fiori;
- trifoglio: si possono raccogliere gli ultimi fiori, e le foglie.

Per quanto riguarda gli alberi, si possono raccogliere aghi di pino e pino mugo, abete bianco e abete rosso, ginepro, larice prima che diventino gialli, cipresso, alloro. Se si fa in tempo, alcune foglie di tiglio e acero (magari da surgelare e utilizzare all'occorrenza quelle di acero, e da essiccare per le tisane quelle di tiglio).



Infine, per quanto riguarda i fiori, non ce ne sono moltissimi ma si possono ancora trovare margheritine (*Bellis perennis*), garofanini (*Dianthus* spp.), achillea (*Achillea millefolium*: attenzione! *Achillea moschata* che cresce in montagna, sulle nostre Alpi, è a raccolta vietata). Crisantemi, margherite, nasturzi (*Tropæolum majus*), marrubio e lamio, vari tipi di salvia selvatica...



[La scheda botanica della selvatica del mese](#)



[Immagine tratta da PFAF](#)

Brugo (*Calluna vulgaris*)

Famiglia: Ericaceae

È una pianta diffusa e abbondante nelle brughiere, che da lei prendono il nome, e nei boschi dal suolo acido. È sempreverde e può essere alta fino a un metro.

Ha foglie numerose, minuscole, su file opposte.

I fiori sono viola o bianchi, a forma di campana, raccolti in spighe, e si raccolgono ad agosto e settembre.

Il brugo è una pianta tenace e infestante che ricopre aree molto vaste.

Quando la calpesterete, non si piegherà del tutto e non si spezzerà: del resto, quando ci sono gli incendi, torna a vivere dopo poco tempo, spuntano nuovi germogli dai vecchi steli anneriti.

È una pianta selvatica utilizzata dalla notte dei tempi per tantissimi usi: cibo per pecore e uccelli, combustibile; nel nord lo usano per coprire i tetti (nei cottage),



cesteria e lavori in vimini e... si può utilizzare come colorante arancione nella tintura delle stoffe.

I fiori sono molto ricchi di nettare quindi attraggono gli insetti impollinatori e il miele di brugo è una prelibatezza.



Immagine tratta da https://keyserver.lucidcentral.org/weeds/data/media/Images/calluna_vulgaris/callunavulgaris1gj.jpg

Ricette

Tisana della brughiera

Con i capolini dei fiori, una volta seccati, si può fare un'ottima tisana. In Scozia la tradizione vuole che Robert Burns bevesse una tisana con fiori di brugo, foglie di mirtillo, di rovo, veronica, timo e fragola di bosco.

Birra aromatizzata al brugo

Il brugo era anticamente utilizzato per aromatizzare la birra e in una ricetta moderna dalle Orkney Islands si può sostituire al luppolo: 4,5 litri di fiori di brugo per un kg di estratto di malto, 750 grammi di zucchero e 9 litri di acqua. Skól!



Come realizzare un erbario

prima puntata

Prendendo spunto dalla scheda precedente dedicata alla *Calluna vulgaris* ovvero il brugo, ti prendo per mano e ti illustro come si realizza un erbario, perché un valido aiuto nella memorizzazione delle erbe selvatiche nonché un riferimento personale per tutta la vita cui attingere nei momenti di dubbio e curiosità è proprio un erbario. Anticamente - in Italia, fino al 1950 - si insegnava a realizzare un erbario addirittura a scuola.

Per semplificare le cose, si può utilizzare un quaderno ad anelli o un quadernone, ma anche un block-notes, e su ogni pagina verrà “registrata” una pianta.

Bisogna indicare la famiglia di appartenenza (es. Ericaceae), il nome botanico (es. *Calluna vulgaris*) che si scrive in corsivo. Solitamente dopo si trova una L. che indica Linneo, ovvero colui che ha dato il nome alla pianta. A me piace indicare anche i nomi particolari, i nomi in dialetto, i nomi stranieri.

Perché indico sempre i nomi botanici tra parentesi? → perché è l'unico modo per riconoscere la pianta universalmente, senza incorrere in errori o dubbi o cattiva interpretazione.

Nei miei corsi molti mi hanno chiesto se si può evitare di imparare a memoria - perché di questo si tratta - tutti quei nomi latini difficilissimi da ricordare -.

In realtà bisogna cambiare atteggiamento e prospettiva: questi nomi spesso raccontano della nostra pianta e ci possono essere utili nell'identificazione e per evitare sosia tossici. Ad esempio, il *Chenopodium album*, in gergo farinello o spinacio selvatico, già ci dice molto sulla pianta: dal greco *chen* “oca” e *podion* “piede”, perché la foglia ha una forma simile a quella della zampa d'oca; *album* è Latino per bianco e si riferisce alla polverina bianca sulla foglia, che contraddistingue la pianta.

[continua sul prossimo numero!!!]



Il folklore d'Autunno

Prima che ci fosse una massiva pubblicazione di calendario la gente aveva bisogno in qualche modo di segnare i giorni dell'anno.

Nell'Europa del nord, in particolare nei paesi germanici (inclusa la Gran Bretagna) una volta vi era un utilizzo molto diffuso dei calendari perpetui in legno. In Norvegia, questi furono in uso fino al 18° secolo. Chiamati *clog almanacs* in inglese (*clog* originariamente significava: 1. un pezzo di legno lavorato; 2. un peso, come un blocco o un tronco, che poteva essere legato a una persona o un animale per ostacolare il movimento. Si usa ancora questo termine - nel senso di legno lavorato - nell'attuale parola inglese per "scarpa di legno") e *primstav*, *rimstock* (dal Norreno *rimur*, "calendario"), *messedagstav* e *runekalender* nelle lingue nordiche, sono molto spesso calendari solari, e così seguono l'antico calendario giuliano. Alcuni hanno segni in più che permettono il calcolo di festività basate sulla luna (come la Pasqua).

L'attuale calendario gregoriano entrò in uso intorno al 1700, ma i *primstaves* erano ancora realizzati per la forte tradizione che rappresentano. Questa tradizione continua in una forma diversa. Su internet, molti esempi della parola *primstav* si riferiscono a calendari scolastici online - dalla scuola materna all'università -. Altri, su pagine web di privati, elencano festività nazionali, locali o personali - sono essenzialmente moderni "calendari di eventi".

Si pensa che la parola *primstav* derivi dal termine latino utilizzato per indicare la luna nuova - *Prima Lunæ* -.



primstav norvegese, lato estivo e lato invernale

da <http://www.gjestekro.no/merkedag.htm>



La maggior parte dei *primstav* assomigliano a dei righelli con la metratura del sistema inglese da un lato e il sistema metrico dall'altro. Rispetto ai righelli però i *primstav* fanno uso sia di un lato che dell'altro del righello. Ogni lato del righello riporta sei mesi, ovvero metà dell'anno. Un lato, chiamato *lato invernale*, va dal 14 ottobre al 13 aprile. Il *lato estivo* copre il resto dell'anno. Si riconoscono l'uno dall'altro perché il 14 ottobre è segnato dal tradizionale simbolo della muffola.

I *primstav* sono più grandi dei righelli, mentre il loro spessore è proprio come quello dei righelli in legno. La maggior parte dei *primstav* antichi erano realizzati in legno o osso, sebbene ve ne siano alcuni fatti di ottone. Un lato di questi righelli era dedicato alle decorazioni, e serviva come "manico". Molti avevano buchi per appenderli al muro.

Insieme alle tacche per ogni giorno, le festività erano segnate con simboli appropriati. Alcuni *primstav* hanno una sezione a croce quadrata: in questo caso, ogni lato ha tre mesi segnati su un bordo. Non c'era spazio per i segni quindi sull'altro lato.

A volte i *primstav* erano incorporati nei bastoni per camminare.

Qualunque fosse la loro forma, erano comunque utili e decorativi.

Alcuni ritengono che questi calendari siano originari di epoche tribali pre-cristiane. Le tribù germaniche possono averli utilizzati per tener traccia delle festività, di date importanti per la natura e la fattoria come la semina, il raccolto, la macellazione, il periodo di buona caccia e di buona pesca, così come le occasioni di incontro per la tribù.

Probabilmente essi utilizzavano le antiche rune germaniche/nordiche insieme ai simboli.

I più antichi *primstav* esistenti risalgono al 1200, dopo la cristianizzazione della Scandinavia. A volte chiamati *runestavs*, non hanno però rune su di essi. I simboli sono utilizzati per segnare i giorni dei santi, e sono stati adattati per recuperare spazio e rendere le incisioni su legno più semplici. Nella tradizione folklorica queste giornate erano associate con la natura e con le date importanti per il lavoro in fattoria. Quali *merkedager* fossero segnati e quali tradizioni fossero seguite variava da luogo a luogo. Alcuni giorni hanno nomi con la forma "nome"-s-ok. *Ok* è una resa popolare del termine latino *vagilia* (in norvegese *vaka*, in inglese *watch* o *wake*). Si riferisce a una notte di veglia religiosa. Immagina il valoroso giovane cavaliere che prega in una cappella tutta la notte prima della sua cerimonia di investitura - per non parlare della stereotipata veglia irlandese -. *Vaka* divenne *oka* che si trasformò in *ok* o *uk*. La *s* è una lettera di legame spesso utilizzata nelle lingue scandinave per formare parole



composte, ed è anche un segno denotativo del possesso (come il genitivo sassone in Inglese, tanto per intenderci). Così ad esempio il 29 giugno, dedicato a san Pietro (Per), è *Persok*.

Quanto ai simboli, la maggior parte dei santi hanno uno o più simboli associati. Questi venivano spesso semplificati per essere utilizzati come segni sul *primstav*. L'utilizzo popolare ha aggiunto un significato folklorico ai loro originali significati cristiani - così abbiamo la trasformazione della bilancia utilizzata per pesare l'anima dopo la morte in un simbolo per un giorno di mercato regionale -. Una croce piccola o una croce a metà al posto di una intera indicava che in un dato giorno si festeggiava una festività meno importante. Il significato di alcuni simboli è purtroppo andato perduto. Molte giornate hanno previsioni del tempo associate.

Le informazioni che seguono su ogni *merkedag* derivano da fonti danesi, norvegesi e islandesi che ho tradotto. La maggior parte di esse, ovviamente, ha la propria origine nel folklore, a volte comune europeo che risale alla notte dei tempi, e alcune in tradizioni cristiane.

Ecco i *merkedager* più comuni per l'autunno utilizzati nei *primstav* in Norvegia.

Ogni *merkedag* è accompagnato dai suoi nomi locali e da uno schizzo di almeno uno dei suoi simboli. Viene utilizzata la divisione "moderna" in Autunno, Inverno, Primavera, Estate (quindi nel prossimo numero di *i Skogen!* troverete la parte di *primstav* dedicata all'inverno!).

Negli antichi calendari lunari utilizzati nel nord c'erano tredici mesi, e i punti in cui i mesi si dividevano erano diversi dal nostro calendario solare moderno.

Settembre ha parte di un mese e parte di un altro: il primo, *Tvimengda* o *Tvimånad*, iniziava in agosto e finiva il 20 settembre; il secondo, che si estendeva fino a ottobre, era chiamato *Haustmånad* - l'autunno o il mese del raccolto -: e noi cominciamo proprio da qui.

La prima volta che ho visto un *primstav* ero a Rondane, un luogo che ha ispirato molti scrittori e, in particolare, Henrik Ibsen che ha ambientato il *Peer Gynt* (1867) in parte in quest'area ricca di montagne: nell'atto 2, scena IV, si parla proprio di loro, di come crescano "torre dopo torre" come un cancello luminoso. È una zona remota e quindi probabilmente anche per questo si è conservato l'uso del *primstav*.



