

## Vivere semplice secondo natura

### Brani scelti\*

di Alberto Fostini

Tratti da: Alberto Fostini - "Vivere semplice secondo natura"

2011 - Casa Editrice Reverdito

formato 14x21,5 - 224 pagine + 32 a colori - 82 foto

ISBN 978-88-7978-177-0 - Prezzo € 15.00

\* © I brani sono riprodotti su consegna e autorizzazione dell'autore



ALBERTO FOSTINI

## VIVERE SEMPLICE SECONDO NATURA

REVERDITO

(Riassunto dei contenuti del libro: I granelli d'oro da raccogliere. La scuola della vita, l'infanzia e la fanciullezza e il mondo che cambia. Energia e spiritualità. Comprendere e valutare correttamente l'importanza dell'alimentazione e l'alimentazione naturale per tutti i giorni. Il rapporto alcol-vino, il rapporto con i dolci, il rapporto con i grassi, acidità e alcalosi, cotto e crudo, fibre e flora intestinale e tutti gli altri fattori con un ruolo essenziale per la salute. Erbe aromatiche e spezie, piante commestibili selvatiche, verdure dimenticate, frutti e bacche selvatiche. Il terreno agricolo e le sostanze inquinanti. Gli integratori alimentari e i ricostituenti. Disintossicazione e digiuno. Ambiente e stile di vita: movimento all'aria aperta, respirazione, la nostra casa, il posto letto, gli abiti che indossiamo, il paesaggio naturale, ecc. Il mondo dei nostri pensieri. La salute: senso e scopo della malattia e semplici terapie naturali. Ricettario naturale per tutti i giorni.)

Stiamo vivendo dei cambiamenti globali molto profondi della nostra società che si dice moderna. Queste righe estratte dal libro possono dare un contributo per capire quale può essere la strada da prendere per vivere meglio. Sicuramente il ritorno alla natura sarà l'unica via che ci permetterà di raggiungere questo traguardo.

*“Viaggiai per giorni e notti per paesi lontani.  
Molto spesso per vedere alti monti, grandi mari  
e non avevo gli occhi per vedere a due passi da casa  
la goccia di rugiada sulla spiga di grano”.*  
Tagore

...Quando ero ancora bambino, prima del boom degli anni sessanta, mi ricordo che l'uso di piante per alleviare e curare tanti disturbi comuni, come alimentarsi con erbe selvatiche, faceva ancora un po' parte del patrimonio di conoscenze di tanta gente, tramandato di generazione in generazione nelle famiglie. Già allora i miei genitori e alcuni conoscenti mi fecero conoscere parecchie piante che crescevano nei prati e nei boschi, da allora non ho più dimenticato la loro forma, il loro profumo e i loro colori...

...Prima di proseguire è bene richiamarci alla memoria che l'uomo è nato per vivere felice ed essere sano, è la sua eredità; quando ha dei problemi o delle difficoltà nella sua vita, o si ammala, è la natura che lancia i suoi segnali per dire che è stato spezzato un delicato equilibrio ed è ora di reagire.

Si potrebbe dire che la vita è una continua rigenerazione di tutte le nostre cellule. Rigenerarsi significa quindi vivere, e questo processo è costituito dall'incorporazione delle energie e delle sostanze di cui necessita il nostro organismo, in combinazione alla contemporanea e opportuna eliminazione di quello che è inutilizzabile, o, quel che è peggio, di ciò che è pregiudiziale. Qualunque sia lo stadio di squilibrio psicofisico, di malattia o degenerazione organica, vi sarà sempre la possibilità di ristabilire la salute integrale perché così funzionano le leggi naturali...

## **Presentazione**

Nel volume si evince un affascinante percorso tra letteratura, filosofia, storia e natura. Capire gli usi e i costumi della gente, conoscere e gustare i prodotti tradizionali e i piatti tipici che quell'area sa offrire, è l'approccio migliore per entrare in sintonia con la natura. Dalla tradizione agroalimentare, tra i sapori, gli odori e i colori delle cose buone da mangiare e da bere, spesso si può trarre la sintesi dell'anima del territorio. Medicina e storia dell'alimentazione rimangono per me branche di una cibernetica intesa a riprodurre in un unico meccanismo il nostro operato umano. Tanti medici e studenti che mi hanno interpellato, chiedendomi lumi, in riferimento "alle basi concettuali per un'utile conoscenza dell'uomo nell'ambito della salute", di cui tanti libri sono stati scritti, ho trovato difficoltà nel consigliarli: invece questo testo è, nel campo della nutrizione naturale che accompagna il sapere temperato, un'opera eccellente.

Nel testo troviamo un fattore di educazione, dove la logica è sottolineata come limitativa, mentre la fantasia alimentare apre al mondo. "Motu proprio sic et simpliciter", ovvero, l'evoluzione interiore e l'applicazione spontanea delle nozioni acquisite stabiliscono il senso di quanto siano importanti una alimentazione adeguata e uno stile di vita equilibrato.

