



# LA NATURA È LA MIA GUIDA



LEZIONI DI FORAGING  
PER IMPARARE A CONOSCERLO  
E A PRATICARLO



FABBRI  
EDITORI





VALERIA MARGHERITA MOSCA



**LA NATURA**



**È LA MIA GUIDA**



LEZIONI DI FORAGING  
PER IMPARARE A CONOSCERLO  
E A PRATICARLO



**FABBRI**  
EDITORI

### **Ringraziamenti**

Grazie a Sole, mia figlia, per avermi aiutata con i disegni e con la raccolta del materiale, e per aver contribuito alla definizione di questo libro.

Grazie a Valentina per avermi aiutata così tanto.

Grazie a Luciano per il suo prezioso parere.

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2023 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8758-9

Progetto grafico di **Andrea *drBestia* Cavallini**

Illustrazioni: © **Valeria Margherita Mosca**

Prima edizione Fabbri Editori: marzo 2023



 **LA NATURA**   
**È LA MIA GUIDA**



# SOMMARIO



|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| PREFAZIONE                           | 10 |
| IL FORAGING                          | 12 |
| A CACCIA DI SPECIE INVASIVE          | 14 |
| PREPARARSI: QUEL CHE ACCADE PRIMA... | 16 |
| PREPARARSI A ESPLORARE               | 18 |
| DI COSA SI PUÒ ANDARE IN CERCA       | 20 |
| CALENDARIO                           | 26 |
| HABITAT                              | 28 |
| LE REGOLE DEL FORAGER                | 39 |
| ABETE ROSSO                          | 40 |
| BETULLA                              | 42 |
| TIGLIO SELVATICO                     | 44 |
| OLMO DI MONTAGNA                     | 46 |
| LARICE COMUNE                        | 50 |
| QUERCIA ROSSA                        | 52 |
| FAGGIO                               | 54 |





|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ACERO DI MONTE          | 56  |
| ROBINIA                 | 60  |
| MIMOSA A FOGLIE STRETTE | 62  |
| TARASSACO COMUNE        | 64  |
| SAMBUCO COMUNE          | 66  |
| FARINELLO COMUNE        | 70  |
| ROSA MULTIFLORA         | 72  |
| PRATOLINA               | 74  |
| PORTULACA               | 76  |
| POLIGONO DEL GIAPPONE   | 80  |
| PAPAVERO                | 82  |
| PIANTAGGINE MINORE      | 84  |
| NASTURZIO COMUNE        | 86  |
| LUPPOLO DEL GIAPPONE    | 90  |
| MALVA SELVATICA         | 92  |
| VERBENA ODOROSA         | 94  |
| GLICINE                 | 96  |
| GIGLIO DI SAN GIUSEPPE  | 100 |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| PARIETARIA OFFICINALE        | 102 |
| EPILOBIO                     | 104 |
| CIPRESSO                     | 106 |
| CASTALDA                     | 110 |
| ACERO PALMATO                | 112 |
| AGLIO ORSINO                 | 114 |
| VERGA D'ORO DEL CANADA       | 116 |
| BALSAMINA GHIANDOLOSA        | 120 |
| AMARANTO COMUNE              | 122 |
| ASSENZIO DEI FRATELLI VERLOT | 124 |
| AGRIFOGLIO                   | 126 |
| ACETOSELLA GIALLA            | 130 |
| ACHILLEA MILLEFOGLIE         | 132 |
| FIOR DI LOTO                 | 134 |
| TOPINAMBUR                   | 136 |
| FICO COMUNE                  | 140 |
| CILIEGIO TARDIVO             | 142 |
| CAPRIFOGLIO GIAPPONESE       | 144 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ALBERO DELLE FARFALLE | 146 |
| ALCHECHENGI           | 150 |
| FITOLACCA AMERICANA   | 152 |
| VECCIA                | 154 |
| PIOPPO NERO           | 156 |
| PINO DOMESTICO        | 160 |
| ORTICA COMUNE         | 162 |
| ATTACCAMANO           | 164 |
| UVA DI MARE           | 166 |
| FICO D'INDIA          | 168 |
| MUSCHIO DEGLI ALBERI  | 172 |
| GALLINACCIO           | 174 |
| BELLA DI NOTTE COMUNE | 176 |
| CANNA COMUNE          | 178 |
| GLICINE TUBEROSO      | 180 |

IL DIZIONARIO DEL FORAGER



184

# PREFAZIONE

di Jane Goodall

Da bambina ero solita partecipare alle gite scolastiche durante le quali imparavamo a conoscere le piante e gli animali del Paese. Ci è stato insegnato a riconoscere quali piante fossero velenose, come la mortale atropa belladonna, e, per quanto allettante potesse sembrare, a non toccare mai il fungo velenoso puntellato di macchie bianche, l'amanita muscaria, noto come «ovolo malefico». Ci è stato anche detto quanto gli arilli di colore rosso vivo del tasso (*taxus baccata*) fossero mortali, ma mia madre, che era stata istruita a sua volta da sua madre, diceva che la polpa poteva essere mangiata: era il seme che non doveva mai essere ingerito. E in autunno banchettavamo con more e nocciole raccolte dalle siepi. Oggi, però, i bambini hanno perso sempre più il contatto con il mondo naturale e molti non hanno mai nemmeno conosciuto la gioia di camminare nei boschi, o lungo le strade di campagna, identificando fiori selvatici e alberi, non hanno idea delle diverse specie di uccelli e non si sognerebbero mai di fermarsi a guardare un ragno che tesse la sua tela. Valeria Mosca ha trascorso anni a fare ricerca, a studiare la diversità del mondo naturale e a costruire un metodo attraverso il quale gli esseri umani, in particolare i bambini, potessero non solo imparare a vedere le meraviglie di madre natura, ma anche trarre vantaggio dalla sua generosità. La sua idea di raccogliere piante selvatiche invasive e non autoctone che possano essere considerate commestibili è a dir

poco geniale. Non solo il suo metodo fa sì che venga rimossa la vegetazione che non dovrebbe esserci, ma anche che essa stessa diventi, e perciò fornisca, cibo nutriente, beneficiando dei frutti della natura mentre contemporaneamente collaboriamo con l'ecosistema migliorandolo.

I nostri primi antenati erano raccoglitori, raccoglievano il cibo per il proprio sostentamento nell'ambiente naturale che li circondava, e il foraging, oggi, è un'attività che ci avvicina a chi siamo veramente, oltre ad avvicinarci alla natura. Esso è particolarmente importante per i bambini che vivono in un ambiente urbano. Ci sono persone anziane che sanno ancora molto della fauna e la flora selvatica ed è importante dare loro l'opportunità di trasmettere le loro conoscenze ai bambini di oggi. E sebbene, purtroppo, siano così tante le persone che hanno poche opportunità di stare nella natura, quando capita che esse ne abbiano l'occasione, ne restano completamente affascinate e sono piene di domande. Dico sempre: «*Only when we understand can we care, only when we care shall we help*» (solo quando capiamo qualcosa possiamo prendercene cura, solo quando ci prendiamo cura di qualcosa, possiamo essere d'aiuto). E oggi la natura ha bisogno del nostro aiuto, disperatamente.

Il libro *La natura è la mia guida* è destinato a un pubblico generale, ma è particolarmente importante per i giovani e sono convinta che dovrebbe diventare parte del curriculum delle scuole così che sempre più bambini possano avere l'opportunità di esplorare e imparare a prendersi cura del mondo naturale.