

Come riconoscere le erbe spontanee e se stessi

Dicembre 21, 2017 · admin



È tornata alla Residenza Rurale L'Incartata Maria Sonia Baldoni, la Sibilla delle erbe, ovvero tutto ciò che non ti aspetti da un corso sul riconoscimento delle erbe spontanee. Un percorso unico nel suo genere, niente di più incredibilmente naturale, laddove naturale significa contatto con la terra e con la parte più profonda di se stessi.

In un luogo incantato e quasi misterico per quanti sono i segni da interpretare – quello dell'Incartata – la natura è stata particolarmente generosa, offrendo ai partecipanti la possibilità di scoprire un variegato universo di erbe spontanee sotto la guida esperta di Maria Sonia, una vera “sciamana post-contemporanea”.



I partecipanti al corso hanno potuto camminare su un tappeto che un occhio poco esperto avrebbe considerato fatto di “erbacce” e invece è sorprendente scoprire l’incredibile varietà di erbe spontanee che si possono riconoscere, cogliere e utilizzare in cucina o a scopi curativi. Una cura non solo fisica ma molto più profonda, un invito continuo a guardare oltre, non solo alla superficie, a riconoscere ciò che di buono offre la terra spontaneamente (e che spesso nemmeno vediamo) a distinguerlo da ciò che assolutamente non va colto, a toccare con mano ciò che è bene e ciò che è male, tutti insieme per trarre insegnamenti.

Tarassaco, Cicoria, Bardana, Ortica, Piantaggine, Centocchio, Malva, Bellis Perennis e via dicendo, stanno lì, tra comuni fili d’erba, “sosia” tossici e ibridi non commestibili, a ricordarci l’incredibile biodiversità della nostra terra, il fatto che i nostri avi si nutrivano di ciò che il territorio dava loro, seguendo la stagionalità, ancora prima di arrivare a tutti quei procedimenti agricoli, come la monocoltura, che hanno impoverito il nostro patrimonio naturale.



Una pianta in una mano e una nell'altra per capirne le differenze, aspettare che la pianta fiorisca prima di coglierla se se si hanno dubbi, osservarne le segnature, ovvero l'impronta digitale, cogliere nella forma la cura, interpretare i simboli: la Borsa del Pastore (*Capsella bursa pastoris*) non ha forse delle foglie che somigliano a piccoli cuori? Il suo utilizzo a scopo curativo è infatti previsto contro le emorragie.

È così che oltre ai campi dell'Incartata si va esplorando, sotto la guida del padrone di casa Michele Sica, il bosco limitrofo, la bellezza di maestosi alberi che hanno sempre qualcosa da insegnarci: il frutto del Nocciolo è circondato da una sorta di corona, questo ci suggerisce di ascoltare la nostra voce interiore per portare a compimento (coronare) il proprio destino, la Betulla è un albero guida e il biancore della sua corteggia deve indurci proprio a fare chiarezza per trovare il nostro posto nel mondo. Tutte queste suggestioni portano a guardare la natura con un occhio diverso, non come qualcosa che sta lì, inerme e immobile, ma come universo animato e vivo, che interagisce con noi a più livelli, dalla trasformazione dei suoi frutti in piatti gustosissimi, come quelli offerti dalla Residenza L'Incartata sempre attenta alla stagionalità e alla biodiversità delle materie prime (compreso l'ottimo pane alle ortiche di Vincenzo Bardascino), agli insegnamenti che la Sibilla invita a riconoscere e che derivano dalla tradizione runica.



È anche così che si entra in contatto con la natura, e i riti simbolici tramandati dalla Sibilla ci aiutano in questo. Si possono canalizzare le energie per aiutare la natura stessa e far sì che l'uomo non sia solo portatore di distruzione: con il rito dell'acqua si può scongiurare la siccità e chiedere che le sorgenti tornino a scorrere vitali come le vene della Madre Terra. Si può dare un taglio, letteralmente, a tutti quegli atteggiamenti negativi di cui vogliamo liberarci, connetterci con lo spazio (quello naturale) e con il tempo (quello del crepuscolo o dell'aurora che non dividono il giorno dalla notte), abbandonare nel "cerchio" del passato ciò che non ci piace di noi, entrare in quello del presente e ringraziare gli antenati che ci verranno in soccorso, e poi pensare al futuro e "tessere" il nostro intento.

Quello dell'Incartata, con la Sibilla delle erbe Maria Sonia Baldoni, è un vero e proprio viaggio alla scoperta di se stessi che si compie nel e grazie all'incanto della natura, con gli occhi rivolti verso il basso, alla terra, alla ricerca di erbe spontanee che ci ricordano le nostre radici più profonde, ma anche con lo sguardo all'insù verso la grandezza degli alberi e dei loro insegnamenti, per meglio capire la nostra direzione futura. E infine, lo sguardo arriva ad essere spontaneamente rivolto a noi stessi, alla parte più profonda, per capire quanto sia importante prendersi cura di sé e degli altri. Perché accade tutto questo? Perché noi siamo parte di questo universo.

Fonte: <https://www.ruralhack.org/come-riconoscere-le-erbe-spontanee-e-se-stessi/>