I trascorsi di vita dell'autore (agreste e montanaro impara la medicina naturale e l'alimentazione contadina) sono per chi condivide stili di vita importanti e bucolici, in cui si può rinunciare ad una alimentazione carnea e/o raffinata sostituendola con quella naturale intesa come prodotti della terra: ciò che oggi chiameremmo prodotti a chilometro zero, un utile punto di riferimento. A sostegno di questo principio, l'autore riporta vari passaggi religiosi, filosofici e storici. Nell'ultima citazione, trovo molto bello il riferimento storico agli antichi Romani, quando il farro, "macinato e mangiato", dava forza al notevole sforzo fisico, mentre i prodotti di conquista, carne e cacciagione, indebolivano il corpo, e i legionari "brontolavano" (alimentazione a loro inusuale) si da perdere poi le forze per combattere e sopportare i lunghi trasferimenti.

Fostini dimostra una approfondita conoscenza di tutti i prodotti naturali, merceologica, bromatologica e direi anche terapeutica, "il giusto cibo vitale" come scrive; e la sintesi di quest'ultimo passaggio è la produzione di ricette che, nel loro genere naturalistico, rispettano i principi nutritivi per una sana e corretta alimentazione. Nozioni di biologia e fisiologia ben traspaiono ed evidenziano la cura e la competenza specifica che ha nel saper incasellare ciascun prodotto nella sua funzione e quindi nella prevenzione. Ma il passaggio finale in cui ci invita a mangiare in un ambiente confortevole, su una tavola imbandita, in modo ordinato, attraente e pulita, forse anche qualche bell'oggetto, alcuni fiori, la luce di una candela, un po' di musica adeguata, è un corroborante suggerimento contro lo stress della vita moderna, che sempre più ci impoverisce di serenità e che ci fa dimenticare l'arte del saper mangiare rilassati a tavola. È un libro che va letto, ma in alcune parti studiato, e io ho imparato.

Dottor Antonio Costa

*Specialista in Scienze dell'Alimentazione*

*Past President ADI NAZIONALE*

*Sezione Trentino Alto Adige*

*(Associazione Dietologi Italiani)*

*Responsabile U.O.S. di Dietetica e Nutrizione Clinica*

*presso l'Ospedale Santa Chiara di Trento*

## Nota dell'autore

Per te inizia un'esperienza emozionale, una trasformazione interiore che coinvolgerà e cambierà tutto il tuo essere. Se tu lo vuoi veramente, preparati!

Dopo aver letto il libro ti renderai conto di aver acquisito una comprensione diversa e autentica della natura e lo scopo di una vita naturale. Questa comprensione ti restituirà la fiducia in te stesso, ti riavvicinerà al tuo ideale interiore, ti darà la motivazione, l'entusiasmo, il coraggio, la tenacia e una grande forza di volontà per raggiungere traguardi più elevati.

Sarai in grado di praticare uno stile di vita che ti darà piacere e gioia, ti restituirà il vero benessere e l'armonia mentale e spirituale. Ti riavvicinerai alla natura e lei ti sarà di nuovo amica. Scoprirai l'alchimista che è in te e che può trasformare il piombo in oro puro e quei principi intramontabili che si ritrovano nelle regole semplici ed efficaci del buon vivere: i "granelli d'oro" della vita che arricchiscono veramente. Ti accorgerai che tutto è semplice, anche se in questo mondo molto spesso manca l'armonia e la nostra visione della realtà è sovente distorta. Questo libro è dedicato a tutti coloro che avvertono l'urgenza di fare qualcosa per se stessi, per un mondo più bello e migliore. Per esserti un po' d'aiuto vorrei prima di tutto rendere comprensibile ciò che sta alla base di questo lavoro:

*L'uomo saggio, considera il proprio corpo come strumento dell'anima. Desidera fornire l'organismo, in quantità moderata, soltanto di quegli elementi indispensabili per il suo fabbisogno – i bisogni naturali del corpo: l'alimentazione, la respirazione, il movimento e il calore corporeo mediante abiti adeguati. Ma soprattutto ha capito che è fondamentale mantenere la padronanza dei pensieri, delle emozioni, della propria capacità immaginativa e vivere secondo il proprio ideale. Così il creato può evolvere ed esprimersi nel rispetto della dignità umana, che comprende fratellanza, equità, amicizia, armonia, libertà individuale e collaborazione, creando la vera ricchezza dell'umanità.* Togliamoci i paraocchi e scopriremo che la natura è la nostra vita, quella vita che serve al nostro mantenimento, alla nostra realizzazione e non all'autodistruzione. Viviamola semplicemente così come ci viene offerta e non cerchiamo di misurarla in base agli anni o da un punto di vista materialistico.

*“ Il momento più importante è sempre il presente,  
l'uomo più importante è sempre colui che ti sta di fronte,  
l'opera più indispensabile è sempre l'amore ”*  
*Meister Eckhard*

Questi aspetti della nostra esistenza sono da apprendere e verificare perché ci aiutano a raggiungere e mantenere non solo la salute e il benessere, nostro bene più grande, ma anche maggior comprensione e consapevolezza nel modo di vivere. Solo così si risveglia in noi quella visione d'insieme in un mondo dove l'invadente intelletto umano tenta di deturpare la bellezza e l'equilibrio del creato.

*Le disarmonie e le malattie sono per lo più causate da una mancanza di energia vitale e di gioia per la vita, che non potrà essere mai acquistata nelle farmacie e negli ospedali.*

La natura è bellezza e perfetta armonia: l'uomo deve cooperare ed evolvere di pari passo per avere un futuro. Lasciamoci entusiasmare perché la vita è la favola di quell'indispensabile viaggio interiore che, prima o poi, dobbiamo intraprendere. È un test su se stessi, pieno di comprensione, che si svolge nella nostra quotidianità; non è una lotta per l'esistenza. Con coscienza nell'azione, fiducia in se stessi e fedeltà alle proprie convinzioni interiori potremo raggiungere i gradini più alti. La natura ci dona le immagini – gli archetipi – che ci aiutano a crescere e a evolvere.