Settembre



21 - *Matteusmesse, Mattismesse om hausten* (la messa d'autunno di san Matteo) - **simboli:** un'ascia, un montone, un pesce o un cavallo che corre. San Matteo - l'esattore delle tasse - fu ucciso in Persia con un'ascia. A Romerike questo giorno è chiamato *Mattias lauvriver* (Matteo "colui che strappa le foglie"/"lo squartatore"), in quanto spesso è una giornata così ventosa da far cadere giù dagli alberi le ultime foglie. Il foraggio va raccolto per l'inverno. E anche in questa giornata, di nuovo, gli orsi sono impegnati nel raccogliere muschio ed erba per le loro tane invernali.



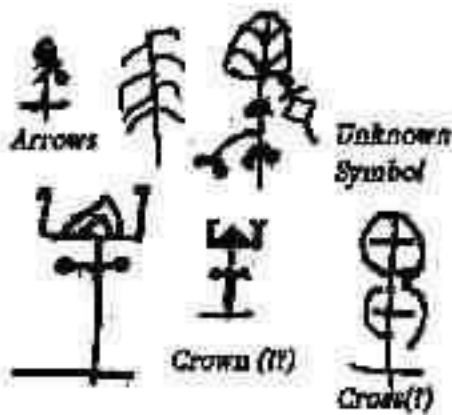
29 (o 24 o 30) - *Mikkelsmesse o Mikeli* (*Michaelmass* - "messa di san Michele") - **simboli:** scale, lur ("lungo corno"), una testa aureolata, un trombone di arcangelo, o ali - per onorare l'arcangelo Michele, che guida gli angeli per combattere le forze del male. Si diceva che Michele misurasse il valore dell'anima di una persona con la bilancia. Questa è una festa importante. Si mangiano i dolci di san Michele ed altri cibi speciali, e si termina il raccolto. In molti posti oggi si tiene il mercato - un'interpretazione popolare del simbolo della bilancia -. Era il giorno per cambiare i dipendenti, spostarli, e pagare i prestiti. Oggi molte persone festeggiano anche il raccolto pre-natalizio o una sorta di festa del ringraziamento. Questa notte tutti gli animali devono essere sotto un tetto altrimenti "essi vedranno cosa accadrà loro nell'arco dell'anno seguente". Dopo questa giornata, non si è più al sicuro per la neve.



Ottobre - contiene l'ultima metà del vecchio mese del raccolto, e alla metà del mese l'antico "*gormånad*" (bocca che macella; *gor* è antico norreno per "sangue") ha inizio, e con esso, la parte invernale del *primstav*.



4 - *San Francesco* - **simboli**: croce a metà, croce e torre; in Svezia: un pesce, un chiostrò, o una croce ed un libro.



7 - (o 9) *Britesmesse, Bruemesse* (per *St. Birgitta* da Vadstena, Svezia) - **simboli**: un libro o una tavoletta, una casa, una o più frecce, anelli, la croce, o una corona. Birgitta (morta nel 1373) fondò un convento in Svezia. Nel Telemark e nel Setesdal il simbolo a volte era un albero, un cespuglio o ramoscelli di erica. La gente da queste parti credeva che questo fosse il giorno in cui l'orso cominciava a scavare la sua tana e raccoglieva l'erica per riempirla. Questo era anche chiamato *Kåldagen* (il Giorno del Cavolo); bisognava raccogliere i cavoli e conservarli per la stagione invernale. In alcuni posti in questo periodo c'è un po' di tempo più caldo che viene chiamato *Brittesommar*.



9 - *Dinesmesse* (san Dionysos o san Dennis) - **simboli**: il bastone del vescovo, un pesce o una bandiera. San Dennis, il primo vescovo di Parigi, fu martirizzato nel 286. In questa giornata ci si aspetta un forte vento, che fa cadere tutte le foglie dagli alberi.



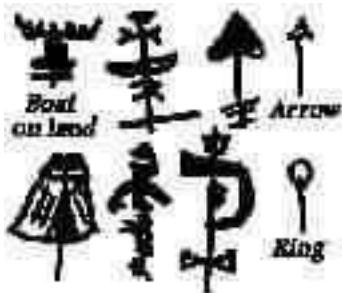
14 - *Vinternatt/Vettradagen, Calixtusdag* (giorno d'inverno/notte d'inverno, giorno di san Callisto) - **simboli**: muffola, guanto, albero senza foglie, tiara papale. San Callisto fu papa dal 217 al 222. Questo era il primo giorno del nuovo anno per gli antichi nordici, il primo giorno d'inverno, ed il primo di tre giorni che celebravano l'inizio dell'inverno. Segnava anche l'inizio del "lato invernale" del *primstav*. In epoca pagana le offerte di questo giorno davano il benvenuto all'inverno per assicurarsi un buon anno seguente. Si facevano diversi lavori casalinghi per assicurarsi buona fortuna e ricchezza. Adesso ha la meglio il tempo freddo, ed il tempo della giornata era la



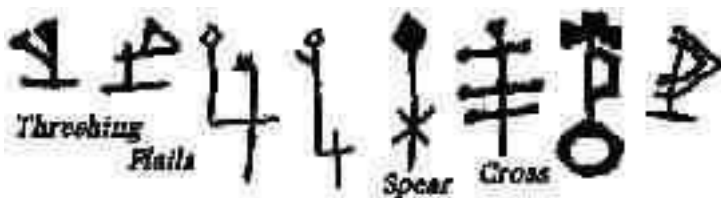
previsione per il tempo dell'anno (o inverno) seguente. In alcuni posti si cambiavano gli impiegati stagionali in questa giornata. Dopo questa giornata, i cavalli devono indossare campanelle da slitta.



18 - *Lukosmesse* (messa di san Luca) - **simboli:** un bue, un banco da macelleria, una croce, o un'immagine di Maria. San Luca è il santo patrono dei medici e dei pittori. Nell'arte cristiana viene spesso dipinto con un bue alato. Così, in alcuni luoghi, oggi è la giornata per macellare gli animali. Da oggi comincia a piovere tanto, e la gente credeva che il diluvio avesse avuto luogo in questo periodo dell'anno. Nel Västergötland, in Svezia, questa giornata era chiamata *Kål-Lukas* ("cavolo-Luca"). Entro oggi si devono raccogliere tutte le verdure e le radici.



21 - *Ursulamesse, 11000 Vergini, il giorno della Fanciulla, il giorno di san Mogen* - **simboli:** una barca sul terreno, una freccia, un ramo di palma, delle donne, un anello, o una corona. In ricordo di santa Orsola e delle 11000 vergini che furono uccise fuori Colonia dove stavano rientrando dopo un pellegrinaggio a Roma. Gli Unni, che le uccisero, furono braccati dalle schiere celesti, e sant'Orsola divenne la santa patrona di Colonia. Il numero delle vergini non è corretto, dovrebbero essere soltanto undici. L'incomprensione nacque quando la *M* di martire e la *V* di virgo furono aggiunte ai numerali romani per l'11 (VI) - così negli archivi è rimasto XI.M.V. In questa giornata le navi vanno riposte nei loro ripari invernali. Non bisogna lavorare con oggetti che si muovono "in tondo" - come gli arcolai, le macine, etc. (il simbolo tondo ricorda proprio questo). L'appellativo "giorno di san Mogen" sembra derivare da Magnus, un conte delle Orkney. Ha molti giorni a lui dedicati nel calendario.

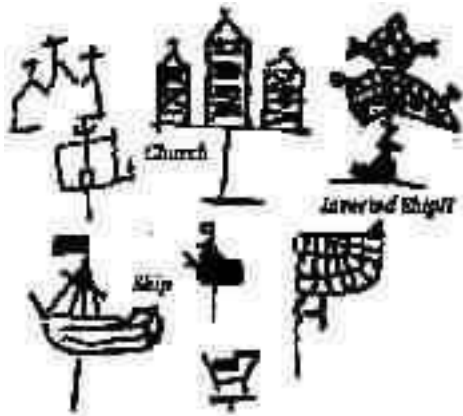


28 - *Simonsmesse, Førebod* - (messa di san Simone, preparazione) **simboli:** corregge per la trebbiatura, lancia, croce (a due bracci), o un ramo con due foglie. La giornata odierna onora gli apostoli Simone e Giuda, missionari in Persia. Simone fu



martirizzato sotto Traiano nel 107, “segato fino alla morte”. Egli divenne patrono dei taglialegna. Viene anche menzionato insieme a Giuda Taddeo (Jude in inglese, il santo patrono delle cause perse), e condividono lo stesso giorno. Anticamente questa giornata veniva chiamata “la messa dei due apostoli”. Oggi piuttosto che far pascolare gli animali è meglio cominciare a dar loro cibo invernale. Dopo questa giornata era attesa la neve, e si poteva cominciare ad utilizzare la slitta.

Novembre è la restante parte del mese dedicato alle macellazioni e comprende anche circa due terzi di *Ylir*, il successivo tra i mesi antichi.



1 - *Helgemesse, Allehelgensdag* (la messa dei santi, il giorno di tutti i santi), **simboli**: una nave, una o più croci, una casa, una chiesa, un vassoio con una croce, un libro, un soggolo (fasciatura sul collo che caratterizza l'abito monacale), una nave al contrario. Si festeggia in memoria dei santi e di tutti coloro che sono nei cieli. Se nella giornata di oggi c'era un forte temporale, ci sarebbe stato anche in primavera. In questa giornata bisognava cuocere la fornitura di pane per l'inverno. Questa festività fu stabilita da papa Gregorio IV nell'VIII secolo. Fu ritirata nel 1770, in un periodo di riduzione di festività, ma la gente la festeggia ancora.

Si dice che i sogni di questa notte si realizzino. Andate a dormire in una stanza dove non avete mai dormito. Pulitela con una nuova scopa, realizzata prima di *Jonsok* (il 24 giugno) da qualcuno a cui non avete mai rivolto la parola mentre la stava realizzando. Prendete un po' di formaggio, di *rutabaga* (rapa svedese), e una scala. Mettetevi a dormire e cercate di ricordare i vostri sogni al risveglio. Per assicurarsi buoni sogni, mettete un pezzo di carne, un pezzo di scopa e un pezzo di *rutabaga* sotto il cuscino. Quanto ai simboli, si dice che la nave simbolizzi la chiesa cattolica, ma essa significa anche che i viaggi in nave erano terminati per la stagione.



2 - *Alle Sjelers Dag* (il giorno di tutte le anime) - **simboli**: un'immagine che rappresenta diverse persone, una chiesa. In memoria di tutti coloro che sono in purgatorio per cui chi è ancora in vita dovrebbe pregare. In questa giornata non



bisognerebbe né filare né lavorare a maglia, perché il filo si sarebbe aggrovigliato ed il risultato sarebbe stato di pessima qualità.



11 - **Mortensmesse, Bjørnekvelden** (la messa di san Martino, la sera dell'orso) - **simboli:** un'anatra, un maiale, la mitra di un vescovo, il bastone di un vescovo. In memoria di san Martino, vescovo di Tours (morto nel 397), santo patrono di Francia. Quando fu eletto vescovo, si nascose in un gruppo di anatre nel tentativo di evitare l'elezione. Le anatre fecero un gran chiasso e lui fu scoperto. Da allora la gente in questa giornata mangia l'oca. Le oche e le anatre non erano un animale da fattoria comune nella penisola scandinava, così solitamente si mangiava il maiale. In questo giorno si macellavano tutti quegli animali che non avrebbero potuto esser nutriti durante l'inverno. Nessun "mulino rispettabile" avrebbe dovuto macinare oggi. Gli orsi andavano nella loro tana. Bisognava essere ben preparati, perché "l'inverno si prende la sua rivincita sulla mandibola e la pancia piena". Se oggi nevicava, ci saranno neve o pioggia per i prossimi 50 giorni. Martino è il santo patrono delle mandrie, dei poveri, dei malati, e degli amici vicini.



