

Passeggiata sulle erbe magiche



Spiritello (frutto dell'immaginazione di Regina Kyoko - rkioko.blogspot.ch)

Nelle seguenti schede troverete delle storie un po' vere e un po' inventate su alcune erbe magiche che crescono nei nostri giardini.

I testi sono stati letti, copiati rielaborati e tagliuzzati qui e là da libri e riviste autorevoli ma anche da siti internet incredibili di maghi e fattucchiere.

Ma tutto ciò non importa, perché la magia sta nei nostri cuori e lì, volendo, c'è spazio per tutti!

Bibliografia seria:

Luca Bettosini *Flora del Ticino* (1 e 2)

Frà Domenico Palombi *La medicina dei semplici*

Ernesto Riva *L'universo delle piante medicinali*

Giulia Poretti *La malva tūcc i maa i a calma*

Rivista *Vivere la Montagna*

Gabriele Peroni et al. *Le nostre nonne si curavano così*

Meret Bissegger *La mia cucina con le piante selvatiche*

***Achillea millefolium* - Achillea millefoglie – Erba cent föi / milleföi / erba iva
Gemeine Schafgarbe - Achillée millefeuille**



fonte immagine Katharina Schuhmacher

Pare che la pianta debba il suo nome ad Achille, il quale, su consiglio di Chirone, usò l’Achillea per curare le ferite di Telefo e di tutti i suoi soldati durante la guerra di Troia. Un'altra versione racconta che sia stata la dea Venere a consigliare questa erba ad Achille, dopo che questo fu ferito durante l'assedio di Troia. Per questo l’Achillea viene chiamata anche "salvezza da tutti i mali". Durante le crociate i combattenti portavano con sé la millefoglie essiccata in modo da poter curare le ferite, da qui il nome “Erba dei crociati”. Altri nomi: Sorriso di Venere, sanguinella, erba dei falegnami erba dei boscaioli, erba per tagli.

In Cina i suoi filamenti vengono utilizzati per predire il futuro tramite il libro dei mutamenti, anche detti I Ching; in questo caso l’arte divinatoria di predizione si chiama achilleomanzia. In Germania e nei paesi nordici invece, questa pianta sostituiva il luppolo nella produzione di birra.

L’Achillea è una pianta molto potente: usata nei sacchetti magici protegge dalle influenze negative, guarisce le malattie, aiuta le persone timide, attira amicizie e amore. Bruciata purifica luoghi e persone che si trovano sotto influssi malefici. Un tempo era usata per la divinazione sul tempo atmosferico.

Tutte le parti della pianta hanno un potere curativo. Essa migliora infatti la circolazione, la funzione digestiva e quella epatica. Inoltre abbassa la pressione sanguinea, allevia la febbre da fieno e riduce l'infiammazione di gengive e pelle. Regolarizza il ciclo mestruale e allevia i sintomi della menopausa. Non utilizzarla durante la gravidanza o l’allattamento!

Ha anche proprietà nella cura della pelle, per pelli arrossate e delicate o nella cura di foruncoli.

Nel linguaggio dei fiori Achillea significa guarigione ed è utile per la cura di un cuore spezzato.

***Asplenium trichomanes* - Asplenio tricomane
Braunstielliger Streifenfarn - Capillaire rouge**



fonte immagine Katharina Schuhmacher

Erba della milza: in greco infatti "*splen*" significa "*milza*".

Si credeva che l'asplenio avesse la virtù di guarire la milza e di "rompere i calcoli", "tutto questo perché l'eccellentissimo asplenio nasce in Candia, dove s'è ritrovato che le pecore che nascono nei luoghi dove egli nasce non hanno milza nel corpo" (Castore Durante, medico del XVI secolo).

La pianta, raccolta in una notte di luna nuova e legata addosso alle donne con milza di mulo, le rendeva completamente sterili.

Oggi è invece impiegata come blando astringente e protettivo dell'apparato intestinale e pure come emolliente ed espettorante contro catarrri delle vie respiratorie. Solitamente viene infuso con camomilla, salvia, achillea e fragola.

***Bellis perennis* - Pratolina comune o margheritina**
Gänseblümchen - Pâquerette vivace



fonte immagine Katharina Schuhmacher

Il termine generico *Bellis* e quello volgare *Bellide* sono legati al mito greco secondo il quale una ninfa di nome Bellide, danzando con il suo amante Efigeo, suscitò il desiderio di Vertumno, guardiano della primavera. Questi, innamoratosi della ninfa e in preda alla gelosia, si scagliò sulla coppia. Efigeo, per difendere la fanciulla, lottò contro il dio ma ebbe la peggio. Si narra che Bellide, allora, per sfuggire alle brame dell'aggressore, si tramutò in margherita.

