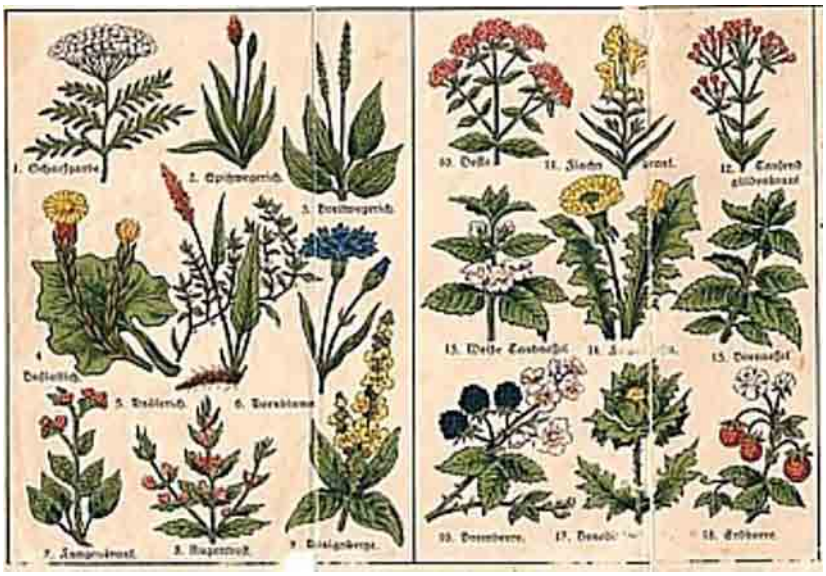
Incontro con l'esperta Marilena Pinti dell'azienda "Catena Rossa" di Sarezzo

Tra i prati e campi bresciani salutari erbe spontanee

di Francesca Gardenato

"Per scelta mi sono sempre concentrata sulle erbe più diffuse e facilmente trovabili nel territorio bresciano". Marilena Pinti, naturopata ed esperta di erbe spontanee, da 24 anni gestisce una azienda agricola a Sarezzo. È specializzata sulle proprietà delle erbe selvatiche, sui lori utilizzi in cucina o nella cura della persona.

Una volta erano una risorsa preziosa della gastronomia e del benessere popolare. Per far da mangiare si usavano le erbe dell'orto o del campo, e per essere più belli e in salute si chiedeva aiuto alla nonna e ai suoi rimedi "segreti".



Erbe medicinali

Oggi è più un vezzo che un'abitudine, quella di ricorrere alle erbe. Che pure stanno tornando in voga. "Curarsi con le erbe", titoli da erboristeria e da riviste patinate, che al benessere e alla medicina 'alternativa' dedicano sempre più pagine.

Attenzione, però: occorre avere un minimo di conoscenza e saper valutare l'uso "curativo" appropriato delle erbe spontanee, così come dei possibili impieghi all'interno del menu, prima di pensare a un azzardato "fai da te" col rischio di qualche pasticcio.

Sapendone di più, sarà possibile recuperare il gusto della buon tavola e dei rimedi tradizionali, tutelare componenti nutrizionali, salubrità, profumi tipici e, nel contempo, preservare la nostra cultura. In caso di problemi di salute e malattie, è comunque preferibile consultare il proprio medico.

L'erba del vicino è più verde

Prima degli abbinamenti e delle proprietà specifiche, occorre conoscere e valorizzare le erbe spontanee che si trovano in natura, nelle nostre zone.

Oggi, «ci sono tante erbe nuove, importate, come per esempio l'aloe e altre a uso erboristico, che negli ultimi decenni si sono aggiunte a quelle note da secoli e adoperate tradizionalmente dalle nostre nonne. Sembrerà bizzarro, ma la tendenza generale è di estirpare quelle che abbiamo fuori dalla porta di casa, seppure buone da mangiare e da usare, per andare a cercarne altre. Tanto che al posto della malva, si compra l'aloe!», riferisce Marilena Pinti.

Molte piante non fanno parte della nostra cultura, ma si sono diffuse con la globalizzazione, un po' per il gusto di esotismo, un po' perché va di moda cercare la novità.

Solo nella nostra provincia, tra prato e collina, a seconda del paesaggio e delle condizioni climatiche, troviamo tante varietà diverse. Alle specie più comuni Marilena ha dedicato un primo libretto, stampato dall'Ecomuseo della Valtrompia in collaborazione con la Comunità montana di Gardone Valtrompia. Il titolo è "Le nostre erbe spontanee. Schede conoscitive di alcune erbe ad uso alimentare ed officinale"; la pubblicazione racconta l'utilizzo fitoterapico di alcune erbe più "comuni" bresciane.

«Mi sono occupata personalmente dei contenuti - precisa Marilena Pinti -. Per esempio, parlo di tarassaco, silene e di altre erbe tipiche di questa zona, la Valle Trompia».

Da marzo 2012 ripartiranno i con-

Tarassaco

sueti corsi, laboratori e progetti presso l'azienda agricola di Sarezzo, "Catena Rossa", sempre a cura della signora Pinti. Che insegna a riconoscere le erbe selvatiche, usando tutti i cinque sensi, e poi a consumarle nel modo corretto.