21 - **Marimesse, l'offerta di Maria** - (la messa di Maria, la presentazione di Maria al tempio - **simboli:** croce radiata, testa coronata con aureola. Quando aveva tre anni, Maria fu portata al tempio a Gerusalemme dai suoi genitori. When she was three years old, Mary was brought to the temple in Jerusalem by her parents. Oggi si prendono le misure per le giarrettiere (per mantenere le calze) ai giovani, e le lenzuola, i fili e le giarrettiere venivano portate con una decima di lana alle donne del prete. Si presume che queste donne fossero badanti, o che tenevano in ordine le provviste della parrocchia. Prima dell'avvento della protezione governativa, le parrocchie avevano delle provviste di cibo, abiti ed altri beni di prima necessità per i tempi di magra. L'uso delle provviste comunitarie per i tempi difficili è precedente all'avvento del cristianesimo.



23 - *Klemetsmesse, Båtsok*, (la messa di san Clemente, il giorno in cui si guardano le barche) - **simboli**: ancora, chiesa, corona papale. San Clemente I (papa, 92-101) fu esiliato da Roma e mandato a lavorare in Crimea per punizione. Egli distruggeva templi pagani e costruiva chiese. Quando Traiano lo scoprì, ordinò che Clemente fosse ucciso. Una leggenda racconta che fu fatto annegare nel mar Nero con un'ancora attaccata al collo. Nell'arte ecclesiastica è spesso rappresentato con un'ancora. Il simbolo dell'ancora per la giornata odierna indica che in questo giorno tutte le navi devono essere ancorate. In questa giornata non si deve dare molto cibo ai bambini per far loro imparare il significato della stagione di *Jul* ("Natale"). Da oggi arrivano le tempeste invernali, e ci si aspettano grandi gelate. Clemente è il santo patrono dei marinai.



25 - *Karimesse, Kari med rokken, Sancta Katharine, Mass mjøbinge* (la messas di santa Caterina, Kari con un arcolaio) **simboli**: arcolaio, spada, corona, ruota, bracci di una croce su uno chevron ("parentesi uncinata", dal francese chevron, "capriata). Giorno di festa di santa Caterina d'Alessandria. Secondo la leggenda, fu posta su una ruota e torturata sotto l'imperatore Massimino. Avvenne un miracolo, e la ruota si ruppe in pezzi. Allora fu decapitata. Viene solitamente rappresentata con una ruota distrutta. Nella tradizione popolare il riferimento della ruota è spesso considerato l'arcolaio, in quanto questa era la stagione della tessitura. Un detto popolare dice che lei fila un raggio di luce fino a *Jul* ("Natale"). Se oggi c'è bel tempo, ci saranno delle belle candele natalizie.



30 - *Andreasmesse* (la messa di sant'Andrea) - **simboli**: croce di sant'Andrea (croce ad "X"), un amo, o una trappola per una volpe. Questa giornata era anche chiamata *Andreas Fiskar* ("Andrea il pescatore" - egli era il santo patrono dei pescatori). La gente oggi deve pescare per il pranzo e la cena di Natale. Il legno da incidere dev'essere messo da parte per la stagione per il lavoro serale nell'arco dell'inverno. Nel Beiarn (Nordland, Norway) questa giornata viene chiamata *Jul-Anders*, e la gente "*jul-ander-ava*", ovvero si vestiva bene e faceva visita



ad altre fattorie all'ora di cena. Il piatto tradizionale (nel Beiarn) di questa giornata era testa e zampe di montone, ed i visitatori dovevano mangiarne le zampe. Prima veniva chiesto loro da dove venissero. Dovevano dimostrare di provenire da una valle vicina. Se a loro non piaceva il pasto servito, veniva recitata una filastrocca canzonatoria.

Nota: tutti i riferimenti qui indicati sono norvegesi tranne dove diversamente specificato.

Bibliografia:

1. *Primstaven*, Breivega, Titta H., Det Norske Samlaget (non si conosce la data di pubblicazione).
2. *Historien om en primstav*, Werenskiold, Werner, og Durban, Arne, Aktieselskapet Norsk Aluminium Company, Oslo, 1944
3. *Tidsskrift for Valdres Historielag*, "Gamle merkjidaga" pubblicato da O.K. Ødegaard, Gjøvik, Mariendals Boktrykkeri, pag. 217, 1931.



Tinture botaniche

di Elena Villa

Cenni di storia della tintura

L'uomo tinge i tessuti da millenni. Per la deperibilità dei supporti – i tessuti – le prove archeologiche sono scarse, ma presenti comunque fin dal Neolitico.

Anzi, l'utilizzo stesso della tintura è in un certo senso un segnale di sviluppo della civiltà, essendo non un'attività necessaria alla sopravvivenza ma già culturale, fatta per ragioni, diciamo così, immateriali.

Perché si tingeva? Per estetica, per differenziarsi, per simboleggiare cariche o ruoli, allo stesso modo in cui si sceglievano fogge diverse degli abiti e ci si copriva di monili.

Naturalmente - è proprio il caso di dirlo - la scelta delle tonalità era vincolata alla disponibilità di sostanze tintorie nel territorio. Perciò ogni comunità, ogni area geografica, ogni popolo ha impiegato le sue proprie piante, e, in misura minore, sostanze animali o minerali, per tingere, ottenendo ciascuno una gamma di colori sua propria.

In Egitto dominavano rossi e gialli, con l'hennè, lo zafferano, la curcuma.

L'India era la patria del blu, ottenuto da una pianta che si chiama, per l'appunto, Indigo.

Presso il popolo ebraico dominavano i marroni e i neri delle galle e del bitume.

I Maya, gli Aztechi, gli Inca sfoggiavano indumenti variopinti grazie a cortecce, legno, radici e al piccolo insetto chiamato cocciniglia.

E in Italia?

Al nord robbia, reseda e guado, le tintorie per eccellenza, sono testimoniate sin dalla civiltà palafitticola. Al centro e al sud gli scambi commerciali tra etruschi, greci e fenici diffusero le specialità tintorie dei vari paesi del Mediterraneo: spezie come lo zafferano e la famosissima porpora fenicia dei *Murex*, tanto cara alla simbologia romana.

Nel Medioevo lo sviluppo delle Arti, consociazioni di artigiani cittadini, ha preservato, innovato e contribuito a trasmettere i saperi tintori.

Con la rivoluzione marittima dei viaggi intercontinentali Asia e Americhe divennero a portata di mano, e con esse le loro piante tintorie: indaco, cocciniglia, legni e radici.

Si è continuato a tingere sempre e solo con materiali naturali fino all'Ottocento, quando anche la tintura ha seguito il corso dello sviluppo tecnologico diventando sintetica e poi industriale: è del 1856 il primo colorante artificiale, scoperto per caso dall'inglese Perkins, un violetto ottenuto dall'anilina.

Da questo momento l'impiego di coloranti naturali inizia a scemare fino a cadere completamente in disuso.

Ma negli anni '90 qualcosa è cambiato: le persone hanno iniziato a riprendere nuova consapevolezza dell'importanza dell'ambiente, le istituzioni hanno cominciato a operare per proteggere il pianeta, si è assistito a quel fenomeno ancora in corso di "ritorno alla natura" che ci fa riflettere oggi su cosa mangiamo, cosa respiriamo, come ci muoviamo. E anche su come ci vestiamo. All'interno di questo



“risveglio di coscienze” anche le tinture naturali hanno ripreso piede, si studiano lavorazioni antiche, si riscoprono manualità dimenticate e si sperimentano tradizioni che un tempo erano comuni.

Tintura vegetale, tintura con le piante

Le piante sono sempre state il fondamentale ingrediente della tintura. Come per tutti gli ambiti “naturale” non significa sempre e comunque più sano – pensiamo alle piante velenose! - ma in questo caso il ritorno all’antico ha certamente senso, specie se inserito in uno stile di vita complessivamente “slow” o “green”, per dirla alla moda, o semplicemente lento ed ecologico.

La tintura vegetale funziona soltanto su fibre di origine vegetale o animale: lana, cotone, seta, lino, viscosa di soia. Certamente siamo grati alla tecnologia che ha sviluppato oggi tessuti tecnici per le più svariate ed estreme necessità, ma per l’abbigliamento quotidiano la sensazione del morbido cotone sulla pelle è impagabile...

Tessuti naturali, niente coloranti sintetici né trattamenti chimici: il potenziale allergizzante è azzerato, non ci sono scarti inquinanti, l’epidermide e l’ambiente ringraziano... ma non è solo questo.

Tingere con le piante è una lavorazione lenta, che richiede pazienza e apertura mentale; il tintore non deve aver fretta, né pretendere l’esattezza, la riproducibilità e la certezza delle lavorazioni industriali. C’è molto di imprevedibile e incontrollabile nelle rese cromatiche, e occorre essere disposti ad accettare che la tintura vegetale non è affatto una scienza esatta. Anzi, ad accogliere e riconoscere che questo fa parte della sua magia. La stessa pianta può dare sfumature diverse a seconda della stagione, del terreno in cui è cresciuta, della durezza dell’acqua. È impossibile ottenere esattamente la stessa nuance due volte, non esiste una “cartella colore”! Se riconosci che questa caratteristica è una bellezza, che la pazienza e i lunghi anni di esperimenti del tintore necessari a recuperare un’artigianalità antica sono un valore, che il riportare in vita tradizioni locali desuete è un omaggio alla nostra cultura... allora sei pronto per imparare e godere della tintura naturale.

La tecnica della tintura naturale consiste nell’estrarre gli elementi coloranti dalle piante che ne contengono per trasferirli in modo il più possibile duraturo nel tessuto.

Si individuano perciò due macro fasi: la **preparazione del bagno colore** che estrae i pigmenti dal vegetale, e la bollitura (o altro metodo a caldo) dei tessuti nel bagno colore stesso.

Occorrono naturalmente altri passaggi preparatori e di rifinitura, che vedremo più avanti, ma fondamentale prima di tutto è la materia prima: le piante. Quali sono tintorie, che tonalità danno, come vanno scelte?

Piante tintorie spontanee

Come abbiamo visto nei cenni storici ogni paese e cultura ha usato e usa le sue proprie fonti coloranti, vegetali, minerali o animali; oggi ancor più di allora è semplice accedere ai materiali tintori di aree geografico-climatiche anche molto lontane, e nessuno ci impedisce di farlo se lo desideriamo. Ma per restare più coerentemente nel solco dell’ecologicità, guardando quindi anche alla provenienza locale delle materie prime evitando lunghi trasporti intercontinentali, e della tradizione, la mia scelta personale è quella di impiegare soprattutto piante non solo, come usa dire oggi, “a km zero”, ma anche perlopiù spontanee.