Essa è usata in cucina e tutte le parti sono commestibili: le foglie possono essere mangiate nell'insalata mista da campo. I capolini ancora chiusi possono essere preparati sott'aceto o sott'olio, il fiori aperti possono essere usati per abbellire le insalate. I fiorellini dopo la raccolta tendono a chiudersi, ma si parono sopra una pietanza calda (per esempio con la minestra).

Nel linguaggio dei fiori il nome evoca innocenza, grazia e bontà, ma significa anche "prendo tempo": insomma il fiore di chi ama temporeggiare.

***Capsella bursa pastoris* - Borsapastore comune**
Gemeines Hirtentäschel - Capselle bourse à pasteur



fonte immagine: Sabrina Montiglia

La Borsapastore è chiamata così perché il frutto sembra una bisaccia da pastore. Sembra che essa sia una pianta oracolo per questioni legate all'amore. Nel Medioevo, per propiziare la dentizione dei bimbi, si faceva un amuleto cucendo i semi in una stoffa rossa che veniva poi appesa al collo del bambino. Allo spuntare del primo dente l'amuleto era gettato in un ruscello.

In Giappone questa pianta viene consumata assieme alle altre 6 erbe della primavera con un porridge di riso la mattina del 7 gennaio, la festa delle 7 erbe: questo piatto è chiamato Nanakusagayu.

La Borsapastore è un'erba ottima per le donne: antiemorragica, astringente, vasodilatatrice, inpotensiva e tonica uterina. Da evitare in gravidanza e durante l'allattamento.

Viene solitamente assunta tramite infuso di pianta fresca o essiccata oppure in polvere.

Non deve essere conservata per più di un anno. I fiori contengono diversi semi oblungi dal colore marrone chiaro. I semi, quando si inumidiscono, si ricoprono di una sostanza vischiosa in grado di catturare ed uccidere piccoli insetti. Per questo motivo si pensa che questa pianta sia una protocarnivora. Non è considerata una vera pianta carnivora perché, sebbene sia stata dimostrata la produzione di enzimi digestivi e la capacità di assorbimento dei nutrienti derivati dalla prede, non è ancora chiaro se e quanto la pianta si avvantaggi da questa situazione.