Erbe umili, sapori di casa

Per definizione, le erbe spontanee crescono un po' ovunque, con caratteristiche e tempi di fioritura diversi in base alle altitudini e alle stagioni. Prendiamo un esempio abbastanza conosciuto: la cicoria (o tarassaco) in passato era una pianta erbacea di cui si faceva ampio uso in cucina, diffusa in varie parti d'Italia; era facile da trovare in terreni asciutti e incolti, insomma una vera manna per le famiglie più povere.

«Non molti sanno che la cicoria fiorisce a fine primavera o inizio estate e i suoi fiori sono azzurri - spiega Marilena Pinti, che incontriamo nella sua azienda -. A seconda delle zona, variano anche i tempi di fioritura. Spesso, erroneamente, la scambiano con il dente di leone».

Altra curiosità: proprio perché ritenuta un cibo "umile", da contadini, la cicoria è stata rimossa dai menu moderni, nonostante il suo sapore rustico e amarognolo la rende perfetta per accompagnare pietanze grasse o dai sapori più delicati. Oltre che nutritiva, la cicoria è anche un alimento remineralizzante, depurativo e diuretico, consigliato per chi ha problemi di fegato.

Nel cuore verde della sua dimora, da anni Marilena tiene corsi di riconoscimento delle erbe spontanee per l'uso in cucina e per il benessere della persona. "Catena Rossa" è iscritta all'associazione "La Buona Terra" ed è sia agriturismo che apprezzata fattoria didattica. Ospita spesso scolaresche e gruppi di giovani, coinvolgendoli in laboratori e percorsi dedicati alla conoscenza e all'uso pratico di queste erbe spontanee.

La distinzione nelle erbe, ci racconta, «esiste tra le zone di prato e collina e quelle di montagna». Sul Garda, per esempio, «si raccoglie da sempre il *verzulì*, la silene vulgaris, o anche la cosiddetta orecchia d'orso (la primula)».

La silene è una tipica pianta con fiorellini esili, i "bubbolini", che assomigliano a piccoli calici rigonfi (anche detti *schioppettini* o *s-ciopetì*, perché si possono scoppiare con le dita); è ricca di minerali e nelle antiche ricette contadine era usata per preparare minestre, risotti, pasta ripiena, frittate...

E vi ricordate le "masuchìne", quei fiorellini con il gambetto sottile? Era lo zafferano selvatico di una volta.

Erbe in tavola

«Alla mia propensione alla ricerca e all'utilizzo delle erbe - rivela la signora Pinti - ho aggiunto l'hobby di preparare tisane con alcune piante erbacee, trovate nei dintorni di casa. Sui libri ho imparato le loro proprietà, ma più mi addentravo e più dubbi avevo sulla sicurezza di aver identificato l'erba giusta. Così ho deciso di frequentare la scuola di naturopata e, in seguito,

Silene vulgaris

un corso di operatore erboristico».
A 64 anni, Pinti fa la "contadina" per passione, come lei ama definirsi, un mestiere scelto dopo varie esperienze in ambito commerciale e industriale. «A un certo punto della mia vita ho sentito il bisogno di rinunciare all'affanno della carriera e allo stress, per dedicarmi ad alcuni ettari di terra ereditati. In campagna vivo più magramente, ma con più serenità».
Risotto alle ortiche oppure gnocchetti di patate e ortica, minestra di erbe di stagione, frittata rustica agli aromi dell'orto, macedonia di frutta e menta fresca, gelato alla ricotta e fiori di sambuco con salsa di fragole.... Sono alcune delle specialità, originali e rigorosamente vegetariane, che il menu "erbaceo" può offrire. «Solitamente cucino e propongo ai miei "allievi" una minestra di erbe - aggiunge Pinti -, che varia le pietanze a seconda di cosa la stagione mette a disposizione: il gusto cambia da un mese all'altro dell'anno, in base alle erbe principali. Certo è che la natura ci dà di che vivere, basta saperla conoscere e rispettare».

Marilena Pinti

"Le nostre erbe spontanee"

