



Testo di Elisabetta Tommasi

Nel desiderio di proporre ai nostri soci ed a tutti i lettori de "la Farfalla" nuove iniziative editoriali, accogliamo con piacere l'idea della socia Elisabetta di presentare una rubrica sulle erbe, sui benefici che offrono e su ciò che è possibile preparare con esse. Ringraziamo Elisabetta di questa sua collaborazione, con l'augurio che l'iniziativa possa incoraggiare altri soci ASSOCAMPI ad inviare idee, rubriche, testi, impressioni di viaggio ed altro.

La Redazione de "la Farfalla" sarà ben lieta di aprire un dialogo con chi ha il desiderio di proporre contributi per arricchire e migliorare la nostra rivista, dialogo facilitato anche dalla nostra e-mail ormai operativa (v. pag 5).

Dopo numerosi inviti da parte di amici soci che durante alcune uscite hanno scoperto la mia buona conoscenza sulle erbe ed anche su fiori e frutti, sono lieta di rispondere con questa rubrica fornendo informazioni, consigli, ricette ed aneddoti

legati a questa mia esperienza.

Anzitutto ricordo che dobbiamo sempre muoverci ... "in campo" nel rispetto della natura, raccogliendo le erbe nelle giuste stagioni e soltanto in aperta campagna, seguendo alcune regole basilari quali peso e quantità, senza rovinare inutilmente



altre erbe al momento non necessarie.

Conoscere le erbe ci porterà a contatto con un mondo straordinario e ci permetterà di preparare decotti, infusi, tisane salutari e piatti dal sapore inaspettato.

Eccoci quindi alla nostra prima esperienza.

Dopo aver indossato un paio

Foto di Fausto Saglio

di guanti, cogliamo circa 60 grammi di foglie d'ortica (pianta facilmente reperibile ovunque), che faremo bollire in abbondante acqua.

Dopo aver filtrato e lasciato riposare il liquido ottenuto, berne un bicchiere durante il giorno per una settimana, ottenendo benefici risultati contro dolori muscolari ed articolari. È inoltre indicata per calmare crisi emorroidali.

Altro impiego dell'ortica è nella preparazione di piatti dal sapore inimmaginabile.

Dopo aver colto una buona quantità di foglie d'ortica, che tra l'altro contengono sali minerali e vitamina C in misura superiore agli spinaci, farle bollire (con l'ebollizione perdono la proprietà urticante), utilizzando l'impasto sgocciolante

per preparare una frittata dal sapore nuovo.

Ed ancora, per un risotto dal gusto rustico e, unendo l'impasto stesso alla ricotta, nel ripieno per gli agnolotti di magro, sempre molto graditi.

Alla prossima e... buone erbe dalla vostra Elisabetta.