***Parietaria judaica* - Vetriola minore - Vetriö
Niederliegendes Glaskraut - Pariétaire judaïque**

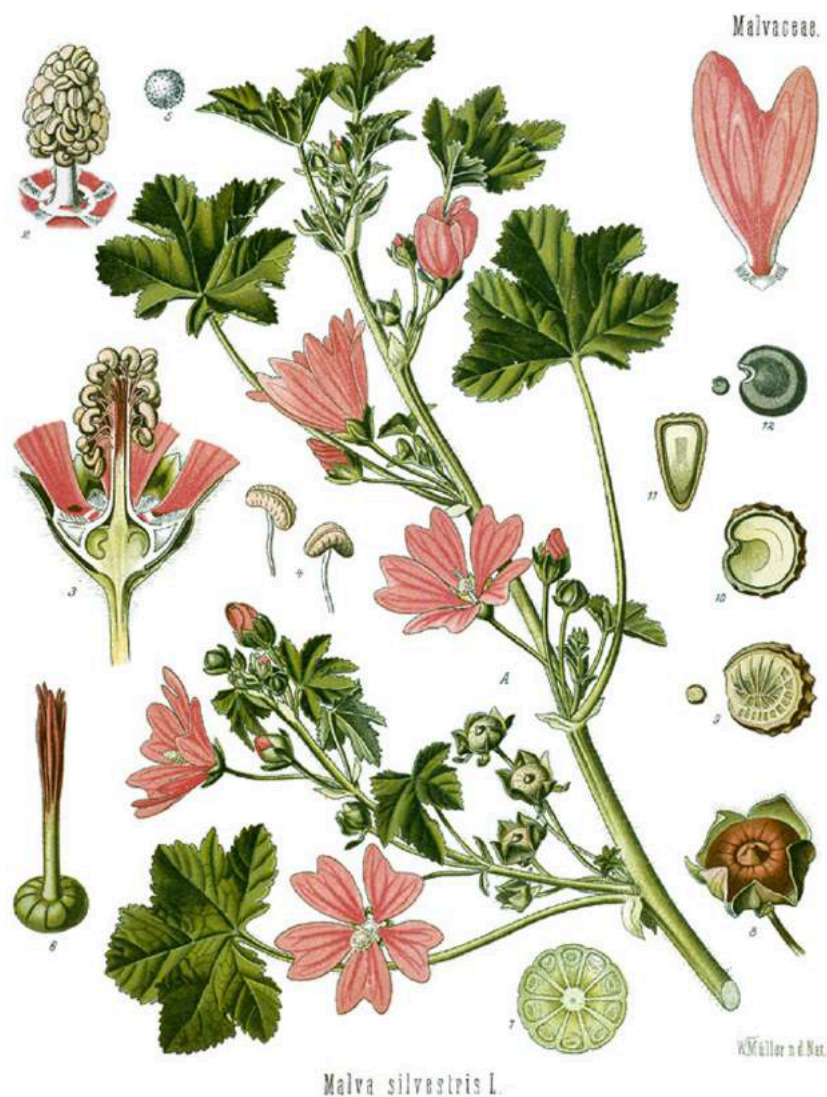


fonte immagine Katharina Schuhmacher

Pianta molto comune e un po' noiosa, perché le foglie sono leggermente appicciose. Veniva usata per pulire l'interno delle bottiglie di vetro, grazie all'effetto meccanico ma anche alla liberazione di saponine, che formavano della schiuma.

La *Parietaria* officinale si usa soprattutto in cucina. Le sono riconosciute proprietà diuretiche, deporative, espettoranti, antispasmodiche, emollienti, antiartritiche e antireumatiche.

Malva sylvestris - Malva selvatica
Wilde Malve - Mauve sauvage



fonte immagine: Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen

I seguaci di Pitagora la consideravano sacra, perché ha i fiori sempre rivolti verso il sole: per questi saggi la pianta rappresentava il giusto equilibrio nelle passioni, equilibrio indispensabile a chi vuole conquistare saggezza, libertà e salute. Orazio proclamava di nutrirsi solo di olive, cicoria e malva e Cicerone, fra un comizio e l'altro, risuciva a fare addirittura delle indigestioni di malva. Carlo Magno ne decretò la coltivazione in tutti gli orti imperiali. Anticamente era piantata nei pressi dei sepolcri per dare nutrimento ai defunti con il suo apparato radicale. Da altre fonti è noto che questo veniva fatto perché la malva apporta pace e serenità necessarie per l'ultimo viaggio.

Si racconta che sia una pianta che aiuta a ritrovare gli amori perduti ed è simbolo di calma, dolcezza e amore. Allo stesso tempo la malva domestica è alla base di pozioni e rituali utilizzati per gettare il malocchio su un'altra persona.

Veniva usata per farne delle minestre e le foglie erano apprezzate come contorno della carne, preparata come gli spinaci. Si può assumere per uso interno come tisana in caso di mal di gola, tosse, catarro e gengivite, nonché per uso esterno come impacco su foruncoli, punture di insetti, ascessi, ferite difficili da rimarginare e in caso di ustioni. I contadini adoperavano le foglie per estrarre i pungiglioni di vespa, mentre la sua linfa gommosa era ridotta in poltiglia e usata come crema rinfrescante per il viso.

Nel linguaggio dei fiori *malva* significa amore materno e calma.

Taraxacum officinale - Dente di leone
Gewöhnlicher Löwenzahn - Pissenlit officinal



fonte immagine: Katharina Schuhmacher

Detto anche soffione o radicchio di campo, era ampiamente utilizzato come medicinale. Pare che Teseo abbia mangiato per 30 giorni di fila solo denti di leone per avere la forza di affrontare e sconfiggere il Minotauro, terribile mostro con il corpo di uomo e la testa di toro.

