



PARCO REGIONALE DEL MONTE BARRO



SITO DI IMPORTANZA COMUNITARIA (SIC)

PROGETTO SENTIERI ETNOGRAFICI - STORIA SOCIALE E ETNOGRAFIA NEL PARCO FUORI DAL MUSEO ETNOGRAFICO DELL'ALTA BRIANZA

UN TESORO NEI PRATI: MANGIARE E CURARSI CON LE ERBE



Il Monte Barro è caratterizzato da una **ricca diversità floristica**: in 665 ettari protetti sono state censite circa 1200 piante. Nel passato recente, cioè fino a metà del Novecento, alcune di queste specie floristiche hanno rappresentato un elemento molto importante per la vita contadina: molte erbe selvatiche e spontanee raccolte nei prati del Monte, diventavano **elemento alimentare di una certa importanza per le tavole contadine**. Anche oggi, in realtà, alcune di queste piante sono considerate delle prelibatezze, raccolte ancora da chi ha praticato in passato l'attività agricola e non solo.



1

Raccogliere queste piante significava garantirsi un pasto più completo nella dieta molto povera del contadino, che sapeva far tesoro di tutto ciò che la natura offre all'uomo spontaneamente.

Così di queste piante selvatiche si raccoglievano le foglie giovani, consumate in insalate o cotte, i germogli teneri oppure i bulbi estirpati dal suolo. Spesso la raccolta era affidata a donne e bambini (1 Anno 1906) che erano in grado di riconoscere le piante commestibili, ma in generale chiunque si fermava per la raccolta delle preziose piante lungo i percorsi fatti giornalmente per raggiungere i campi.

Una pianta particolarmente apprezzata dal mondo contadino era *ùl rampösgen*, cioè il **raperonzolo** (*Campanula rapunculus*), una pianta primaverile di cui si mangiavano le piccole foglie tenere, condite con olio o aceto, e di cui è molto prelibata la radice in insalata cruda. A volte, questa veniva raccolta dai contadini per mezzo di un uncino, spesso il *ficón*, lo stesso attrezzo utilizzato per la semina del granoturco. Anche l'*èrba màta*, cioè il **tarassaco** (2), chiamato anche dente di Leone (*Taraxacum officinalis*), era molto apprezzata bollita o in insalata cruda e veniva utilizzata come purificante e tonificante. I famosi (*s)curnagét*, **silene** (3) (*Silene vulgaris*), trovano, ieri come oggi, numerosi usi: raccolti in primavera, le tenere cime vengono cotte con burro e formaggio, in insalata o come contorni di numerosi piatti. Anche alcuni frutti delle piante selvatiche divenivano piatto importante per la dieta contadina: i *lazzarét selvàdegh*, **lazzeruolo** (*Crataegus azarolus*), che producono bacche rosse, bianche o gialle pronte in estate, così come le more degli *scarión* (dei **rovi**), ma anche gli *stopaciùü*, i frutti rossi della **rosa canina** (4).



2



3



5

Le piante selvatiche, però, trovavano anche un loro importante impiego nella **medicina popolare** nella cura di disturbi abbastanza comuni, come tagli, febbre, o ascessi era frequente il ricorso ai *medegòz*, cioè ai rimedi empirici realizzati utilizzando le proprietà medicamentose delle erbe. Si trattava di quei rimedi che provenivano dalla stessa esperienza contadina; i contadini infatti, per diffidenza o per scelta culturale, non erano soliti ricorrere all'opera del medico: *Préet, médeg e aucàt/ mèi pèrdi che truài* (Preti, medici e avvocati/ meglio perderli che trovarli) recitava un antico proverbio brianzolo, ricordato da Vittorio Sironi in *Le pratiche popolari della salute tra presente e passato* (2010).

Un'erba molto amara, con potere dissetante e, si crede, purgante del sangue era *ul tam*, il **tamaro** (*Tamus communis*) che si trova facilmente nei boschi. La di cui si seccavano i fiori aveva numerosi usi: sedativo, decongestionante, antidolorifico, antinfiammatorio. Di un'altra pianta erbacea si diceva *l'èrba rüga/ töt i ma i a* delle applicazioni dell'**erba ruta** (5) (*Ruta graveolens*) che, in particolare, veniva usata per la cura delle irritazioni gengivali e oculari. Era molto usata anche la **valeriana**, in dialetto *sungìn*, come calmante. La *malba*, **malva** (6), era usata come panacea per molti mali, dal mal di pancia alle infezioni. Le *föia del laach*, cioè le foglie delle **ninfée**, venivano raccolte e appoggiate sull'addome in caso di dolore. Della **piantaggine** (7) (*Plantago lanceolata*), in dialetto *piuchén*, si utilizzavano le foglie con un po' di burro sugli ascessi cutanei, come anche il **romice** (*Rumex*), chiamato *slavàz*. Le foglie di *nuus*, **noci**, venivano seccate e utilizzate nel bagno perché "facevano bene alle ossa".



4

camomilla (*Matricaria chamomilla*) di cui si seccavano i fiori aveva numerosi usi: sedativo, decongestionante, antidolorifico, antinfiammatorio. Di un'altra pianta erbacea si diceva *l'èrba rüga/ töt i ma i a destrüga*, per indicare la molteplicità



6



7

L'uso delle erbe dei campi è talmente vasto che alcune di esse venivano impiegate anche nelle faccende domestiche: la **parietaria** veniva usata per la pulizia dei fiaschi di vetro contenenti vino e olio, mentre il **pungitopo** (8), il *brüs-cón*, veniva calato lungo la canna fumaria del camino per la sua pulizia, oppure usato per eliminare le ragnatele.

Questi sono alcuni dei tanti esempi di piante selvatiche che l'esperienza contadina ha saputo riconoscere e utilizzare per moltissime necessità pratiche: in tal modo la natura ha potuto restituire all'uomo la possibilità di cercare nelle sue stesse radici la capacità di prendersi cura di sé, in uno scambio continuo tra il partire e il ritornare alla terra, fonte di sostentamento e cura.



8