



La ricerca di erbe spontanee si può fare ovunque, basta conoscerle

Passeggiate di foraging nel cuore della città  
Ma è meglio non raccogliere nulla

# Anche al Parco del Valentino crescono erbe da insalata

**LA STORIA/1**

FRANCESCA ROSSO

**U**na moda gourmet che attraversa le cucine e le foreste del Nord Europa e i boschi del Mediterraneo. Un rito senza tempo di gratitudine e omaggio alla terra che mette insieme antichi saperi tradizionali in armonia con la natura e il rispetto delle stagioni. Si chiama «foraging»: andare per campi a cercare tutto ciò che la natura offre ed è commestibile: funghi, erbe, cortecce, radici, foglie, bacche e alghe. Un ritorno all'essenza. Alla gratuità. Ma anche un atto di disobbedienza alla standardizzazione, una piccola rivoluzione personale verso la sovranità alimentare.

Tutte le mattine, durante il **salone del Gusto**, si può fare un'esperienza di Urban Foraging al Parco del Valentino con un esperto in materia:

Alessandro Di Tizio, pescarese, ex studente di Pollenzo, oggi etnobotanico e forager.

«Amo le piante - racconta Di Tizio - fin da bambino. Poi ho messo insieme la mia passione per la cucina e ho scritto una tesi su una comunità slavo-molisana, anziani che parlano un misto di latino e croato antico con nomi e usi delle piante particolari». L'etnobotanica si muove fra antropologia culturale e botanica occupandosi della percezione delle specie vegetali da parte di una comunità alla ricerca dell'identità gastronomica.

Al Valentino non si può raccogliere nulla ma si possono raccontare tante storie. Spiega Di Tizio: «Ci sono tante erbe per misticanza come tarassaco, piantaggine e artemisia e al borgo medievale ci sono erbe selvatiche. Crescono dove c'è l'abbandono obbligandoci a rivedere il senso di cosa è esteticamente bello

in natura. Spesso sono disordinate e vorremmo rasare e rendere tutto pulito ma c'è più bellezza in un campo incolto, bisogna solo imparare a vederla e a riconoscere le piante nell'ambiente per apprezzare la diversità».

Altro che erbacce. Persino in un parco urbano c'è una ricchezza poco conosciuta.

«L'uso delle piante selvatiche - continua Di Tizio - oltre a essere parte della vera cultura mediterranea ha altri vantaggi: insegna a non inquinare e a rispettare l'ambiente. Imparando a raccogliere si diventa ecologisti. E poi c'è la questione nutrizionale: la maggior parte delle erbe spontanee ha una maggiore quantità di vitamine e sali minerali rispetto a quelli presenti nelle piante coltivate: è come avere a disposizione un integratore, il primo della storia».

L'atto di inchinarsi a raccogliere ha anche un valore simbolico e gestuale. «Il foraging - conclude Di Tizio - permette di riconnettersi alla terra in un atto di umiltà. Oltre a ritrovare il contatto con la natura che si è perso, il gesto di inginocchiarsi verso la terra è un atto zen, è meditativo e libera la mente dai pensieri».

Fra gli appuntamenti oggi alle 12 al Palazzo della Giunta Regionale in Piazza Castello il laboratorio del gusto «Birre e foraging: un incontro possibile» sulle erbe spontanee usate per «brassare» la birra.

Domani alle 14 forum di **Terra Madre** al Lingotto «Mangia la foglia... ma anche le erbe, le alghe, i funghi» sulle proprietà medicamentose dei cibi selvatici. —