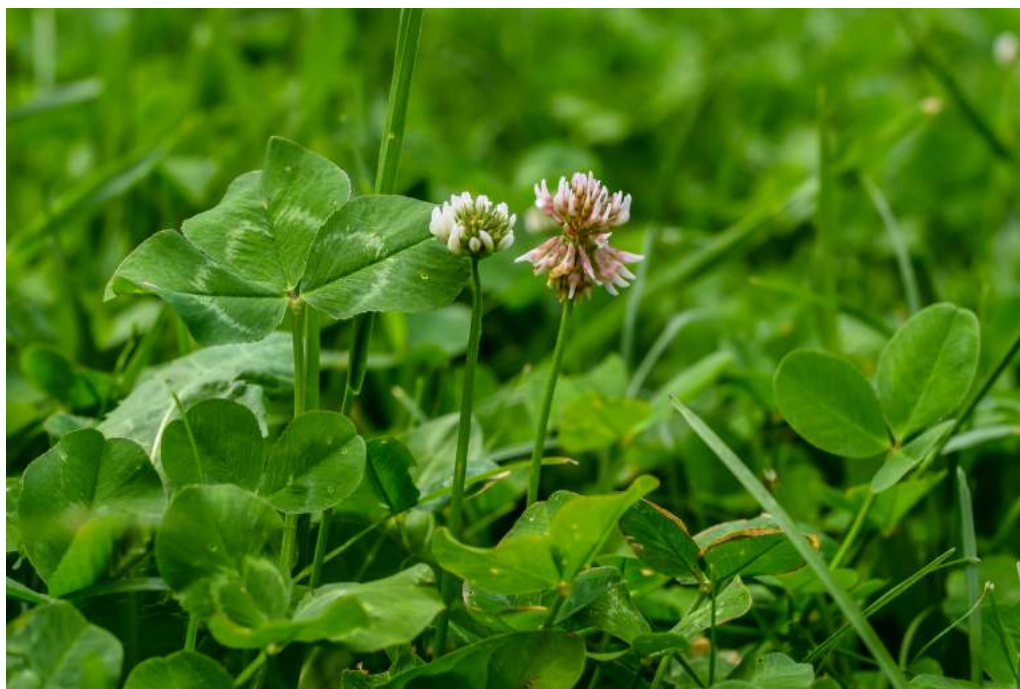
Il dente di leone può essere utilizzato anche come oracolo, sia per le previsioni del tempo, che per ricevere risposte relative a crucci amorosi o per sapere se si avvererà un desiderio.

Si può esprimere un desiderio e soffiare poi sui semi maturi che volano via portando con loro il desiderio: meno lanugine resta sul fiore e più possibilità c'è che il desiderio si avveri. Se si riesce a soffiare via tutti i semi dal fiore, significa che la persona che amiamo a sua volta ci ama.

Se sognato si credeva favorisse alleanze e amicizie e si diceva che portare al collo una collana di radici aumentasse le doti carismatiche di chi la portava e la sua possibilità di essere accettato dagli altri.

Pieno di vitamine, stimola la secrezione biliare e aiuta il fegato, favorisce la depurazione dell'organismo e lo fortifica. Il suo nome *piscialetto* si riferisce invece all'azione diuretica.

***Trifolium repens* - Trifoglio bianco - triföi
Kriechender Weiss-Klee - Trèfle rampant**



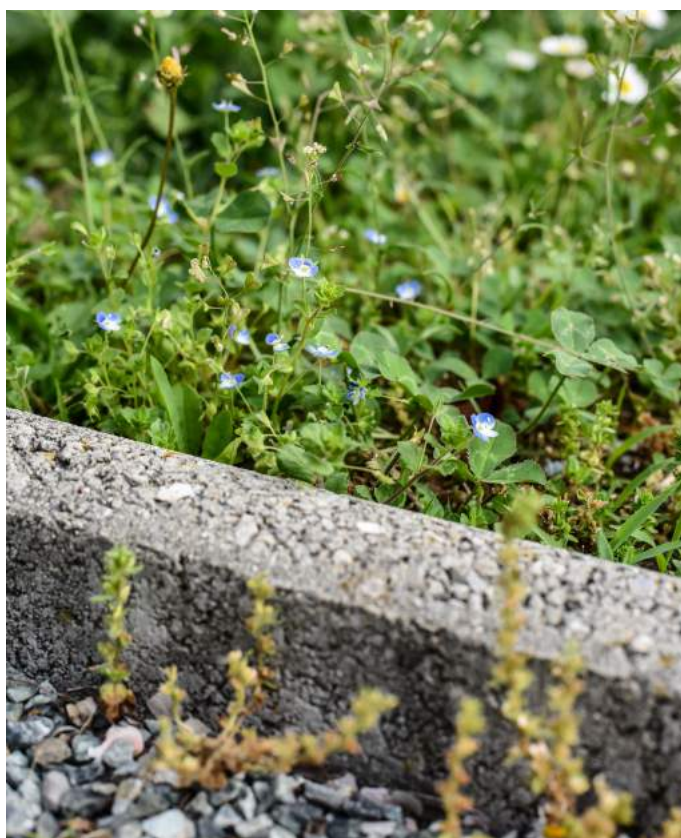
fonte immagine: Sabrina Montiglia

Il trifoglio è il fiore simbolo dell'Irlanda: secondo la leggenda è considerato una pianta sacra, perché le sue foglie formano una triade, e il numero 3 era una cifra mistica nella religione celtica, e anche in quella cristiana. Quando il cristianesimo arrivò sull'isola, il trifoglio ha ripreso un ruolo importante in quanto si dice che San Patrizio cristianizzò l'isola attraverso il trifoglio, infatti sembra una croce, ogni foglia simboleggia la Santissima Trinità (Padre, Figlio e Spirito Santo).