A noi la scelta.

## **Il buon senso delle cose semplici**

...Ogni giorno parliamo delle bellezze del nostro pianeta pensando ai suoi paesaggi, ai suoi odori, ai suoi colori... e a tutte le emozioni che salgono dall'anima, ma non associamo mai pianeta a madre terra!

In modo particolare mi affascino le piante, dal filo d'erba al grande albero: ci parlano, ci ascoltano, ci osservano, e l'uomo che ha cessato di vivere in armonia con la natura non è più in grado di instaurare un rapporto con questi esseri meravigliosi. Anche le piante crescono e maturano come noi uomini.

Fino a quando esisteranno l'uomo sarà salvo. Prestiamo più attenzione alla natura e impariamo a sentire l'energia della terra. Frequentiamo la scuola della natura, seguiamo felice, piena ed equilibrata.

*La salute è difatti la situazione più normale per l'essere umano e chi vive in armonia con la natura rimane al di fuori dalla sofferenza...*

*“ Non abbiamo il compito di cambiare il mondo,  
ma solo il nostro essere nel mondo ”  
Gesù*

...Nel mondo in cui ci è stata data la possibilità di vivere, tutto progredisce secondo un ordine concreto e ben prestabilito. Dalle montagne fino al singolo minerale, dal grande albero al filo d'erba, dal più semplice microbo all'animale più grande, dalla goccia d'acqua al più grande oceano, tutto segue il ritmo della crescita, della riproduzione, dell'evoluzione. Se si contempla il mondo delle piante, degli animali, o dei minerali, non vi si troverà mai una disarmonia. Ogni organismo animale possiede una compiuta funzionalità, così come la meravigliosa perfezione di ogni cristallo, o l'ineguagliabile costruzione di ogni singolo essere vegetale. La natura è quindi armonia e bellezza senza confini e senza tempo, esteticamente perfetta...

## I granelli d'oro da raccogliere

...Mai come oggi la ricerca del benessere è così forte. Probabilmente questa società, che si dice evoluta, non funziona come dovrebbe: profitto, competitività, rendimento, concorrenza, successo, crescita senza fine...

*Riprendiamo in mano la nostra vita e non deleghiamo più le relative responsabilità agli altri. Superiamo la pigrizia e le paure più recondite che a volte ci attanaglia-no e facciamo in modo che la vita diventi una bella favola. Solo allora scopriremo che il nostro pianeta terra appaga ininterrottamente tutti i nostri bisogni.* Comprese le regole del gioco ti renderai conto che mantenere la salute è semplice e certamente ne rimarrai favorevolmente sorpreso. Non dobbiamo fare nulla di complicato né spendere molto denaro: occorre soltanto agire ora e non rimandare ancora una volta. Spesso i maggiori fattori limitanti sono proprio i nostri pensieri, le abitudini consolidate nell'infanzia e la nostra indole che rallentano o impediscono l'accettazione e la messa in pratica delle possibilità che la vita ci offre...

*“ I benefici della saggezza  
sono più redditizi dell'oro più puro  
e i benefici della conoscenza  
superano quelli dell'argento ”  
Re Salomone*

...Poiché il nostro adattamento biologico ebbe inizio nei tempi più remoti della storia di questo pianeta, portiamo in noi l'informazione degli antenati del regno animale, vegetale e minerale. L'alimentazione rappresenta il metodo più semplice ed efficace, conveniente e alla portata di tutti per stare bene nel presente, ma anche la migliore misura di prevenzione per la nostra vita futura.

È uno dei punti chiave che possono scuotere profondamente l'animo umano e, con il cambiamento delle abitudini alimentari, possiamo influire profondamente sul nostro temperamento. Colui che decide di modificare le abitudini alimentari per stare meglio, optando per un'alimentazione naturale, non raggiungerà soltanto il proprio peso forma, che con uno stile di vita naturale si regolarizzerà automaticamente, bensì molto di più e cioè la vera salute e il benessere autentico. Tante malattie, malesseri e disagi a essi collegati apparterranno al passato. *L'alimentazione naturale è l'unione dell'energia del sole con l'energia della terra e si esprime attraverso la fotosintesi clorofilliana: così imparai a scuola.*

Le particelle di luce (fotoni) mantengono attivo il metabolismo cellulare. Il DNA contenuto nel nucleo cellulare è come una stazione ricevente per la luce e i canali che presiedono alla circolazione dell'energia nel corpo umano (meridiani) convogliano poi la luce in tutto l'organismo. *In questo modo abbiamo di nuovo accesso alle semplici leggi della vita, nelle quali si ritrovano i veri fattori di immunità...*

*“ La vitalità e la bellezza sono doni della natura,  
destinati a coloro che seguono le sue leggi ”  
Leonardo da Vinci*

...Tutto questo si ottiene sicuramente senza la necessità di imparare difficili teorie scientifiche o applicare complicate procedure dietetiche. Una volta comprese le regole è tutto semplice: non si deve rinunciare a nulla. Anzi sono un arricchimento per il gusto, la varietà e la ricchezza delle nostre preparazioni alimentari.

