

Tempo libero

PAGINA A CURA DI
ANTONELLA AMAPANE E ANTONELLA TORRA



■ Domenica Traversella ospita «Tomere», la rassegna su erbe e formaggi del club Amici di Valchiussella. Alle 9,30 partirà da Ponte del Folle la passeggiata «Emozioni a km 0» alla scoperta delle erbe spontanee e della filiera del latte (degustazioni alle 13). Dalle 10 alle 19 mostra-mercato e alle 16 la lezione-incontro sulle erbe di montagna. Adesioni: 348/06.62.697.

ANTONELLA MARIOTTI
PRASCORSANO

Un pugno di petali di calendula e uno di boccioli completi, un pugno di foglie di acetosella, una cipolla, mezzo chilo di spinaci, acqua sale e prezzemolo. E' la ricetta della minestrina di acetosella, poi c'è il risotto alla malva, le erbe di campo in pastella e molto altro ancora. Non è il menù di qualche succursale della scuola di Harry Potter, ma sono solo alcune delle ricette di Fitoalimurgia, la nuova tendenza del cucinare le erbe dei campi: di nuovo forse c'è poco perché fa parte della tradizione contadina, quella persa nel tempo tra i banconi dei supermercati e dai sapori omologati.

A Prascorsano, alla fine di un sentiero verde, c'è una casa immersa tra erbe spontanee e natura è Villarey un'oasi verde che ha conservato la sua originalità, anche per le erbe spontanee che vengono trattate come fossero un giardino. E' qui la sede di Aemetra l'associazione torinese che da anni insegna a



A lezione di piante e fiori, come usarle e come «cucinarle»

L'associazione

Come eredità
la cultura antica



Insalata di fiori

■ L'Associazione di medicine tradizionali da anni organizza a Torino e in provincia corsi per conoscere i rimedi della tradizione con le erbe. Valerio Sanfo che l'ha creata e di cui è responsabile didattico. Tra gli altri ha istituito un corso di erboristeria «famigliare». «L'uomo, nel passato - dice - riconosceva le piante e le catalogava per usarle come cura. L'uomo d'oggi possiede questa conoscenza soltanto in modo latente, e a volte succede che inspiegabilmente sentiamo il bisogno di particolari cibi, bevande, alimenti. Questo è l'istinto che ci spinge ma non conosciamo più le piante. La menta, il cavolo, la cipolla, la carota, per esempio sono ottime piante curative»

CIVILTA' CONTADINA

Per conoscere il cibo che cresce nel bosco e ormai sconosciuto

riconoscere le erbe, che della naturopatia e della fitoalimurgia ha fatto una tradizione, anzi un ritorno alla tradizione più antica.

La domenica mattina non è difficile trovare gruppi di persone, sempre più numerosi, che seguono i corsi di Valerio Sanfo, naturopata tra le altre cose. Sanfo accompagna i suoi «studenti» a conoscere le erbe che spesso calpestiamo con noncuranza e che sono state per secoli una cura e un alimento. Una domenica mattina erano almeno una trentina con taccuini e penna a prendere appunti. Giulia ha 26 anni e da tre lavora in un'erboristeria: «Mi piacerebbe averne una per conto mio prima o poi. E qui sto imparando molte cose».

Elisabetta Mantovani di anni ne ha 43 «e una bimba

Lezioni e antiche tradizioni

Nel piatto le erbe del giardino A Prascorsano i segreti delle piante

Gli appuntamenti

Fare detersivi e conoscere le stelle

Manipolando

■ Il corso per realizzare detersivi, saponi e cosmetici naturali, si terrà domenica 3 luglio dalle 10 alle 18. Le lezioni saranno teorico-pratiche, cioè si potranno realizzare saponi per il corpo e per la casa.

Argilloterapia

■ Domenica 10 luglio dalle 10 alle 17 si parlerà di argilla utilizzo pratico per impacchi,

fasciature, unguenti, maschere dentifrici, latti detergenti; uso terapeutico popolare.

Passeggiata ecologica

■ Domenica 7 agosto alle 16 passeggiata ecologica commentando le leggende e le tradizioni popolari e delle piante silvestri. Mercoledì 10 agosto la notte di San Lorenzo «Meditazione sulle stelle cadenti».

di un anno e mezzo che mi aspetta a casa. Sono assistente da un dentista, ma ho già frequentato il corso di naturopatia e adesso qui mi esercito con la «pratica».

La Bardana è una delle prime piante che Sanfo fa conoscere agli studenti e che ha «il sapore di carota», e che nella civiltà contadina era usata per decine di malanni e di ricette. Piercarlo ha 54 anni, anche lui prende appunti e dice che «forse diventerà un lavoro. Chissà...». Si passa alla «raccolta»: lungo un sentiero troviamo «l'attacamani» un'erba usata per il taglio del

formaggio e per togliere peli di animali da abiti o dal latte appena munto. «Noi in famiglia usiamo già tanto le erbe un po' per tutto. Qui cerco di affinare le conoscenze» Laura Renaudo, 42 anni, si incammina insieme agli altri studenti verso il bosco.

Intanto poco distante i bambini arrivati con le mamme si divertono in un giardino fatto apposta per loro. Nella sede della società Aemetra ci sono anche gli scaffali con i libri di Valerio Sanfo, uno di questi si intitola «Nutrirsi con le piante - Fitoalimurgia, un'alternativa agli Ogm», e gli

altri volumi parlano di cure con le erbe, di ritorno alla tradizione della medicina che arriva direttamente dall'orto di casa o dal bosco.

Ad agosto ci sarà anche una settimana particolare quella della «sopravvivenza, mangeremo solo erbe che raccoglieremo» spiega Tiziana che a Villarey è arrivata il sabato sera, ha chiesto ospitalità per lei e la sua bambina. «Abbiamo visto le lucciole - racconta - mia figlia non le aveva mai viste. Ieri notte è stato uno spettacolo straordinario». E la lezione prosegue a passeggio nel bosco.

presentato da
{verve}

gruvillaghe
di spilla LE-GRU 2011

con il patrocinio di
CITTA' DI TORINO

REGIONE PIEMONTE

nell'ambito di

ESPERIENZA ITALIA 150

San
GIOVANNI
NI 150°
piazza vittorio veneto
Torino 2011
24 giugno
sangiovanni150.it

media partner

LA STAMPA

gru
95.3
RADIO

4
quartarete

OFFICINE BRAND

undesign

main partner

GTT
GRUPPO TORINESE TRASPORTI

TRENITALIA
GRUPPO FERROVIE DELLO STATO

con il contributo di

APEROL Spritz

grazie ai partners

.resetfestival

Libra concerti

ROSSI

MAGAZZINO MUSICALE MERULA

M! MODI EVENTI

Alfa Romeo InfoMobile

Available on the App Store

CIAO FIAT MOBILE

Available on the App Store

LANCIA EverywhereMobile

Available on the App Store