Secondo le fiabe irlandesi, il trifoglio era il prediletto degli elfi boschivi, che si dilettevano a succhiarne i gambi e i dolci fiorellini, e che, se solo lo avessero voluto, avrebbero potuto regalare un pizzico di fortuna a chi ne avesse tenuto in mano un rametto. Tuttavia, ancor più del trifoglio a tre foglie, magico e oltremodo potente era ritenuto il raro quadrifoglio, che infondeva la preziosa fortuna dei regni fatati e proteggeva da qualsiasi influenza avversa. Secondo i racconti popolari di Inghilterra, Francia, Svizzera e Italia, trovare un quadrifoglio lungo il cammino, e coglierlo delicatamente, avrebbe portato un'ondata di irrefrenabile felicità ed anche un nuovo amore, specialmente se a trovarlo fosse stata una bella fanciulla. Si dice infatti che la giovane avrebbe incontrato un innamorato prima del calar del sole. Portare un quadrifoglio in una scarpa riconduceva il viandante fra le braccia del suo vero amore, mentre nel folklore inglese si credeva che nascondere uno sotto al cuscino suscitasse sogni d'amore che, grazie alla

sua magia, si sarebbero presto avverati. Una delle proprietà incantate del trifoglio – e in particolar modo del quadrifoglio – era, come accennato, quella di proteggere dalle influenze ostili. A tal proposito, si credeva che la piantina non fungesse solo da viva protezione contro le oscurità, ma che potesse prevenirne gli attacchi, ovvero che rendesse capaci di prevedere e di intuire la minaccia di inganni e fatture, o il pericolo di cattive intenzioni da parte di persone vicine o entità malvagie, permettendo così di prevenirle, di difendersi e di rendere vano qualsiasi tipo di offesa. Il dono di vedere e prevedere si estendeva tuttavia anche a ciò che di bello e armonioso proviene dal mondo invisibile. Era infatti credenza comune nei territori di origine celtica che portare indosso un quadrifoglio rendesse capaci di vedere le Fate e permettesse talvolta di accedere al loro reame di luce e armonia.

Veronica persica - Veronica comune
Persischer Ehrenpreis - Véronique de Perse



fonte immagine: Sabrina Montiglia

Una dolce mattina, nel Malcantone, discese la Madonna con il suo bambino, per godersi la nostra primavera. La Madonna passeggiava lungo un sentierino pianeggiante invigilando il figlioletto, che correva felice tra l'erba e i fiori. Dopo un po', il piccolo Gesù ebbe sete e domandò da bere. La madre si guardò attorno, tese l'orecchio, ma non scorreva un filo d'acqua. Già stava per prendersi in braccio la sua creaturina e risalire ai cieli, quando le si offerse allo sguardo un bianco fiorellino che, all'ombra d'un blocco erratico, quasi non osava mostrarsi. La Madonna s'avvicinò all'intirizzito fiore, lo colse e vide dentro quel pallore una gocciola di rugiada, che sprizzò una luce di diamante. Accostò la corolla a mo' di minuscola coppa alle labbrucce del piccolo, perché sorbissero quella stilla. Gesù bambino s'ebbe spenta la sete e riprese le sue corserelle nei prati. La Vergine confortò d'uno sguardo il povero fiore, che abbandonava il capino sullo stelo. Lo riportò all'ombra del masso, riattaccandolo miracolosamente al gambo. Tosto la corolla si drizzò e divenne azzurrina come l'iride della Madonna, cui aveva per un istante fissato. E tutti i fiori di quella specie, tinsero i bianchi petali di delicato azzurro. Da allora, nel Malcantone, le veroniche sono chiamate "occhietti della

Madonna"; guardano a primavera dalle siepi, dai margini dei ruscelli e dalle prode. Essi sono fiori sacri all'alma madre dei cieli. (V. Chiesa, Lugano 1934).
Nel linguaggio dei fiori rappresenta la fedeltà femminile.