La pubblicazione "Le nostre erbe spontanee. Schede conoscitive di alcune erbe ad uso alimentare ed officinale" è stata realizzata dall'Ecomuseo di Valle Trompia e presentata il 30 settembre scorso, a Gardone V.T. alla presenza delle autorità.
"L'idea di proporre una raccolta di schede delle piante officinali rivolta in particolare alle erbe a vocazione alimentare - spiega nell'introduzione del testo Ocildo Stival, coordinatore dell'Ecomuseo - è frutto di un'analisi sugli usi e sulle tradizioni che contraddistinguono in modo specifico le genti triumpline". Questa pubblicazione realizzata da Marilena Pinti, attraverso schede illustrate, sintetiche ma complete, "si propone di avvicinare alla conoscenza e all'utilizzo le giovani generazioni che, di fatto, non hanno conosciuto i momenti in cui la raccolta delle erbe alimentari era una consuetudine stagionale ed aveva sviluppato un articolato ricettario che andava a comporre una larga fetta della razione alimentare".
E sottolinea ancora Stival, tracciando un sottile filo rosso tra l'esperienza presente e le abitudini del passato: "Uno degli elementi che più impressionano i ragazzini che partecipano ai laboratori didattici sulle erbe spontanee è apprendere che la raccolta delle piante officinali era molto spesso un compito affidato ai loro coetanei e che appariva del tutto normale, ai tempi, raccogliere l'erba per i conigli (con un occhio di attenzione alla presenza di alcune erbe più appetite quali l'*Heracleum spondylium* o panace) e, in contemporanea, raccogliere qualche erba che sarebbe finita sul desco familiare quali la cicoria (tarassaco), il virzulì (silene), un mazzetto di loartiss (luppolo selvatico) e di turioni di pungitopo... Sguardi increduli ed espressioni divertite seguono le dimostrazioni sulla degustazione diretta di alcune erbe che per i loro coetanei di qualche decennio fa era un'abitudine quotidiana e, sovente, rimangono impressionati quando gli si illustra la tecnica di raccolta, quasi sopraffina, delle cicorie fresche, sfruttando l'imbianchimento dei cespi cresciuti all'interno della terra di risulta delle tane delle talpe".
In quel sistema, o filiera alimentare delle erbe spontanee, "le figure del bambino e della donna erano un anello fondamentale e su di loro gravava pressoché esclusivamente tutto il processo di raccolta e trasformazione che riguardava, ovviamente, anche alcuni prodotti e frutti spontanei che la natura offriva (more, fragole, lamponi, ciliege selvatiche, asparagi, lumache, gamberi)". Ma non si pensi, conclude Stival, "che questo sistema affidato ai bambini, fosse improvvisato o estemporaneo, in realtà era un sistema ben collaudato sia cronologicamente che geograficamente… Ecomuseo sta valutando con interesse la possibilità di un'ulteriore articolazione sull'argomento allargandolo specificatamente alle cosiddette "erbe di alta montagna" la cui raccolta era strettamente legata all'epoca di alpeggio e alle relative consuetudini alimentari dell'uomo e del bestiame in quota".

Andar per erbe con i cinque sensi

Chi ha assaggiato il gusto del risotto alle ortiche, non può non riconoscerne il sapore a occhi chiusi. Ma ribatte la naturopata bresciana: «Avete mai provato quello con la silene, oppure quello con la parietaria? L'aroma è particolarissimo».

Molte erbe sono riconoscibili attraverso l'uso dei vari sensi e solo stando in mezzo alla natura si impara a distinguerle. «Noi siamo abituati a basarci principalmente sulla vista, mentre un tempo era l'olfatto il senso prevalente. Ebbene, impiegando sia la vista, che l'olfatto, il tatto e il gusto, per percepire le differenze tra le varie piante, è possibile riconoscerle e adoperarle secondo le specificità di ognuna».

Commenta ancora l'esperta, «molte erbacce strappate dai vasi dei fiori o dagli orti o dai giardini si possono consumare, sempre che non siano state trattate con pesticidi, sostanze chimiche... Solo sono abitualmente ignorate».

Dove è consigliato andare per erbe? «Penso che sia possibile in qualsiasi posto - replica Marilena -, se c'è del verde spontaneo; il punto è saperle individuare e distinguere: per questo è importante vederle nel loro habitat, essere abituati all'uso dei sensi. La vista da sola può trarre in inganno. Infatti, ai bambini che vengono alla mia fattoria didattica propongo di osservare due piantine, il rosmarino e la lavanda, prima che fioriscano. Guardando solo le foglie, non le distinguono, ma annusandole e magari pure assaggiandole riescono a capire cosa sono».

Coccole per il corpo

Per finire, qualche indicazione per la cura e il benessere del corpo.

«Per un bagno rilassante e deodorante - consiglia l'esperta - bastano alcune foglie di alloro; per liberare il naso chiuso un suffumigio di origano può essere di aiuto. Forse non è veloce come prendere una pillola ma con un po' di pazienza si fa bollire l'acqua in un pentolino e, pochi secondi prima di spegnere il fuoco, si aggiunge una manciata di origano, si mescola e via subito a ricevere il vapore coprendo la testa con un grande asciugamano. È un rimedio che fa bene anche alla pelle del viso».

Per Marilena, la cosa più importante è mantenere viva la conoscenza delle erbe che le nonne andavano a raccogliere perché quelle costituivano risorse preziose soprattutto per integrare l'alimentazione, che in certi periodi era piuttosto scarsa. «Ricordo il piacere di andare nei prati a cercare il *galel* o *paciucc* (in italiano acetosa) oppure i germogli del rovo, che mi dissetavano, così diceva la nonna, salvo poi scoprire le reali proprietà quando ho approfondito le mie conoscenze».

L'acetosa è un'altra erba perenne rustica dalle proprietà depurative e lassative, utile anche nelle forme reumatiche. Contiene vitamina C, infatti in passato era adoperata nella cura dello scorbuto, che colpiva le persone con una alimentazione priva di tale vitamina.

Francesca Gardenato
Giornalista freelance