*Noi dobbiamo imparare a distinguere i bisogni naturali del nostro corpo da quelli indotti, per lo più inutili ed effimeri. Una saggia condotta di vita è garanzia di prevenzione e mantenimento della salute. Una vita e un'alimentazione salubre sono come le stabili fondamenta di un edificio. Nella medicina, sia naturale che convenzionale, ogni forma di terapia può aiutare a dare al corpo una salute duratura e rispondente alle attese, soltanto se supportata da un'alimentazione adeguata e da uno stile di vita equilibrato. Soltanto così possono essere soddisfatte le nostre autentiche aspettative...*

...Prendiamo consapevolezza che il cibo non proviene dal frigorifero di casa o dal supermercato. Quindi la sua giusta ricollocazione nel contesto della società ci aiuta a riappropriarci di quelle capacità di base di cui la società moderna ci ha privato.

Viviamo in un'epoca in cui è stato perso il giusto rapporto con il mondo naturale e con i nostri simili, vediamo di riallacciare questi rapporti perduti.

Il cibo è l'energia della madre terra che assorbiamo giorno dopo giorno per nutrire, modificare o sostituire, dove necessario, ogni singola cellula, atomo, particella vivente del nostro corpo. Tutto ciò prevede la natura. La terra è la nostra madre primordiale. Tutti gli esseri viventi sono collegati uno all'altro. Se noi non rispettiamo il nostro pianeta, ben presto non potrà più provvedere a noi. Nel momento in cui l'uomo riesce a dominare la propria vita, ha sempre meno necessità. Percepirà sempre più coscientemente l'energia vitale, che tutto pervade e che ha reso possibile l'esistenza della materia stessa. Di sua volontà sarà in grado di assorbirla dall'ambiente e permetterà al corpo di mantenersi vitale durante il corso della vita. L'uomo moderno mangia troppo e spesso si nutre di sostanze inutili, superflue e difficilmente digeribili consumando molta più energia del necessario. Ciò non avviene quando ci viene utilizzata in modo più appropriato.

*La gente spende tanto per mangiare troppo e tanti cibi inutili. Spendere ancor di più per fare diete mangiando poco. Viviamo in un'epoca nella quale la ricerca della salute e del benessere a tutti i costi è molto sentita; allo stesso tempo stiamo assistendo a un decadimento nel modo di nutrirci e nello stile di vita in generale. La via di uscita c'è, è molto semplice e alla portata di tutti...*

## **L'infanzia e la fanciullezza nella scuola della vita**

...Sono nato a Bressanone, cittadina dell'Alto Adige, dove ho vissuto i primi ventuno anni della mia vita, in una famiglia normale di quell'epoca: nostro padre lavorava, nostra madre era a casa, professione casalinga. Questa era la situazione normale di tutte le famiglie, perché allora con una sola fonte di reddito si poteva vivere. Alcuni anni dopo arrivò una sorella. I nostri genitori erano trentini di nascita e più precisamente originari della val Rendena, valle di montagna nel Trentino, dove io da bambino trascorrevi i tre mesi di ferie scolastiche estive. Oggi devo ammettere che, umanamente, è stato un vero arricchimento vivere tra due culture, due lingue diverse, due modi di vivere e di pensare diversi, ma che, allo stesso tempo, rispecchiano radici comuni. Dentro di me porto, infatti, due identità, quella italiana e quella tedesca...

...Allora non ne afferravo l'importanza. Soltanto negli ultimi anni ne ho compreso il significato e sono felice della possibilità che mi è stata data di nascere e vivere in un ambiente naturale, di conoscere ancora un mondo che oggi non esiste più, tra valli e montagne molto belle, con una natura intaccata solo in parte dall'uomo. Mi ricordo ancora di una cultura contadina semplice, impregnata della saggezza delle persone semplici, regolata da ritmi naturali, dai quali non si poteva prescindere; niente di idilliaco, si intende; infatti, il lavoro degli adulti era pesante, ma per me, bambino, era un vero paradiso terrestre.

Ricordo gli odori, i colori, i profumi, i suoni, le immagini e le bellezze della natura. Oggi, dentro di me, vivono più forti che mai. Ho trascorso la giovinezza in un'epoca non ancora "modernizzata", "civilizzata" e "standardizzata" secondo i canoni attuali: un'epoca senza stress, senza multinazionali, senza ipermercati, né televisore, né automobile, senza telefono, né telefonino, né personal computer, senza pubblicità invadente, senza merendine e snack, senza i cassonetti delle immondizie, senza l'immondizia agli angoli delle strade: quel poco che c'era da buttare veniva riciclato. In altre parole la gente viveva senza il peso del superfluo e senza le perdite di tempo spendendo denaro per andare ad acquistare cose inutili...

