

# Le nostre amiche erbe

Federica Ferrini

Soprattutto le donne sono quelle che hanno trasmesso per generazioni i saperi antichi, indispensabili per la cura e la nutrizione. Raccoglievano le piante spontanee per farne cibo ma anche per ricavarne rimedi per le malattie, sia del corpo che dell' "anima".

Il bagaglio culturale dei nostri avi oggi si chiama etnobotanica, quel campo di studi interdisciplinare che coinvolge l'antropologia culturale, la botanica, la linguistica e si occupa del modo in cui, nelle diverse società, le piante vengono classificate. Studia inoltre i significati simbolici e metaforici che contraddistinguono localmente il rapporto tra l'essere umano e il mondo vegetale. Molti di noi amano avventurarsi per sentieri, boschi, monti e campagne, per passeggiare, fare attività ricreativa o sportiva, per vivere a contatto con la natura, ma non sempre entriamo in stretta relazione con il mondo vegetale. Gli antichi abitanti delle isole, come in continente, dipendevano dalla terra per ogni esigenza vitale: nutrirsi, scaldarsi, creare utensili o medicinali, guardavano con rispetto e conoscevano benissimo ogni specie che incontravano sul loro cammino e come usarla, perché, non bisogna mai dimenticarlo, le piante possono restituirci la salute ma anche essere pericolose e mortali.

Per chi vuole avvicinarsi a questo mondo sono molte le passeggiate proposte sulle Isole dell'Arcipelago, accompagnati da guide esperte. Sarà un'esperienza che arricchisce il nostro bagaglio culturale e il nostro benessere psico-fisico. Impareremo a ristabilire un legame con l'ambiente naturale, iniziando dall'osservazione attenta, usando il tatto per distinguerne le diverse caratteristiche e l'olfatto per avere un ricordo sensoriale che ci aiuterà a riconoscerle.

Più che mai oggi stiamo riscoprendo l'importanza di tornare ad un rapporto più profondo con l'habitat nel quale ci muoviamo, riscoprendo la connessione con esso. Durante l'evoluzione i nostri antenati hanno dovuto affrontare le forze ostili della natura selvaggia, affinare strumenti per non esserne sopraffatti, per ricavarne insegnamenti. Le regole di apprendimento della biofilia e della biofobia sono radicate ancora oggi nel nostro patrimonio genetico e hanno dato un prezioso contributo nel migliorare l'efficienza umana nella ricerca delle risorse, cibo, e di un riparo sicuro, rifugio.

Non dobbiamo mai dimenticare che il 97,5% del mondo vivente che ci circonda è quello vegetale. Abbiamo trascorso all'incirca il 99,9% della nostra evoluzione a stretto contatto con la Natura. La nostra fisiologia e psicologia sono ancora perfettamente adattate ad essa, anche se sembra che lo stiamo dimenticando. Più riusciremo a sincronizzare i nostri ritmi di vita con quelli dell'ambiente che ci circonda, maggiore sarà la nostra sensazione di comfort e appagamento, ma soprattutto saremo sulla strada della vera sostenibilità.

## OUR FRIENDS THE HERBS

It is mostly women who have passed on the ancient knowledge for generations, essential for care and nutrition. They gathered wild plants as food but also to make remedies for illnesses of both the body and the "mind".

Many of us love to venture along paths, through woods and the countryside, into the mountains, to walk for pleasure or for sport, living in touch with nature. However, we do not always have a close relationship with the world of plants. For those who would like to feel closer to this world, there are many walks on the islands of the Tuscan Archipelago, led by expert guides. It will be an experience to enrich our cultural awareness and our psycho-physical well-being.

During evolution, our ancestors had to face the hostile forces of the wilderness, had to refine tools to protect themselves and to learn lessons from it. The rules of biophilia and biophobia are still rooted in our genetic heritage and have made a valuable contribution to improving human efficiency in the search for resources, food, safe shelter and refuge. The more we manage to synchronise our rhythms of life with those of the environment around us, the greater our feeling of comfort and contentment will be, but most of all, we will be on the road to true sustainability.

