

Valchiusella, erbe e salute La tradizione delle magistresse

Camminare tra i prati ha un sapore speciale grazie ai *Sabat d'le erbe*

Andar per erbe in Valchiusella? Da oltre trent'anni in questa piccola valle nel gruppo del Gran Paradiso a due passi da Ivrea ai confini con la Valle Soana e la Valle di Champorcher in Valle d'Aosta, nel mese di maggio vengono organizzati i *Sabat d'le erbe*, passeggiate didattiche alla scoperta delle erbe spontanee commestibili. In Valchiusella esiste una vera e propria Accademia delle erbe dove gli accademici sono le *magistresse* e i *magistri d'erbe* (oggi più di trenta) che hanno raccolto l'eredità di antiche tradizioni, tramandate oralmente, sull'uso delle erbe selvatiche con scopi curativi o, più semplicemente, per sfamare la famiglia e le trasmettono ad altri cittadini ed ai turisti.

«Gli appuntamenti dell'edizione 2023 terminano il 10 giugno - spiega Laura Lancerotto, presidente del Club Amici Valchiusella -. Ogni nostra passeggiata segue un percorso studiato sulla base del periodo di raccolta per ogni pianta e il modo di farla nel rispetto dell'ecosistema e della natura». Il punto di incontro in località Ponte Folle nel comune di Traversella presso le Casette delle Erbe che portano i nomi di due piante erbacee, Barba di Capra e Barba di Becco. Accompagnati dalle magistresse si potranno scoprire le erbe che via via vengono spiegate nel loro aspetto, proprietà e utilizzo in cucina. Sono circa 225 le varietà di erbe tradizionalmente utilizzate per scopi alimentari in valle. «Saperle riconoscere è fondamentale per accertarsi di consumare un prodotto edibile e non dannoso o tossico - continua Laura -. Tra le più pre-

senti il Meloncello che i Romani chiamavano Pimpinella, l'Erba viperina, la forma del fiore e la corolla irregolare che termina in due lobi allungati ricordano la fauce aperta della vipera. Dioscoride, botanico e medico greco, la menziona come rimedio per curare i morsi di vipera. Gli erboristi, invece, considerano interessante la Viperina dai cui semi si ricava un infuso contro la malinconia. Tipica dei prati alpini, la Bistorta, nei tempi antichi, nei periodi di carestia e di guerra, dalla radice tagliata a pezzetti e fatta essicare al sole, si ricava una specie di farina con cui si faceva il pane e, mescolata alla farina di mais, la polenta.

Nei nostri Convivium le magistresse usano la Bistorta per ripieno dei ravioli. Nel sottobosco di lattifoglie, umido e fresco, cresce la Barba di capra, i suoi germogli dal sapore leggermente amarognolo sono ottimi per i risotti. Comune nei prati montani, l'Alchemilla, riconoscibile per la foglia seghettata ai bordi.

Tipica della valle è l'Ajucca, ingrediente dell'altrettanto tipica zuppa che utilizza un altro importante prodotto, la toma. Il Tarassaco, con i fiori si prepara una gelatina, il Timo Sempillo, dall'intenso profumo, molto amato dalle api. Le nostre magistresse lo utilizzano per ottenere un sorbetto fresco e molto dissetante.

L'Aglio Orsino utilizzato un tempo per tenere lontano gli spiriti maligni. Dalle foglie si ricava una salsa da usare su fette di pane nero, con le uova sode o per accompagnare il bollito misto. A metà passeggiata i vivandieri dell'Associazione preparano la merenda presso la cascina di Andrea Giovanetto in località Cronna,



con tome e civrin della casara Teodora Tocco accompagnati dalle confetture delle magistresse, le frittate alle erbe di prato, il lardo ed il salampatata e la tisana di erbe fresche.

La giornata si conclude presso le Casette delle Erbe con il Convivium, una cena con un menu a base di erbe organizzate con il coinvolgimento dei piccoli produttori e dell'Associazione Ristoranti della Tradizione Canavesana».

Il Club Amici della Valchiusella fondato nel 1957 oltre a promuovere la conoscenza e la valorizzazione delle erbe, opera per attivare microeconomie rurali rendendo i protagonisti di questo mondo rurale sempre più consapevoli di essere i custodi di un territorio ancora ricco di biodiversità con praticolture e produzione casearia sostenibili.

Piera Genta

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In città L'aperitivo alla Caprera si fa al Barz8

Il posto è delizioso: una terrazza-con-vista sul Po, invisibile dalla strada, bisogna entrare nella storica Società Canottieri Caprera di corso Moncalieri, a pochi passi dal ponte Umberto I, scendere una scala, e ci ritrova quasi in vacanza. Qui Barz8, indirizzo di referenza per la mixology, ha inaugurato in collaborazione con il Ristorante Caprera 1883, la Terrazza 1883 by Barz8. E la sera, dalle 18.30 a mezzanotte, da martedì a domenica e fino a settembre, si viene per l'aperitivo, con finger food dedicati e abbinati ai cocktail, e la possibilità di degustare una selezione di piatti del ristorante e, su ordinazione, persino un sontuoso Plateau Royal di ostriche e frutti di mare. Dopo cena carta drink che cambia per stagionalità e materie prime.

(r.gra.) © RIPRODUZIONE RISERVATA

In Val Susa Domani il Parco Dora per tutti

Il Parco della Dora, le sezioni locali del CAI, la delegazione FAI della Valle di Susa e Pro Natura Piemonte con i comuni di Sant'Antonino di Susa, Vaie, Chiesa di San Michele e Sant'Ambrogio di Torino organizzano la 20ª edizione dell'Escursione Parco della Dora. Domani. Il ritrovo è nella stazione ferroviaria di Sant'Antonino di Susa alle 8.15, arrivo tra le 18 e le 18.30 alla stazione di Sant'Ambrogio di Susa. Il dislivello è di circa 250 metri e l'itinerario è di circa 13 km per un cammino di circa 5 ore, escluse le soste. Il programma prevede visite alla Chiesa Parrocchiale di Sant'Antonino martire, al Santuario di San Pancrazio e il Museo Laboratorio della Preistoria a Vaie. Iniziativa patrocinata da Unione Montana Valle Susa.

(gi. sart.) © RIPRODUZIONE RISERVATA



**FONDAZIONE
OSPEDALE
REGINA
MARGHERITA**
fondazioneforma.it

#iltuo5performa

AIUTACI A FAR TORNARE I CONTI

FONDAZIONE OSPEDALE REGINA MARGHERITA

C.F.97661140018

DONA IL TUO 5X1000 AI BAMBINI DEL REGINA