Spesso mia madre diceva: «Mangia Alberto, mangia che devi crescere e diventare grande e sano». Io mangiavo, però devo ammettere che allora non comprendevo assolutamente cosa potesse significare "diventare e restare sano". I primi sette anni di vita li trascorsi con la mia famiglia in una vecchia casa in subaffitto lungo il fiume Isarco. Successivamente traslocammo per andare a vivere in un appartamento lungo la strada principale; fortunatamente quell'edificio era circondato da un bel cortile sterrato dove si poteva giocare tutto l'anno. Difatti a quell'epoca c'erano ancora tanti bambini. Giocavamo sempre all'aperto sulle strade poco frequentate e nei cortili delle case adiacenti. I nostri divertimenti erano semplici, molti giochi erano tramandati da una generazione di bambini all'altra, altri ce li inventavamo noi. D'inverno restavamo molto all'aria aperta e, quando cadeva la prima neve, era una grande festa per tutti noi. In breve tempo il paesaggio si era in tal modo trasformato che ne restavamo sempre affascinati. Ci ritrovavamo a gruppi di 10-15 bambini e andavamo assieme a slittare, costruivamo degli igloo e pupazzi di neve; ma la cosa che mi appassionava di più erano le interminabili battaglie a palle di neve. Era anche l'occasione per girovagare nei prati e nei boschi circostanti, seguire le impronte degli animali sulla neve, riuscire anche a scovare gli animali nascosti e scoprire quei piccoli masi di montagna, per lo più costruiti di legno e che erano una caratteristica dell'Alto Adige. Oltre all'appartamento avevamo un pezzo d'orto a disposizione, come ogni altra famiglia dell'edificio. I miei genitori coltivavano il loro orticello a fianco della casa, a dire la verità c'erano tantissimi orticelli là intorno, tutti coltivati con passione. Durante la stagione buona ognuno produceva le proprie verdure. A casa, in primavera, i pranzi si arricchivano anche di foglie di tarassaco selvatico, sia crude come antipasto, oppure cotte, ma anche di asparagi selvatici, che mio padre andava spesso a raccogliere. Questi ultimi abbondavano nelle zone umide e ombreggiate o lungo i torrenti in montagna e io spesso lo accompagnavo. Nostra madre mi diceva, nella sua semplicità, che possedere un pezzo d'orto è una cosa buona, perché così sai da dove proviene la verdura. Consigliava di consumare sempre quella di stagione, per quanto possibile, riteneva importante sapere la provenienza degli altri alimenti. Per il latte, mia madre mi mandava tutti i giorni a prenderlo fresco in un negozietto vicino, io andavo provvisto di un apposito contenitore di alluminio o di una bottiglia di vetro. Il latte non era pastorizzato, né in bottiglia o inscatolato come oggi, bensì in grandi contenitori, ancora tiepido. Era appena munto. Infatti, alcuni contadini dei paesini vicini allevavano le mucche e approvvigionavano giornalmente il negozio.

Nella nostra famiglia era poi consuetudine fare all'inizio della primavera e dell'autunno una cura disintossicante a base di tisane medicinali, clistere o altro, ma anche una cura ricostituente a base di olio di fegato di merluzzo o altri prodotti naturali...

...Le nostre gite domenicali ci portavano anche a quote più alte. Si potevano raggiungere rapidamente altitudini al di sopra del limite della vegetazione arborea. Mi piaceva camminare a quell'altitudine, l'aria era diversa, aveva un altro gusto. Imparai da mio padre a conoscere nuove piante: il pino mugo, il larice, l'abete rosso e i suoi gustosi getti primaverili, l'abete bianco, il pino cembro, il sorbo degli uccellatori e le sue bacche che piacevano tanto ai merli, i rododendri, il lichene islandico, l'arnica, la stella alpina, il vischio, pianta parassita che si sviluppa su molte piante, le cui bacche appiccicose purtroppo erano utilizzate per catturare i piccoli uccelli, ma allo stesso tempo costituiva una meravigliosa pianta medicinale per riequilibrare la pressione del sangue; la tormentilla, il licopodio le cui spere venivano usate nei circhi dagli attori sputa fuoco; l'asperula, le genziane gialle e blu, la silene con i suoi fiori ancora chiusi, con i quali si giocava da bambini facendoli schioccare. C'erano anche dei fiori meravigliosi, le orchidee, quali la profumatissima nigritella nigra e tante altre. Tra agosto e settembre maturavano i mirtilli, prima il mirtillo nero e poi il mirtillo rosso.

Le bacche di mirtillo nero *grisun* in dialetto trentino e *Schworzbeer* in dialetto sudtirolese, erano ottime e mi si raccontava che facevano bene agli occhi migliorando la visione notturna.

Mentre con i mirtilli rossi *gramagnun* in dialetto trentino e *grantn* in dialetto sudtirolese, si faceva un'ottima marmellata senza zucchero...

...Quando seguivo lo zio all'epoca dello sfalcio dei prati, e di solito in questa zona di montagna gli sfalci erano due ogni anno, tre se la stagione era eccezionalmente buona, osservavo con piacere l'affilatura della falce. È un'arte vera e propria: la falce, che nel linguaggio popolare si chiamava *fafc* in Trentino e *Segnis* in Sud Tirolo, veniva prima appoggiata su un piedistallo di ferro infilato nel terreno, poi battuta con un apposito martello e successivamente, con una pietra, veniva data l'affilatura finale. Da essa dipendeva l'ottimo taglio dell'erba e fatica inutile. Ogni tanto aiutavo a raccogliere il fieno essiccato nei prati, a rinchiuderlo in sacchi di stoffa grezza – *bazze* in Trentino e *Hebùrn* in Sud Tirolo – a caricarle sul carretto, *caröt* in Trentino e *Wagele* in Sud Tirolo. L'odore del fieno essiccato era fantastico!