Si tratta certamente di una decisione individuale. Vegetali di provenienza orientale o tropicale sono notissimi nel mondo della tintura naturale, ad esempio l'avocado coi suoi rosa corallo o l'indaco (*Indigofera tinctoria*) coi suoi azzurri e blu profondi. Se per alcune di queste tinte – i rosa ad esempio – abbiamo vastissima scelta tra la flora europea, in verità meno per quanto riguarda i blu; le bacche e i frutti dei nostri boschi, nonché il comunissimo cavolo, che donano stupende tonalità azzurre, non sono però stabili ai lavaggi e alla luce. Il guado (*Isatis tinctoria*) sarebbe l'alternativa più ovvia, poiché da secoli è stato impiegato per ottenere blu intensissimi, ma il procedimento per l'estrazione del colore è, per questa pianta, molto lungo e complesso. Sarà perciò una scelta di ciascuno acquistare Indaco estratto dal guado già pronto; oppure impiegare l'esotica Indigofera; o ottenere azzurri "locali" con altri metodi – la sovrapposizione successiva di tinte gialle e verdi –; o infine divertirsi con le nostre bacche e l'umile cavolo, godendosi la sorpresa di un tessuto dalla tinta che potrà virare al rosa, al lilla, al grigio o lentamente svanire pronto per una nuova tintura.

Basta guardarsi intorno per scovare piante spontanee tintorie, anzi alcune le abbiamo anche nella nostra cucina (ne parleremo dopo).

Una parte interessante e divertente della tintura vegetale è proprio la ricerca delle materie prime, che oltre ad essere molto istruttiva ci porta fuori, all'aperto, a fare movimento e ci insegna a guardare con occhi nuovi la città, scoprendo il bello e l'utile anche in un'umile "erbaccia".

Naturalmente la tintura con le piante è un'attività stagionale, nel senso che segue per ovvie ragioni i ritmi dell'anno: avendo a disposizione piante diverse in periodi diversi otterremo colori peculiari per ogni periodo.

Stiamo entrando a rapidi passi dall'estate nell'autunno, perciò prendiamo guanti, cesoie e borsa di tela e usciamo di casa a cercare le spontanee tipiche di queste stagioni.



GIALLO

Verga d'oro (*Solidago virgaurea*)

Le sommità fiorite danno tonalità che variano a seconda del periodo di raccolta: verde acido a inizio estate (luglio), giallo caldo al termine (settembre-ottobre); usando tutta la pianta compreso il fusto si otterrà un grigio-verde.



© Eleonora Matarrese 2017



© Elena Villa 2017



VERDE

Carota selvatica (*Daucus carota*)

Il tipico fiore a ombrello punteggia tutti i prati d'estate, e verso l'autunno si chiude come un nido. Occorre fare attenzione a non confonderla con la cicuta! Le foglie regalano un verde giallo vivace e grintoso.



Daucus carota L.
© Eleonora Matarrese 2017



Tintura con Daucus carota L.
© Elena Villa 2017



MARRONE

Noce (*Juglans regia*)

Macerate a lungo in acqua le noci, meglio se ancora verdi, danno un caratteristico bruno nero molto duraturo.



Tintura con iperico
© Elena Villa 2017

VIOLA

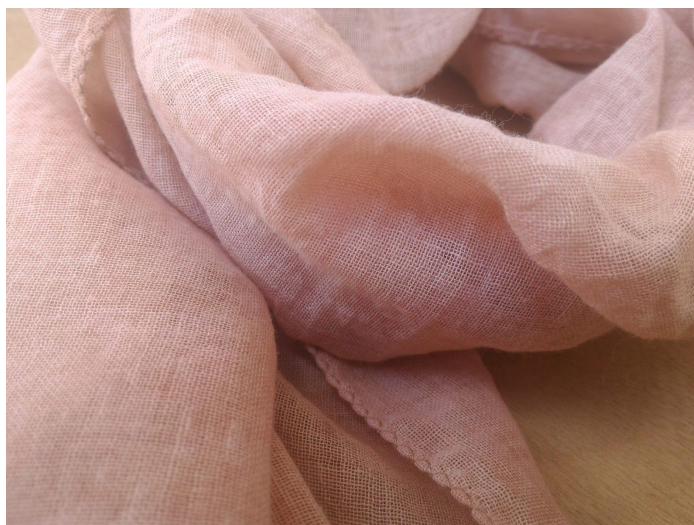
Fitolacca (*Phytolacca L.*)

Arbusto presente quasi ovunque ai bordi delle strade, è molto colorante e può essere usato anche per creare inchiostri. Il viola brillante però non è durevole.

ROSA

Faggio (*Fagus sylvatica*)

Le scure foglie del faggio donano un rosa deciso e durevole.



Tintura con salice
© Elena Villa 2017



Tintura con papavero
© Elena Villa 2017

BLU
Cavolo (*Brassica oleracea* var. capitata rubra)
Purtroppo il meraviglioso azzurro del cavolo sovente non è duraturo, ma vale la pena sperimentare.



Tintura con cavolo rosso
© Elena Villa



Come si fa



Immagine tratta da [qui](#)

Mordenzare

Per preparare le fibre a ricevere il colore il più delle volte è necessaria una mordenzatura: si tratta di far assorbire alle fibre sostanze che aiutino a far prendere e mantenere il colore.

Le fibre proteiche animali, cioè lana e seta, o vegetali, derivate dalla soia, molto spesso danno buoni risultati anche senza mordenzatura. Le fibre vegetali come lino, cotone, canapa invece richiedono questo trattamento per rendere al meglio.

Tradizionalmente si sono utilizzati perlopiù mordenti minerali, come l'allume di rocca o soluzioni ferrose; si possono impiegare anche mordenti vegetali, come la galla di noce o un macerato di soia.

La mordenzatura va fatta sulla fibra pulita, precedentemente lasciata in ammollo in acqua (senza sapone) e sciacquata bene. Si pongono il mordente prescelto e la fibra in una pentola di acciaio o di alluminio (quest'ultimo ha esso stesso un lieve effetto mordenzante) con acqua pulita e si fa sobbollire per un'ora.

Lana e seta possono passare nel bagno colore anche senza essere mordenzate, solo ben lavate e pulite.



Estrarre il bagno colore

Preparare il bagno colore è un'operazione perlopiù identica per tutti i vegetali: si mettono a bollire le varie parti tintorie in acqua fino a estrarre tutto il colore.

Possono variare i tempi di ebollizione, per alcune piante è necessaria qualche operazione preparatoria come l'ammollo o l'essiccazione, ma molto conta sperimentare. Non sempre il colore raggiunto dal bagno sarà lo stesso sui tessuti.

Una volta pronto, in genere dopo almeno mezz'ora/un'ora di ebollizione, si scola il bagno colore filtrandolo per eliminare i residui vegetali. Il bagno colore può essere riutilizzato e anche conservato in frigorifero.

Una soluzione alternativa di massima ecologia è preparare il bagno colore senza uso di fornelli, semplicemente ponendo la pentola al sole per più giorni così com'è o all'interno di un "forno solare" di pannelli riflettenti. I tempi naturalmente si allungheranno e non tutte le piante sono adatte: le più delicate marcirebbero nel giro di alcune ore!

Tingere la fibra

Una volta mordenzata la fibra o il tessuto e preparato il bagno colore, si passa alla tintura vera e propria. Si pone il tessuto ben dispiegato o la fibra morbidamente avvolta in matasse (non in gomitoli!!) nella pentola assieme al bagno colore e si fa sobbollire per circa un'ora o comunque finché si raggiunge l'intensità desiderata. A seconda della pianta usata occorrerà un bagno colore più o meno concentrato, cioè una quantità di piante maggiore o minore rispetto all'acqua e al peso del tessuto da tingere.

Al termine della bollitura si lascia raffreddare, si estrae il tessuto dalla pentola e lo si strizza accuratamente. Si sciacqua con acqua pulita e si stende ad asciugare all'ombra.

[continua nella prossima uscita!]

Vuoi contattare Elena?

Ecco i suoi contatti:

Sito web: www.tuttosicrea.com

Instagram: www.instagram.com/tuttosicrea

Facebook: www.facebook.com/tuttosicrea

Shop: <http://tuttosicrea.etsy.com> e <http://tuttosicrea.tictail.com>



In cucina con la ruota dell'anno

di Eleonora Matarrese



Immagine tratta da [qui](#)

La ruota dell'anno rappresenta il ciclo naturale delle stagioni, commemorato da sempre dall'uomo con la celebrazione di otto sabbat.

Tutte le cose della Natura sono cicliche, compreso lo scorrere del tempo, che viene immaginato come una ruota che gira senza sosta. Lo scorrere delle stagioni si riflette nella nostra vita: nascita, crescita, destino e morte. Gli antichi lo sapevano bene, e ci sono diverse triadi di donne che rappresentano questo: le Parche, le Norne...

I sabbat sono solitamente quattro maggiori e quattro minori: i maggiori sono associati con i cicli dell'agricoltura e dell'allevamento, nell'antichità la loro data veniva determinata in base alla levata eliacca di alcune stelle facilmente visibili a occhio nudo.

La tradizione vuole durassero tre giorni, a partire dal tramonto del giorno precedente (nella cultura celtica, ad esempio, il giorno cominciava al tramonto).

Essi sono:

- Samhain o Calenda, il Capodanno, che corrisponde alla levata eliacca di Antares (Alpha Scorpii) e si celebra intorno al 31 ottobre;
- Imbolc o Candelora, la festa del ritorno della luce, che corrisponde alla levata eliacca di Capella (Alpha Auriga) e si celebra intorno al 2 febbraio
- Beltane o Calendimaggio, l'estate, che corrisponde alla levata eliacca di Aldebaran (Alpha Taurus) e si



celebra intorno al 1 maggio

- Lughnasadh, la festa del raccolto, che corrisponde alla levata eliaca di Sirio (Alpha Canis major) e si celebra intorno al 1 agosto.

Queste coincidenze astronomiche erano esatte nell'Età del Ferro ma oggi non corrispondono più a causa dell'effetto combinato dei fenomeni di nutazione e delle precessioni.

I quattro sabbat minori sono:

- Yule celebrato intorno al 21-22 dicembre;
- Ostara celebrato intorno al 22-23 marzo;
- Litha celebrato intorno al 21-22 giugno;
- Mabon celebrato intorno al 21-22 settembre.

Essi sono calcolati in base al ciclo solare e coincidono con i due solstizi e i due equinozi.

To Autumn

*O Autumn, laden with fruit, and stained
With the blood of the grape, pass not, but sit
Beneath my shady rood, there thou may'st rest,
And tune thy jolly voice to my fresh pipe;
And all the daughters of the year shall dance,
Sing now the lusty song of fruits and flowers.*

[William Blake]

Con il mese di settembre nell'emisfero settentrionale arriva l'equinozio d'autunno, Mabon, la prima delle festività del "semestre oscuro". Nel tempo dei Misteri Eleusini l'equinozio d'autunno era il momento della discesa di Persefone nell'Ade e del dolore di Demetra.

La separazione tra innamorati (o quella tra madre e figlia) è uno dei temi dominanti di questa festività. Dopo aver sacrificato la propria essenza vitale alla Madre Terra, il Dio si trova ora alle soglie degli inferi, diventando il simbolo del passaggio dalla vita alla morte.

Sacrificandosi in lei, egli impregna il suo grembo della propria essenza e si trattiene dentro di lei come promessa, poiché egli è la vita.

Nell'antica tradizione, durante questo periodo di "incubazione", il Dio viene chiamato Mabon, "figlio della Madre", dall'autunno fino alla Dodicesima Notte, ovvero il 6 gennaio.

Mabon, "Grande Figlio", è un dio gallese. Era un grande cacciatore con un agile cavallo e uno splendido cane da caccia. Probabilmente è la mitologizzazione di un grande condottiero del tempo. Mabon fu rapito dalla madre, Modron ("Grande Madre), quando aveva solo tre giorni, ma fu salvato da re Artù (altre leggende raccontano che fu salvato da un gufo, un'aquila e un salmone). Durante questo tempo Mabon vive, prigioniero e felice, nel mondo magico di Modron - il suo grembo -. Grazie a ciò egli può rinascere. La luce di Mabon è stata portata nel mondo, raccogliendo la forza e la saggezza, in maniera tale da trasformarsi in un nuovo seme.