Ma ben altro ho ancora imparato! Lo zio vedeva il mio interesse per gli alberi, i cespugli e le erbe e mi aiutò a conoscerle e a raccogliere. Conobbi così la valeriana e il suo profumo inconfondibile, la genziana gialla e il suo gusto amaro, l'ortica e la sua tisana, l'ortica bianca, il trifoglio, la gramigna, il timo di montagna, il buon Enrico *farinei* ottima verdura cotta, come pure la silene che nel linguaggio popolare in Trentino si chiamava *sgrinzui* e in Südtirolo *Schnoller*, il tarassaco, la pratolina; la cicoria e le sue radici tostate che, mescolate all'orzo tostato e non filtrato, dava un'ottima bevanda dissetante; il luppolo, la polmonaria, i lamponi, le more, le fragole, i mirtilli neri e rossi, la quercia, il nocciolo, il frassino, il ciliegio selvatico e i suoi gustosissimi frutti, il crespino e le sue bacche acidule ricche di vitamina C; il sambuco nero, la rosa canina, il castagno e i suoi frutti secchi, l'ontano, la betulla, il salice, il tiglio, il noce, il biancospino come erba per il cuore; il faggio e il gusto dei suoi semi, il corniolo e le sue bacche asprigne, il prugnolo, il gelso e le sue ottime bacche nere o bianche e altre ancora...

...Col passare degli anni si vedevano sempre meno animali: le spettacolari transumanze cessarono poiché i bovini, le capre e le pecore venivano adesso trasportate su camion. Si stava assistendo a una rapida modernizzazione e industrializzazione dell'agricoltura legata principalmente al profitto e non più al modo di vivere. Durante gli anni sessanta questo stile di vita contadina, capre, pecore, mucche, cavalli, maiali, carretti, falci, forche, rastrelli, e anche il duro lavoro manuale nei campi scomparvero definitivamente in breve tempo. I prati più scomodi e più ripidi non vennero più curati e il bosco riprese possesso in poco tempo di ciò che gli uomini con il loro duro lavoro avevano creato nei secoli passati.

Cavalli, buoi e asini sparirono e i trattori fecero la loro comparsa. Le strade divennero sempre più larghe per dare spazio a un numero maggiore di automobili. Il nuovo trend era quello di abbandonare la campagna e di andare a lavorare in città nelle fabbriche e negli uffici. Tante case nuove e alberghi furono costruiti per i turisti su quei prati che per secoli avevano rappresentato l'unica fonte di sussistenza di quelle popolazioni. Un'epoca era finita e ne cominciava un'altra!...



## Primi approcci con l'alimentazione

...Sul tema alimentazione, ieri come oggi, è stato detto e scritto molto; nonostante ciò regna confusione e insicurezza. Nel corso dei millenni le popolazioni del mondo hanno sviluppato una pluralità immensa di tradizioni alimentari, ognuna con la propria filosofia e con la pretesa di essere la più sana. Dal Giappone al Sudamerica, dalla Cina all'Europa si ritrovano sempre gli stessi principi: i fondamenti dell'alimentazione sono i carboidrati a lunga catena molecolare, così come le diverse specie di cereali, integrati da una scelta oculata di varie verdure, frutta e un po' d'olio e burro. Carne, uova e latte, in molti paesi, sono presenti raramente sulla tavola e sono comunemente riservati alle sole festività. I tempi odierni costringono sempre più l'essere umano a ricercare altre vie, a fare scelte nuove: l'ambiente, la globalizzazione, i ritmi di vita sempre più frenetici, le nuove scoperte della scienza, l'insicurezza, la perdita di valori, i cambiamenti climatici, le sempre più grandi disuguaglianze sociali, l'epoca dell'acquario, ecc.

La nostra alimentazione quotidiana non è quindi una questione privata e isolata, bensì comporta molteplici ripercussioni molto complesse e articolate. Negli ultimi secoli la vecchia teoria nutrizionale ha fortemente influenzato il nostro comportamento alimentare, portando notevoli conoscenze positive, al contrario, anche molti aspetti negativi. La nuova visione scientifica ha dato inizio a un nuovo sviluppo dell'industria alimentare, nello stesso tempo al decadimento della nostra salute.

Secondo la vecchia teoria, per l'uomo, erano sufficienti i grassi, le proteine e i carboidrati secondo il fabbisogno calorico. L'industrializzazione ha causato notevoli ripercussioni distruttive per la vita sul pianeta terra. Circa un quinto delle emissioni mondiali di gas serra è causato dalle attività agricole: fra queste la più importante è l'allevamento degli animali, responsabile all'80% di tali emissioni. Le previsioni non sono ottimistiche: il trend previsto è in crescita a causa dell'aumento della popolazione. La soluzione è sicuramente la riduzione del consumo di carne: ciò porterebbe indubbiamente notevoli vantaggi alla salute, ridurrebbe le emissioni di gas serra legate all'agricoltura e un notevole miglioramento della qualità di vita alla società. Oggi oltre un terzo della produzione di cereali nel mondo è destinato esclusivamente all'allevamento zootecnico. Per produrre 1 grammo di proteine animali sono necessari da 7 a 12 grammi di proteine vegetali. Dal punto di vista del consumo energetico e in rapporto alle risorse ambientali è puro spreco...

## **Piante commestibili selvatiche, verdure dimenticate, frutti e bacche selvatiche**

Le piante di cui tu oggi ti nutri un tempo lontano erano già presenti nella loro forma selvatica. Oggi esistono soltanto due famiglie di piante utilizzate esclusivamente nella loro forma selvatica: le *palme* che danno i frutti, l'olio e il sego e le *alghe* utilizzate come verdure.

Sulla terra sono coltivate al massimo 1400-1500 specie diverse. Considera che attualmente il 95% del fabbisogno alimentare degli uomini è coperto unicamente da 30 specie. I tre quarti della tua alimentazione derivano dall'8% delle specie vegetali. Oltre il 60% delle calorie d'origine vegetale sono ricavate da soli tre cereali: riso, frumento, mais. Determinate piante posseggono effettivamente un valore inestimabile per la nostra alimentazione, come già accennato nei precedenti capitoli. Dal mondo vegetale la natura ci offre delle possibilità inaspettate: le cosiddette, ma pur sempre preziose verdure "selvatiche", rappresentano qualcosa d'indispensabile per la nostra alimentazione.

Perché si dovrebbero utilizzare piante selvatiche per l'alimentazione?

La domanda è certamente legittima. È un dato di fatto che con lo stile di vita odierno e l'alimentazione quotidiana possiamo influenzare profondamente la nostra salute. Ogni pianta che noi compriamo al supermercato, o alleviamo nel nostro giardino un tempo era selvatica, anche se oggi sono state modificate fino a renderle irriconoscibili.

*Costituiscono un arricchimento per l'alimentazione quotidiana.* Infatti, queste specie selvatiche non sono state modificate geneticamente e crescono su un terreno dove la natura segue ancora i suoi cicli. Inoltre sono vegetali che contengono nutrienti d'elevato valore.

Tra le piante commestibili selvatiche abbiamo svariate specie di alghe molto utilizzate nei paesi asiatici. L'alga chiamata Agar-Agar, inodore e senza proteine, è indicata a coloro che vogliono perdere peso senza sovraccaricare il cuore e il cervello. Assieme ai semi di lino agisce come leggero lassativo. È indicata per fare la verdura in gelatina e i budini, poiché si addensa raffreddando. L'alga Kombu è forse quella che ha meno odore di mare e quindi più facile da mangiare per i palati delicati. Alle nostre latitudini troviamo molte specie di piante che possono essere utilizzate come verdure. Io vorrei presentarvi l'elenco delle specie più interessanti per la loro reperibilità e per il loro valore nutrizionale: acetosa, millefoglio, acetosella, aglio orsino, anserina, bietolone rosso e verde, buon Enrico, cicoria, cipollaccio, crescione, consolida, calendola, cardo mariano, gramigna, luppolo, malva, ortica, ortica bianca, piantaggine, polmonaria, primola, pastinaca, raperonzolo, ruchetta selvatica, rosolaccio, salicaria, spirea, silene, tarassaco, topinambur, trifoglio, valerianella, pratolina.

Per esempio lo spinacio è molto conosciuto come verdura e ha un contenuto elevato di vitamina A con 8000 U.I. per 100 g, mentre le foglie di tarassaco contengono 14000 U.I. di vitamina A per 100 g. Inoltre le foglie di tarassaco e ortica sono ricchissime di calcio, più di tante verdure d'uso quotidiano. La parola tarassaco deriva dal greco antico "taraxacos" e significa "guarisco"...

## **Impoverimento dei suoli, sostanze tossiche e inquinanti dei terreni agricoli, dell'acqua e dell'aria, sistemi produttivi e diminuzione del valore nutrizionale.**

Queste sono tutte informazioni che imparai già nelle scuole che ho frequentato da giovane. Ma sembra che gli uomini finora non abbiano ancora imparato la lezione. Ogni ecosistema è autosufficiente e autorigenerante, ciò che è stato tolto dal terreno con la crescita delle piante, deve ritornarvi al momento in cui esse muoiono. Anche l'essere umano fa parte della gran catena alimentare, dove tutti gli esseri viventi dipendono uno dall'altro per la loro esistenza. Nell'epoca moderna con l'introduzione della concimazione chimica, la resa dei terreni agricoli in termini di quantità e non di qualità è aumentata enormemente e ciò ha permesso a un numero maggiore di persone di vivere sulla stessa superficie.

Purtroppo tutto ciò porta immancabilmente a un impoverimento dei terreni di minerali, microelementi, flora e fauna microbica negli strati del suolo dove le radici delle piante svolgono la loro azione assorbente. Tale mancanza ha un effetto sul metabolismo delle piante e di conseguenza le componenti dei vegetali, di cui gli animali e l'uomo si nutrono, si sono modificate in maniera più o meno accentuata.

L'uso indiscriminato di pesticidi e l'inquinamento ambientale generalizzato possono provocare danni anche irreparabili al nostro organismo con conseguenze a breve e a lungo termine, anche per le generazioni future.