In questo senso, Mabon è la controparte maschile di Persefone, nonché il principio maschile fertilizzante. Modron invece corrisponde a Demetra.

Mabon è la festività dell'equinozio, il giorno che si trova a metà tra i due solstizi; è un tempo di equilibrio, quando buio e luce sono uguali; e astronomicamente dà inizio all'autunno. È celebrato alla fine del periodo più faticoso dell'anno in cui viene effettuato il secondo raccolto.



Il ciclo produttivo e riproduttivo è concluso, le foglie cominciano a ingiallire e gli animali iniziano a fare provviste in previsione dell'arrivo dei mesi freddi.

Molte specie migratorie - come le rondini - avviano il loro lungo viaggio verso sud.

Il cigno è l'uccello dell'Equinozio in quanto simbolo dell'immortalità dell'anima e guida dei morti nell'aldilà.

È tempo di bilanci: abbiamo sotto gli occhi ciò che abbiamo seminato durante l'anno, e possiamo constatare quali frutti abbiamo raccolto.

In occasione di questo periodo e dell'aratura dei campi erano effettuati un gran numero di riti locali e regionali con il comune denominatore del ringraziamento e della supplice preghiera di mitezza per la difficile stagione in arrivo.

Il periodo dell'equinozio d'autunno veniva chiamato anche Michaelmas o Michael Supremo, il giorno dedicato all'arcangelo di fuoco e di luce alter-ego di Lucifero.

Il mese di settembre era anche il periodo in cui si svolgevano i Grandi Misteri di Eleusi, basati sul simbolismo del grano.

Inoltre è il tempo per la fabbricazione del vino, dalla raccolta delle uve alla pigiatura e sino alla sua chiusura nel buio delle botti.

Il processo della fermentazione delle uve avveniva con procedure che un tempo venivano accompagnate da rituali ben specifici ed era visto come simbolo della trasformazione spirituale che ha luogo durante le iniziazioni e i riti misterici, nel buio dei santuari sotterranei.

Mabon va vista in effetti come una festa iniziatica, rivolta alla ricerca di un nuovo livello di consapevolezza.

È tempo di volgersi all'interiorità: nella parte declinante della Ruota dell'Anno si viaggia dentro noi stessi, entriamo nel tempo del buio per riflettere sui misteri della trasformazione attraverso la morte.

Nella mitologia celtica Mabon (in celtico "giovane uomo" o "figlio divino"), dio gallesse della giovinezza, della vegetazione e dei raccolti, era figlio di Modron e di Mellt. Era un dio cacciatore, il cui culto era diffuso in tutta la Britannia settentrionale e, secondo la leggenda, fu rapito alla madre tre giorni dopo la nascita. Visse poi ad Annwn finché venne salvato da Culhwch. A causa del suo soggiorno ad Annwn, Mabon rimase giovane per sempre.

Secondo la studiosa di mitologia celtica M. J. Green, il mito di Mabon è associabile al Maponus delle iscrizioni romano-britanniche, che lei definisce "Apollo celtico". Alcuni lo ritengono accostabile a Demetra o a Persefone a causa delle forti analogie presenti in questi miti.

Nel Racconto di Culhwch e Olwen, come è narrato nel Libro Rosso di Hergest, Mabon è il figlio di Modron. Invero i loro nomi significano solamente "figlio" e "Madre". Mabon è sottratto a Modron la terza notte della sua nascita e di lui non si sa più nulla fino a quando viene ritrovato in una prigione da Culech e Artù, che erano andati alla sua ricerca. La fortezza può essere raggiunta soltanto per via d'acqua; al momento della sua liberazione Mabon è la più vecchia creatura vivente. In questo racconto mitologico gallesse Mabon, poi, ha il ruolo di cacciatore: egli insegue il magico cinghiale Twech Trwyth, recuperando dalle sue orecchie il rasoio e il pettine necessari a Culhwch per porre fine alla sua lunga ricerca.

Vi sono molti punti di grande interesse per quel che riguarda la natura di Mabon: innanzitutto il nome del padre non è mai menzionato: egli è il "Figlio della Madre", e la stessa Modron potrebbe quindi essere vista come un'antica Dea-madre.

Un altro aspetto da tenere presente è il possibile legame con altre storie: il rapimento di Mabon a tre giorni di vita richiama da vicino il ratto di Pryderi da Rhiannon narrato nel Primo Ramo del Mabinogi. Mabon e Pryderi sono forse la stessa persona?

È anche possibile collegare il personaggio di Mabon, il Giovane Divino, a quello dell'irlandese Oengus, figlio di Boann e del Dagda.

Il terzo punto da sottolineare è che il Mabon della letteratura gallesse è quasi certamente identificabile



con il Dio Maponus, venerato nella Britannia settentrionale e a Chamalieres, nella Gallia centrale. (Miranda Jane Green, *Dizionario di mitologia celtica*, Rusconi editore, 1998, Milano, pagg. 174-175)

E ancora:

Maponus, equiparato all'Apollo celtico, Maponus ("Giovane Divino" o "Figlio Divino") era oggetto di culto nella Britannia settentrionale in epoca romana. A Chesterholm (l'antica Vidolana), fu trovata una singolare placca d'argento a forma di mezzaluna recante l'iscrizione "Deo Mapono". Su alcune dediche il nome del Dio è collegato a quello di Apollo, ad esempio a Corbridge. La *Cosmografia dell'Anonimo Ravennate* menziona un "locus Maponi" che poteva essere nel Dumfries o nel Galloway, nel sud della Scozia. Le dediche implicano che Maponus fosse probabilmente associato con la musica e la poesia: su un altare a Hexham la sua identità si fonde con quella dell'Apollo citaredo. Su una dedica a Rochester, invece, Maponus compare su una pietra accanto ad una Dea cacciatrice. Maponus può essere convincentemente collegato a Mabon, il Giovane Divino del Racconto di Culhwch e Owen, nel quale questi è presente in veste di cacciatore.

Si noti che il culto di Maponus non era limitato unicamente alla Britannia; il dio era venerato a Bourbonne-les-baines, mentre a Chamaliers (Puy de Dome) era invocato su una defixio, una tavoletta di piombo con incisa una maledizione.

(Miranda Jane Green, *Dizionario di mitologia celtica*, Rusconi editore, 1998, Milano, pag. 180)

Mabon viene spesso interpretato spesso come il sole del mattino prigioniero della notte, che i Celti intendevano già come rappresentazione della giovane forza divina, benevola, bloccata dalle circostanze sfavorevoli, che era necessaria per liberarsi.

(Sylvia e Paul F. Botheroyd, *Mitologia Celtica - Lessico sui Miti, Dèi ed Eroi*, Keltia, Aosta 2000, p. 180).

Un documento dell'abbazia di Savigny (dipartimento del Rodano) del IX secolo cita una sorgente di Maponus; un attore di Bourbounnes les Baines - forse in onore di Apollo - ed un vasaio di Glanum portavano il nome del Dio.

Nel 1968 a Clermond Ferrand venne alla luce una lavagnetta di piombo scritta coerentemente in gallico con uno dei testi più lunghi: un'invocazione al "divino Maponus degli Arverni, l'eterno giovane ...", che forse era in relazione con le rivolte galliche del 68 d.C.

Sei epigrafi nell'Inghilterra del Nord nella maggior parte dei casi sono note come la relazione "Apollo-Maponus". I villaggi di Lochmaben e di Maporiton così come il Clochmabenstane, un pilastro di megalite a sud di Gretna, tutti e tre nella contea di Dumfriesshire, testimoniano la presenza del culto di Maponus anche in Scozia. È da supporre che nomini la pietra che da secoli serviva come punto centrale di raduno: è quel Locus Maponi citato nella "*Cosmographia Ravennae*" del VII secolo.

(Sylvia e Paul F. Botheroyd, *Mitologia Celtica - Lessico sui Miti, Dèi ed Eroi*, Keltia, Aosta 2000, p. 190)

Mabon è anche detto Secunda, un momento di passaggio, quando le porte tra il mondo visibile e quello invisibile diventano sottili. Gli antichi celebravano in questo periodo Mithra, signore del cosmo, che era visto come intermediario tra gli dei e gli esseri mortali. In questo periodo si svolgevano ritualistiche sacre in cui il grano aveva un simbolismo spirituale, si celebrava il mito di Demetra e Persefone, porta d'accesso al grande culto per gli iniziati.

Persefone, in questa stagione, discende con Ade negli inferi dove sarà costretta a sostare ogni anno per tre mesi, periodo in cui la terra si priverà della fruttificazione che le ha concesso Demetra.

Secondo la tradizione, Secunda completa spiritualmente la fase del raccolto cominciata a Lammas; in questo periodo uva e verbeno sono i simboli magici, difatti una volta si celebrava il culto di Dioniso, il Dio del vino e dell'ebbrezza.

I druidi chiamano questa celebrazione Mea'n Fo'mhair, ed onorano il Green Man, il dio della foresta, offrendo libagioni agli alberi. In gallese questo periodo è conosciuto anche come Alban Elfed, che significa "luce d'autunno".

Questo è il momento dell'anno in cui ancora una volta giorno e notte sono uguali (12 ore) come per l'equinozio di primavera. La parola "equinozio" deriva dal latino e significa "tempo di notte e giorno uguali". Dopo questa celebrazione la discesa verso l'inverno porta un aumento dell'oscurità e temperature più fredde. Questo è il tempo dell'anno in cui la notte conquista il giorno.

Dopo l'equinozio d'autunno le giornate si accorciano e le notti si allungano. Per gli astrologi questo è il periodo in cui il sole entra nel segno di Libra, la Bilancia, rappresentata appunto da una bilancia che



riflette in modo appropriato l'equilibrio tra il giorno e la notte dell'equinozio. Questo era anche il periodo in cui i contadini raccoglievano il raccolto e lo pesavano per venderlo.

Questo è il secondo festival della stagione del raccolto - all'inizio del raccolto, a Lammas, l'inverno si ritirava nel sottosuolo, ora all'equinozio d'autunno esso torna nuovamente sulla terra -. Per gli antenati celtici era un momento di riflessione sulla stagione appena passata, per celebrare la ricchezza della natura ed accettare che l'estate era ormai finita. Il giorno del raccolto rappresenta un momento di riposo dopo il duro lavoro, ed un rituale di ringraziamento per i frutti della natura.

La luna piena più vicina all'equinozio d'autunno è chiamata la luna del raccolto ed i contadini entro questa luna piena dovevano aver raccolto tutto: anche questo fa parte della celebrazione del raccolto. Mabon era anche il periodo in cui si macellavano e conservavano (salati e affumicati) gli animali per avere cibo a sufficienza per la stagione invernale.

In epoca medioevale la chiesa cattolica ha sostituito le celebrazioni dei solstizi e degli equinozi con occasioni cristianizzate, così la celebrazione per l'equinozio autunnale è la festa di san Michele.

La dea tripla - venerata dagli antichi Brittoni - è ora nel suo aspetto di dea anziana, prima di rinascere come vergine giovanissima quando la ruota della natura girerà ancora.

Le tradizioni di Mabon

L'uomo di vimini

C'era un rituale celtico per cui si abbigliava l'ultima pannocchia di granturco con degli abiti, o gli si intrecciavano erbe intorno per renderlo simile ad un uomo o ad una donna. Si credeva che il sole o lo spirito del granturco fosse intrappolato nella pannocchia e bisognava liberarlo. Quest'effigie veniva solitamente bruciata in celebrazione del raccolto e le ceneri sparse sui campi. Si pensa (erroneamente) che questo sacrificio sia derivato dai sacrifici umani effettuati dai Druidi.

In alcune aree l'ultimo covone veniva tenuto all'interno della casa fino alla primavera successiva, quando sarebbe stato mischiato alla terra nell'aratura. In Scozia, l'ultimo covone del raccolto è chiamato the Maiden, "la fanciulla", e dev'essere tagliato dalla donna più giovane e in attesa.

Le bambole di granturco

Dall'ultimo covone venivano anche realizzate le bambole di granturco, e tenute dentro casa per tenere lontani gli spiriti maligni durante l'inverno.





Le mele

Per onorare i morti, era tradizione a Mabon porre delle mele sulle tombe, come simbolismo di rinascita e ringraziamento. Ciò è anche simbolico per i vivi di volersi riunire, un giorno, con i loro defunti.

Mabon è anche conosciuto come la Festa di Avalon, dal significato di Avalon che significa “la terra delle mele”.

La festività è una festa di ringraziamento per i frutti della terra e sottolinea la necessità di dividerli con gli altri per assicurarsi la benedizione del Dio e della Dea durante i mesi invernali.

Una pratica tradizionale nelle culture pagane è passeggiare attraverso luoghi selvatici raccogliendo baccelli (o castagne) o piante secche, che poi vengono utilizzati per decorare la casa. I cibi tipici di Mabon consistono in frutti del tardo raccolto (cereali, frutta, verdura, grano, zucchine al forno e fagioli).

Aspetti culturali

Per il cristianesimo le date degli equinozi di duemila anni fa, dunque tenendo conto dello sfasamento dovuto alla precessione degli equinozi, corrispondono al giorno ed alla festività liturgica di Giovanni Battista (equinozio autunnale) e di Gesù (equinozio primaverile = Annunciazione).

L'equinozio di settembre segna il primo giorno del Mehr o della Bilancia nel calendario iraniano. È una delle festività iraniane chiamate Jashne Mihragan, o il festival della condivisione dell'amore nello Zoroastrismo.

L'equinozio di settembre era il primo giorno dell'anno nel calendario repubblicano francese, che venne usato dal 1793 al 1805. La Prima Repubblica Francese venne proclamata e la monarchia francese abolita il 21 settembre 1792 rendendo il giorno successivo (giorno dell'equinozio) il primo giorno dell'Era Repubblicana in Francia. L'inizio di ogni anno si doveva basare su calcoli astronomici (ovvero seguendo il vero corso del Sole e non la media degli altri calendari).

Il festival del raccolto nel Regno Unito si celebra la domenica della luna piena più vicina all'equinozio di settembre.

Il festival di mezzo autunno si celebra il 15° giorno dell'ottavo mese lunare ed è una festa ufficiale in molti paesi dell'est asiatico. Dato che il calendario lunare non è in sincrono con il calendario gregoriano questa data può cadere un giorno qualsiasi tra la metà di settembre e l'inizio di ottobre.

September



*Lakshmi, white as the inside
of a lotus flower,
you smile at us with tender care.
We sing your praises, hour upon hour,
and twine white blossoms
in your midnight hair.*

Mabon

Herb Broom

Collect handfuls of plants to use in a magic broom, such as:

Yarrow	Fruit tree sprigs
Cedar	Oak sprigs
Juniper	Birch or ash sprigs

Bundle plants and tie cut ends together. The bundle may be tied to a branch if a longer handle is desired. Use to sweep away negative influences.

Immagine tratta da [qui](#)



La ricetta d'autore "inselvaticita"

*"Ero intelligente e volevo cambiare il mondo.
Ora sono saggio e sto cercando di cambiare me stesso"*
Dalai Lama

L'autunno ci spinge a passare più tempo in casa, e si riscoprono piaceri come quello di lavorare a maglia, cucinare o altri hobby (conosco molti maschietti che si ritrovano nel weekend per realizzare la loro birra... ne scopriremo i trucchi nel prossimo numero di *i Skogen!*)... quale migliore occasione allora di rendere selvatica e "boschiva" una ricetta d'autore?

Apriamo le danze con i "burger germogliati" di Carla Leni ovvero La Cucina della Capra.

Carla abita in Emilia, sotto il livello del mare. Dopo molti anni in città si è trasferita in campagna con due gatti, la sua dolce metà, un ancor più dolce cucciolo, un'allegria famigliola di galli e galline dai nomi ispirati ai romanzi cavallereschi... È passata da un minuscolo giardino che sembrava una giungla a un grande giardino che pian piano sta rendendo splendido: un orto, frutteto, tanti fiori. È una delle poche persone che conosco a volere sempre un vaso con un bel mazzo di fiori in casa e... il più delle volte sono selvatici!

Carla lavora nel sociale, le piacciono la fotografia, la pizza, il cappuccino di orzo e soia, leggere tutto ciò che capita, il divano con la copertina, le camminate nei boschi (*ça va sans dire!!!*), la nebbia al mattino, cucinare ad ogni ora del giorno e della notte, le fusa, vedere lo stesso film mille volte.

Non le piacciono gli arroganti e i prepotenti, i voti a scuola e fuori, i cavolini di Bruxelles, la pubblicità, il razzismo, il sessismo, insomma... ha qualche problema con le parole che finiscono in -ismo.

E noi siamo d'accordo con lei, cavolini di Bruxelles a parte! :D

Ha iniziato il blog *La Cucina della Capra* nel lontano 2011, quando decise di eliminare anche i derivati animali dalla sua tavola e amici e parenti erano preoccupati che mangiasse solo erba, proprio come le capre, da qui il nome del blog... altro che erba! Da allora in tanti la seguono, anche se non è una chef, non è una guru del salutismo: le piace solo mangiare sano e non vuole indicare nessuna via ma semplicemente condividere con chi vorrà la sua via, il suo modo di stare bene, a tavola, in armonia con la Natura.

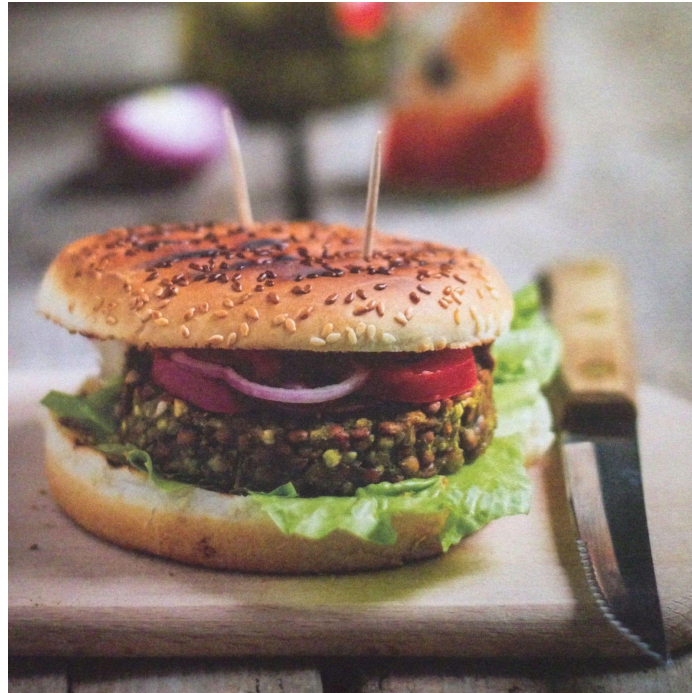


Carla ha anche scritto un libro:



[Clicca sull'immagine per maggiori informazioni](#)

E da *Comfort food vegetale* abbiamo scelto una ricetta che abbiamo poi rivisitato in chiave selvatica...



Burger germogliati

- per 6 burger

Ingredienti: 100 grammi di lenticchie secche germogliate, 50 grammi di grano saraceno germogliato, 30 grammi di semi di zucca, 4 cucchiaini di fecola di patate, 100 grammi di patate dolci cotte al forno, mezza cipolla, una carota, uno spicchio di aglio, un cucchiaino di cumino, un cucchiaino di curcuma, sale e pepe q.b.

Sostituzioni selvatiche:

- al posto del grano saraceno, si possono utilizzare semi di ortica (*Urtica dioica*), semi di amaranto (*Amaranthus retroflexus*), semi di Brassicaceae: *Brassica rapa*, *Barbarea vulgaris*, *Alliaria petiolata*, etc.
- al posto dei semi di zucca, utilizzare semi di *Plantago*, sia *lanceolata* che altre ma preferibilmente *maior* perché sono più grandi e quindi “sostanziosi”, oltre che saporiti. Ricordo che la piantaggine è chiamata in gergo “il fungo dei poveri” perché il suo sapore ricorda molto quello dei funghi, in particolare i porcini. Se siete fortunati da trovare delle infiorescenze verdi di piantaggine potete utilizzare quelle insieme alle lenticchie così da accentuare l’aroma di funghi;
- al posto della cipolla e dell’aglio potete utilizzare uno spicchio o i bulbilli di qualunque varietà di aglio selvatico. Se volete, potete omettere la cipolla in preparazione e aggiungere nel panino delle foglie fresche di *Alliaria petiolata* - in autunno è come se fosse una nuova primavera e nelle aree ombrose del bosco si trovano le nuove piantine, verdi, lucide e succulente. Attenzione! L’*Alliaria* una volta cotta perde il suo aroma -;
- al posto del cumino potete utilizzare i semi di *Carum carvi*, il cumino dei prati; e al posto della curcuma potete utilizzare il cartamo (*Carthamus tinctorius*).



Procedimento: per germogliare le lenticchie e il grano saraceno (o i semi selvatici) basta lasciarli in ammollo per 12-24 ore: il tempo può variare in base alla temperatura esterna. In ogni caso, abbiate l'accortezza di cambiare l'acqua ogni 8 ore circa.

Quando i semi avranno iniziato a germogliare potete scolarli e conservarli in frigorifero fino a quando preparerete i burger, oppure disporli in un colapasta mantenendoli umidi per far crescere un po' di più i germogli.

Per preparare i burger mettete nel frullatore la cipolla, la carota, l'aglio, le spezie e tritate finemente. Aggiungete la polpa della patata dolce e frullate ancora. Versate il composto cremoso in una ciotola e mescolate i germogli, i semi di zucca (o gli altri semi) e la fecola, infine salate e pepate.

Aiutandovi con un coppapasta formate i burger su una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli a 180° per 30 minuti. Fateli intiepidire prima di prenderli dalla teglia e farcite dei panini assieme a insalata, pomodori, cipolle a fette (o foglie di *Alliaria petiolata*) e una buona salsa.

Il trucchetto selvatico: se vi piace il sedano, ma anche se non vi piace perché magari non lo digerite, provate a farcire il panino con foglie di *Egopodium podagraria*. La castalda, o erba girardina, ha un sapore simile a sedano o prezzemolo ma molto più delicato e piacevole, e ben si presta a questi burger per il sapore che è in perfetta armonia con gli altri!

Buon appetito!

P.S. se volete contattare Carla potete [scriverle](#) o andare a trovarla [su Facebook](#)



Autunno in cucina

L'antipasto: Topinambur con la salsa selvatica

Ingredienti: topinambur, *Aegopodium podagraria* tritata, capperini, olio evo, sale marino, pepe nero, limone, uova sode (facoltative)

Usare i tuberi più regolari; raschiare la pellicola (opzionale), lavarli molto bene e con l'aiuto di una mandolina tagliarli a fette sottilissime.

Preparare a parte una salsa con *Aegopodium podagraria* e pochi capperini. Mescolare e condire con olio evo, sale, pepe nero macinato e succo di limone. Volendo, si possono poi sbriciolare sopra il carpaccio delle uova sode.