*Nella natura tutto funziona in modo perfetto fino nei minimi dettagli, qualsiasi anello mancante provoca delle ripercussioni su tutto il sistema. L'organismo umano, trovandosi al termine della catena alimentare, non riceve più tutti gli elementi utili per la sua esistenza e le informazioni per la sua futura evoluzione (macrocosmo e microcosmo). Le conseguenze a breve o a lungo termine possono essere talvolta calcolabili, in tanti casi sono imprevedibili.*

Spesso e volentieri le sostanze tossiche e inquinanti si depositano nei tessuti grassi dell'organismo. Se ciò avviene nell'involucro di grassi dei nervi nel cervello e midollo spinale, si danneggiano non solo le cellule nervose, ma, indirettamente, anche il sistema ormonale e immunitario. Le possibilità d'interazioni sono quasi infinite, molte conosciute, di altrettante non si sa ancora nulla.

Le verdure, i cereali, la frutta e relative tecniche produttive, in rapporto all'inquinamento e all'impoverimento dei suoli, possono subire alcune interazioni chimiche. L'uso di fertilizzanti incide, in buona misura, sulla qualità stessa dei cereali: un apporto precoce d'azoto può aumentare la resa totale del raccolto ma non l'ammontare delle proteine. L'applicazione tardiva di concimi azotati porta a un aumento considerevole di proteine nei semi, ma con una riduzione del valore biologico. La percentuale di proteine nel seme si mostra inversamente proporzionale all'aumento del raccolto. L'uso di potassio nelle concimazioni induce una severa deficienza di rame per antagonismo, interferisce con le funzioni metaboliche della pianta che riduce la capacità di assorbire il ferro per disattivazione enzimatica; inoltre il potassio comporta un aumento d'assorbimento del boro e un aumento della sua tossicità.

In molte aree si hanno deficienze di zinco e di rame, mentre in altre notevoli incrementi di nickel, cromo, molibdeno e selenio, dovute all'uso di fertilizzanti "a serpentina" impiantati nel terreno. Il selenio è un microelemento diventato di moda negli ultimi tempi, perché indispensabile per l'organismo umano in quantità infinitesimali. In molti terreni per natura è scarso, in altri, a causa di concimazioni errate, non è più disponibile per le piante, o addirittura la quantità è troppo elevata e ciò lo rende tossico.

Un'agricoltura che segue i ritmi biologici, le reali necessità delle piante e, in ultima analisi, anche dell'uomo, sarà la futura sfida per l'umanità. Molti dei sistemi produttivi industriali attualmente utilizzati rappresentano un ulteriore fattore d'impoverimento dei cereali che costituiscono la base alimentare sul pianeta. Uno di questi è la macinazione, poiché i cereali sono per lo più utilizzati sotto forma di sfarinati. Inoltre, al fine di renderli più conservabili, gradevoli e più idonei alle successive lavorazioni, subiscono numerose modificazioni. Le perdite di vitamine, sali minerali, aminoacidi e tutta una serie di sostanze, presenti anche in minime percentuali, ma di notevole importanza, è tale che durante i processi di macinazione, secondo i diversi gradi di raffinazione, si ha un impoverimento cospicuo del patrimonio.

Le vitamine del gruppo vitaminico B sono fondamentali per l'organismo e in modo particolare per la digestione dei cibi. Con la raffinazione si ha una notevole perdita di tali vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, e altre). Quindi, senza il prodotto integrale, l'apporto delle vitamine del gruppo B non è più garantito. Tutti i carboidrati sono sottoposti nell'organismo a modificazioni chimiche, dove le vitamine del gruppo B sono necessarie. Il germe dei cereali, assente nella farina raffinata, è il principale fornitore della vitamina B1. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità il fabbisogno giornaliero di vitamina B1 è di 1,5 mg, altre fonti parlano di 3 mg. Noi uomini civilizzati con lo stile alimentare "moderno" assumiamo in media soltanto 0,8 mg. Questo approvvigionamento insufficiente spiega anche i più svariati disturbi metabolici di cui soffre l'uomo moderno.

Dal punto di vista nutrizionale, le proteine degli strati esterni, che vanno perduti nelle fasi della raffinazione, sono le migliori e più idonee agli standard consigliati dalla FAO e dall'OMS...

## **Ricetta speciale**

Vorrei presentarvi un piatto antico caratteristico dell'Alto Adige: i canedarli di cui esistono ricette diverse. Questa in particolare, ricavata dal libro "Vivere semplice secondo natura" di Fostini Alberto, casa editrice Reverdito, è in parte modificata per renderla più naturale, digeribile e nutriente, utilizzando anche le verdure selvatiche.

### **Canederli di pane verdi all'ortica**

Tagliate a dadini 250 g di pane integrale raffermo e grattugiato, 1 e ½ bicchiere di latte scremato (in alternativa può essere solo acqua) nel quale avrete sbattuto 1 uovo, 4-5 cucchiari circa di farina integrale di farro o frumento per legare meglio il tutto; unite poi 350 g di ortiche tritate crude o precedentemente sbollentate, noce moscata grattugiata, poco sale e 1 piccola cipolla, 3 spicchi d'aglio e prezzemolo tritati; di tanto in tanto potete aggiungere un po' di parmigiano reggiano o pecorino stagionato grattugiato. Lasciate riposare l'impasto per circa 30 minuti e poi formate con le mani i canederli come nelle ricette precedenti. Fate cuocere in acqua bollente salata per 10-15 minuti a fiamma bassa.

Al posto dell'ortica che è veramente una pianta alimentare eccezionale, si possono usare altre verdure selvatiche come la silene, l'ortica bianca, il luppolo, la consolida, ecc.

Buon appetito.