Il secondo: Frittata di Ostuni

Ingredienti: 6 uova*, 6 o 7 lampascioni, due patate medie, pecorino, sale marino

Le patate vanno lessate e tagliate a dadini. I lampascioni vanno lessati e tritati. Si battono le uova per la frittata e si aggiungono patate e lampascioni, sale, pepe, mezzo cucchiaino di pecorino grattugiato (o lievito alimentare in scaglie) e si frigge in olio bollente.

Servire con una spolverata di origano.

* per una versione plant-based potete sostituire le uova con tre tazze di acquafaba o due tazze di pastella poco densa di farina di ceci o cicerchie, acqua e sale q.b.

Il dolce: Calcionetti marchigiani

Ingredienti: 500 grammi di castagne, 100 grammi di mandorle, un cucchiaino di miele (o altro dolcificante), 100 grammi di zucchero di canna, cannella polverizzata (o polvere di rizoma di *Geum urbanum*), farina q.b., un bicchiere di olio evo, un bicchiere di vino bianco secco, due tuorli o una tazza di acquafaba, sale marino q.b., rum q.b.

Mettere a bagno le castagne dal giorno prima: andranno poi lessate e passate. Aggiungere alla purea di castagne le mandorle leggermente tostate e fatte a lamelle o pezzettini, il miele, lo zucchero, la cannella e un po' di rum per insaporire il tutto.

A parte preparare una pasta sfoglia con tanta farina quanta ne occorre per impastare i tuorli (o acquafaba), il vino bianco e l'olio fino a ottenere una pasta morbida. Dalla pasta ottenere dei dischi o dei quadrati di circa 8 cm. di diametro (o lato), riempirli con la purea, chiuderli a fagottino aiutandosi con un po' di albume/acqua/acquafaba per tenere chiusi gli angoli e infornare in forno caldo per mezz'ora circa.

Quando si sfornano si passa sopra i fagottini un pennello intinto nel rum e si spolverano di zucchero a velo (magari aromatizzato con un po' di polvere di rizoma di *Geum urbanum*).

In Abruzzo si prepara un dolce molto simile al precedente: la variante consiste nell'aggiungere



cioccolato, scorza candita d'arancia, una tazzina di caffè molto ristretto. Alla fine i *Gargiunitti* si ripiegano piatti e si friggono in olio bollente. Vanno serviti freddi cosparsi di zucchero.

In queste ricette abbiamo parlato di:

Egopodium podagraria. detta anche castalda, o erba girardina, o erba del tre. Famiglia delle Ombrellifere, abbastanza semplice da distinguere. In autunno si raccolgono i nuovi germogli nel sottobosco, come fosse una nuova primavera. Interamente commestibile. La raccolta va effettuata con cautela in quanto appartiene ad una famiglia molto ricca di specie tossiche tra cui la cicuta.

Capperini: ricordati nella Bibbia per l'uso dei boccioli dei fiori, chiamati appunto capperi (la pianta tutta si chiama ***Capparis spinosa*** L. s.l.), come misura delle capacità gustative e della vitalità dell'uomo - *Ecclesiaste* (12,5): quando egli "se ne va alla casa di sua eternità", cioè è anziano e sta per morire, "il capperone non avrà più effetto" neanche come digestivo.

I frutti sono invece noti come *capperesse* o *cucunci*.

Lampascioni: sono i bulbi dei ***Muscari comosum*** (L.) Mill. = *Leopoldia comosa* (L.) Parl., pianta bulbosa perenne caratterizzata da fiori dal colore blu violetto che assomigliano a un grappolo d'uva, che fioriscono da aprile a giugno. Chiamati anche giacinto dal pennacchio, muscari, cipolla canina, cipolla di serpe, cipollaccio col fiocco, giacinto delle vigne, muschino, porrettaccio o zazzaruto, fino a pochi anni fa nei dizionari era indicato solo con la voce latina *múscari*, oggi invece con il nome regionale pugliese che è appunto *lampascioni* perché è in questa regione che vengono consumati sin dalla preistoria. Il bulbo, soprattutto, fu usato sin dal Neolitico e in Italia furono appunto i Sanniti in Puglia i primi ad utilizzarlo.

Il periodo di raccolta per i bulbi è dalla fine dell'autunno alla fine dell'inverno.

Castagne (***Castanea sativa*** Miller): il fiore femminile fecondato di uno degli alberi più longevi del bosco darà vita a un frutto, la castagna, che è un achenio di color marrone lucido, riunito a due o tre in un involucre, chiamato cupula, irto di aculei, che viene chiamato in gergo "riccio" e si apre a maturità in quattro valve facendo fuoriuscire le castagne. Sotto la buccia lucente si trova una pellicola amara e ricca di tannino: è proprio la facilità con cui questa pellicola viene tolta che dà pregio alla castagna. Infatti la qualità più pregiata, i marroni (da cui *marrons glacés*), oltre ad avere i frutti grossi ha anche la polpa che si libera facilmente dal tegumento. Il frutto ha polpa dolce - sconsigliata per i diabetici - ricca di molti elementi vitali: amidi, glucidi, lipidi, molti sali minerali, vitamine del gruppo B e del gruppo C - quest'ultima si conserverà durante la cottura se non si toglie la buccia -.



Le selvatiche in Italia

Tra le donne selvatiche in Italia un posto d'onore spetta a lei: Giusi Foschia.



© Giusi Foschia 2017

Erbe e piante spontanee sono alla base della passione e lavoro a cui Giusi si dedica: coltiva da sempre in modo naturale piante eduli (foglie, fiori, gambi, radici) balsamiche, aromatiche, medicinali, esotiche e insolite dal mondo. Piante da poter usare nei piatti o anche per ritrovarne linfa e suggestioni trattenute nei prodotti essiccati (direttamente nella sua azienda in Friuli).

I trasformati sono diversi: ci sono i pot-pourri, la linea delle tisane, i sali aromatizzati, i fiori decorativi.



© Giusi Foschia 2017



Tra le tisane c'è *Lemon Ginger*, con lemongrass (*Cymbopogon citratus*) e zenzero... e ancora la tisana *Per quando è freddo* con erba luisa (*Lippia citriodora*) e salvia (*Salvia officinalis*)... o la tisana *Petali del mattino*.

Tra le erbe essiccate ci sono anche quelle adatte per preparare frittate o la pizza.



© Giusi Foschia 2017

Tutte le coltivazioni sono eseguite senza uso di prodotti di sintesi in una zona lontana dalla fretta e dall'inquinamento.

Il Giardino Commestibile, questo il nome del paradiso di Giusi, coltiva oltre cento tipi diversi di erbe aromatiche legate sia alla tradizione locale che non: c'è infatti una finestra di specie esotiche in grado di dare un tocco in più ai tuoi piatti, come ad esempio la margherita elettrica, per chi vuol osare e provare contrasti e innovazioni di sapori e aromi.



© Giusi Foschia 2017

Giusi organizza molto spesso oltre a camminate di riconoscimento e raccolta diversi eventi legati all'uso stagionale delle erbe e molti di questi legati all'arte.

Maggiori informazioni su [Il Giardino Commestibile](#) dove trovate anche un dono di Giusi ovvero le sue [Ricette Spontanee](#)



L'Officina Selvatica



© Miriam Morino 2017

C'era una volta una bambina dai lunghi capelli corvini che era nata alle falde di un vulcano, il monte Vesuvio lo chiamavano, e lei aveva il cuore e le mani calde di quell'oro delle fiamme del centro della terra, e amava indistintamente e di un amore vero e verace tutti gli esseri viventi, dalle piante agli animali.

Crescendo, diventando una bellissima donna dai lunghi capelli corvini, fu naturale per lei diventare una creatrice di quella Natura che tanto amava, sempre rispettandola.

Nacque così l'*Officina Selvatica di Mimiwild*, un piccolo mondo sulle rive del fiume Serchio, perché la longilinea *selkie* si era trasferita in Toscana, dove realizza oggetti artistici e artigianali completamente fatti a mano con cura, passione e tanta lentezza, con lo scopo di creare qualcosa di armonioso salvaguardando l'ambiente.

Saponi naturali, piccole opere realizzate con materiali biodegradabili, erbe e fiori selvatici che raccoglie rispettando il calendario di raccolta in luoghi sicuri, lontani dal traffico cittadino, dallo smog e dai campi coltivati.

Gli ingredienti dei saponi sono olio d'oliva a km 0, oli vegetali spremuti a freddo (escluso olio di palma), oli essenziali ed essenze biologiche naturali, burri e cere vegetali, argille, spezie, cortecce, fiori, erbe e frutti essiccati manualmente e raccolti nel giusto periodo balsamico, nel verde territorio che ospita il suo piccolo laboratorio.



© Miriam Morino 2017

Mimiwild ha una predilezione per la luce naturale delle candele, che produce utilizzando cera di soia OGM free, completamente vegetale, biodegradabile e naturale, che permette di riutilizzare i supporti utilizzati dopo una semplice detersione: nascono così delle splendide tazze antiche rubate dalla credenza della nonna, dalle soffitte magiche e misteriose che sempre nascondono vecchi tesori, o dai mercatini dell'antiquariato che diventeranno poi le *Cup of Vintage*, e ancora i suoi amati pentolini di coccio, o le ceramiche artistiche della sua amica Ilaria (*Lialt* di Volterra), o semplici contenitori di vetro.

Per trasmettere la sua passione Mimi si diletta anche con il *lettering*, personalizzando tazze in ceramica con ispirazioni dal mondo botanico che diventeranno poi *Candele parlanti* e *Cup of love*. Ma il suo amore per la sperimentazione è tanto che chissà cos'altro si inventerà!



Mimiwild durante il workshop di saponificazione naturale a Volterra Vegan 2010
[Foto © Cristiano Sabelli](#)

Mimi cerca da più di dieci anni di tessere insieme i segreti dell'arte tradizionale della saponificazione naturale, tramandati da una vecchia signora napoletana; gli studi in ambito fitoterapico ed erboristico, l'amore per l'uncinetto e la passione per la tintura dei tessuti con le erbe, con l'ispirazione creativa che le regala la Natura, nel pieno rispetto della Terra e di tutte le creature che la popolano.



Mimi utilizza solo materie prime di ottima qualità e provenienza controllata, con un occhio di riguardo alla territorialità degli ingredienti, con un occhio di riguardo alla territorialità degli ingredienti, nel rispetto di ogni forma vivente poiché sempre vegetali.

Nessun ingrediente, materiale utilizzato o acquistato da terzi proviene dallo sfruttamento umano e animale. Nessun ingrediente è stato testato in nessuna fase della produzione. Particolare attenzione è rivolta da Mimi anche al packaging, semplice e sempre riciclabile.

L'Officina Selvatica di Mimiwild: vegan, naturale, ecologica, cruelty free
Fatta a mano in Toscana dal 2010

Trovi Mimi sul suo [sito](#) e su [Facebook](#)



Mimi ci regala una sua ricetta!

Scrub cioccolato fondente, zucchero di canna e semi di *wild poppies* [*Papaver rhoeas* L.] - per il corpo
Questa è una ricettina semplicissima che puoi fare con ingredienti che hai sicuramente in casa.

Ti servirà un pezzo di cioccolato fondente, dello zucchero di canna integrale, un filo di olio di girasole e dei semi di papavero... che avrai in casa se quest'estate ti sei divertita a correre nei prati fioriti e a far volare nel vento le tue gonne insieme a quelle dei meravigliosi papaveri, prendendone su qualcuno! :-)

Fai sciogliere il cioccolato a bagnomaria in una ciotola e, quando sarà fuso, aggiungi un cucchiaino d'olio, lo zucchero di canna e i semi di papavero che avrai prelevato dalle bellissime capsule essiccate (noi le adoriamo!).

Otterrai una crema da massaggiare sul corpo nelle zone interessate, a pelle umida... attenta solo a non mangiartelo tutto!

Ti servirà a eliminare cellule morte e impurità, e tutti i residui dell'abbronzatura estiva, stimolando la micro-circolazione e preparando la pelle a ricevere le tue creme preferite.



Itinerari selvatici

Questo mese vogliamo farvi conoscere Loredana Testini: una persona speciale che, dal “nulla”, ha inventato delle gite sul territorio molto particolari. Sono proposte che coniugano un turismo lontano dalle vie battute dai più proponendo località poco conosciute o nascoste o che hanno delle particolarità che le rendono uniche.

Ad esempio, è stato il caso dell'escursione *Le Piramidi di Montevecchia*, una passeggiata adatta a tutti, anche ai bambini, a Montevecchia (Lecco) nel Parco del Curone, per scoprire come mai ci sono tre piramidi una di seguito all'altra, circondate da un alone di mistero... e si scoprirà molto sugli habitat che ci circondano, e questo ci tornerà utile anche per imparare il riconoscimento delle erbe selvatiche, che nel parco abbondano.

Per alcune, però, guardare e non toccare!



Immagine tratta da [qui](#) - © Emilia Sicignano

Questo il cartello all'ingresso del Parco, dove vengono evidenziate alcune piante a raccolta protetta e/o regolamentata con, in calce, la normativa regionale e provinciale (che tutti dovremmo leggere prima di andare a raccogliere... e ovviamente rispettare).



**DOMENICA
1 OTTOBRE**

**IL BORGO
FANTASMA**
ESCURSIONE

Info e prenotazioni:
loredana.t@tiscali.it
cell. 338 1537787
dnstella@libero.it
cell. 339 4687987

Splendori e declino
di Consonno, oltre a
digressioni sulle piante
spontanee e loro usi
tradizionali

Il prossimo itinerario proposto da Loredana, di cui trovate tutte le informazioni [qui](#), è una gita facile ed entusiasmante alla scoperta del borgo fantasma di Consonno, sempre in provincia di Lecco.

L'antico borgo rurale fu trasformato in un "paese dei balocchi" e poi abbandonato. Per raggiungerlo si cammina nei boschi e in questa occasione si scopriranno le piante spontanee che crescono sul Monte di Brianza, ne conosceremo le specifiche proprietà e i loro usi tradizionali e sperimenteremo il loro potenziale uso come piante tintorie.

La prenotazione è obbligatoria e va effettuata contattando direttamente Loredana: loredana.t@tiscali.it o 3381537787

I posti sono limitati e vanno a ruba! Buona gita a tutti!



Eventi Selvatici



Raccolta di iperico 2017 © Eleonora Matarrese

venerdì 22, sabato 23, domenica 24 settembre

[Torre Liprando a GreenCityMilano](#)

Lo spazio di Torre Liprando sarà aperto al pubblico PER LA PRIMA VOLTA nelle giornate di GreenCityMilano, il 22, 23 e 24 settembre.

Dalle 10:00 alle 19:00 sarà possibile accedere al giardino per vedere da vicino la torre campanaria risalente ai tempi della prima crociata (1100) ed assistere agli incontri.

NB: in caso di pioggia saremo costretti ad annullare i singoli eventi; sarà comunque possibile accedere al giardino.

Venerdì 22 h.18:30 - Strana gente col badile - Mariacristina, una delle volontarie "senior" (si definiscono povr-om...) dell'associazione BurchVif ci racconterà della sua esperienza e ci presenterà i progetti dell'associazione per i prossimi mesi autunnali!

Sabato 23 settembre h. 16:30 - Colori dalla natura: la tintura dei tessili con le piante - **Elena Villa**, blogger di Tuttosicrea, condividerà quanto appreso sull'antica arte della tintura dei tessuti con piante spontanee e dell'orto.

Domenica 24 settembre h. 16:30 - I rimedi naturali per prepararsi al freddo - Arianna Lamberti, erborista professionista, titolare dell'erboristeria Passiflora di via Canonica 9, Milano e dirigente della F.E.I. Federazione Erboristi Italiani, ci aiuterà a capire quali sono le piante utili per prevenire i malanni dell'inverno e per aiutare a rinforzare le nostre difese immunitarie.

--->>> ISCRIZIONE NECESSARIA A QUESTO LINK <<<---

<https://goo.gl/forms/64sO5liXHzUxTHgy2>

OPPURE SCRIVERE UNA MAIL A --> TORRELIPRANDO@GMAIL.COM

sabato 23 settembre

[Approfondimento su piante, usi tradizionali ed etnobotanici - Eremo di Ss. Pietro e Paolo - Bienna \(Valcamonica\)](#)



[L'Officina Selvatica al Wave Market di Roma](#)

domenica 24 settembre

[Il sentiero dei guardiani del bosco - Canzo \(CO\)](#)

Sculture nel bosco fatte di legno e materiali naturali. Guardiani, fate, folletti, gigantesche libellule, draghi, saggi del bosco, gnomi e mille altri animali fantastici! Un dono degli artisti del luogo che, per far rivivere alle persone lo spirito della montagna, e ai bambini lo spirito del bosco, ogni anno arricchiscono con nuove e strabilianti figure uno dei sentieri più fiabeschi di Canzo. Tre poi saranno gli antichi alpeggi che passeremo lungo il nostro cammino. Insieme scopriremo la storia e la vita basata sui ritmi della Natura che scandivano il tempo prima dell'abbandono delle montagne. I ruderi trasformati in un museo all'aperto di Second'Alpe, il museo naturale creato dall' ERSAF con LEGAMBIENTE, e poi il rientro per un'altra via, seguendo il corso del Torrente Ravella fino a Canzo, lungo il corso fluviale che è testimone delle Ere geologiche che hanno formato il Lago di Como e le sue valli. Al rientro scopriremo la storia delle Rocce, delle Sorgenti pietrificanti e delle Marmitte giganti. Non temete, tutto diverrà più comprensibile e appassionante attraverso le parole della nostra guida, che, accompagnandoci alla scoperta della Natura e della Storia di questi luoghi, permetterà a grandi e piccini di carpirne i segreti e la magia. Il percorso sarà cadenzato da soste per narrare di storie, leggende, aneddoti veri e fantastici, in un turbine che vi farà volare sulle ali della fantasia!

sabato 30 settembre

[L'Officina Selvatica al MiVeg di Milano](#)

3 ottobre

[Corso di Formazione sulla Biodiversità delle specie orticole - Bari](#)

8 ottobre

[Festa del Bosco - Seed Freedom - Valsesia](#)

Il 4 ottobre cade la ricorrenza pagana della Festa del Bosco

Per i Celti, la divinità non poteva essere rinchiusa in un recinto o in un tempio. Era nella natura e nei boschi, e dentro di noi: nel Nemeton, il centro, il bosco sacro (il termine ha la stessa radice del latino nemus).

Il 4 ottobre si festeggia la Festa del Bosco, il Nemeton figura e simbolo importantissima nella cultura Celtica / Pagana.

Il bosco sacro è un luogo di culto caratteristico delle antiche religioni europee, ad esempio di quella romana, greca, celtica, germanica.

Il più famoso bosco sacro dell'Europa settentrionale fu il tempio di Uppsala a Gamla Uppsala, descritto da Adamo di Brema.

Domenica 8 ottobre, dalle ore 11.30, celebriamo questa ricorrenza, dedicandola simbolicamente alla generosità dell'estate appena trascorsa e alla benevolenza dell'autunno, partecipando al banchetto agro-gastronomico-campestre improntato sui raccolti di queste generose stagioni in risposta alla Chiamata all'Azione per la Libertà dei Semi di Seed Freedom.

L'evento è realizzato dall'associazione Extra Moenia (<https://www.facebook.com/extramoenia.org/>) in collaborazione con l'organizzazione internazionale Seed Freedom che si occupa della salvaguardia e divulgazione di semi di orticole antiche, autoctone delle zone in cui per secoli sono state coltivate, oggi minacciate dallo strapotere delle multinazionali, aderendo alla campagna "Call to action" promossa dalla stessa organizzazione: <http://seedfreedom.info/it/campaign/chiamata-allazione-2017/> in cooperazione con associazioni, enti e gruppi per la salvaguardia dei semi e della biodiversità in tutto il pianeta.



[14 ottobre - Corso base di Ecoprint - Malegno](#)

[16 ottobre - Seed Freedom - Chiamata all'azione](#)

22-23 ottobre

Giusi Foschia e il suo Giardino Commestibile vi aspettano al Castello di Strassoldo con un banchetto di erbe e una chiacchierata selvatica

Info: [Il Giardino Commestibile](#) o [Giusi Foschia](#) - 340 490 1359

31 ottobre - 1 novembre

[L'Officina Selvatica al World Vegan Day Firenze](#)

Vuoi segnalare il tuo evento? [Scrivici](#) e lo pubblicheremo!

Altri eventi in ottobre e novembre nella prossima uscita di *i Skogen!*



Bibliografia & riferimenti

Siti web

[La Cucina del Bosco](#)

[PFAF](#) - Plants for a Future: dove puoi cercare tutte le piante

[Acta Plantarum](#) - Flora delle regioni italiane

Bibliografia

Matarrese Eleonora - *La Cuoca Selvatica* - Bompiani 2018 **di prossima uscita**

Leni Carla - *La cucina della capra* - Comfort Food vegetale - Eifis editore

Accogli Rita, Medagli Piero, Perrino Enrico Vito - *Erbe spontanee in terra di Bari* - Edizioni Grifo

Lanzani Abbà - *Il bosco in cucina* - autoproduzione stampato presso Grafiche Signorelli Cavanzano

Anselmi Gianni - *Erbe e fiori di montagna* - Programma

Flora del Parco Adda Nord - a cura del Servizio Educazione Ambientale e del Servizio Risorse Naturali

Polunin Oleg - *Guida agli alberi e arbusti d'Europa* - Zanichelli

Irving Miles - *The Forager Handbook* - Ebury Press

Tigli Bernardo - *Erbe e frutti selvatici* - De Vecchi

Chiej Gamacchio Roberto - *Piante Selvatiche* - Demetra

Cattabiani Alfredo - *Florario* - Mondadori

Mecozzi Karin - *Ars Herbaria* - Natura e Cultura Editrice



Immagine tratta da [qui](#)

Il prossimo numero di *i Skogen!* sarà dedicato all'inverno e sarà pubblicato il 21 dicembre, data del solstizio.

Ma prima di giungere al solstizio vogliamo festeggiare con tutti i lettori (e speriamo siate davvero in tanti!) l'anno nuovo, che per i nostri progenitori era in quella notte in cui il velo tra il mondo dei vivi e il mondo dei morti è più sottile.

Mia nonna diceva sempre che in quella notte bisognava lasciare, sul tavolo della cucina apparecchiato o vicino al camino acceso, lasciando i tizzoni ardenti sfrigolare, una tazza di latte tiepido e dei biscotti preparati apposta per l'occasione. Sarebbero stati per i nostri nonni, bisnonni, i nostri avi, che in quella notte vengono a trovarci.

Per godere appieno delle giornate del fulcro d'autunno il 30 ottobre uscirà uno speciale dedicato a Samhain con tantissime ricette dato che è la conclusione del raccolto (e l'ultimo giovedì di novembre c'è anche il *Thanksgiving Day*).

Speriamo che questo "numero 0", realizzato in soli cinque giorni, sia stato di vostro gradimento e vogliate continuare a seguirci. A presto!