

CON LA PREFAZIONE DI
JANE GOODALL

**VALERIA MARGHERITA
MOSCA**

**ALLA RICERCA
DELLA NATURA
SELVATICA**

**GUIDA PRATICA AL
FORAGING CONSERVATIVO**

**FABBRI
EDITORI**

VALERIA MARGHERITA
MOSCA

ALLA **RICERCA**
DELLA **NATURA**
SELVATICA

GUIDA PRATICA AL
FORAGING CONSERVATIVO

FABBRI
EDITORI

Ringraziamenti

Grazie a Sole, mia figlia, per avermi aiutata 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 978-88-915-8757-2

Progetto grafico di Andrea **drBestia** Cavallini

Fotografie © Valeria Margherita Mosca

Prima edizione Fabbri Editori: marzo 2023

ALLA **RICERCA**
DELLA **NATURA**
SELVATICA

SOMMARIO

PREFAZIONE	10
IL FORAGING	12
LEGENDA	32
AUTUNNO-INVERNO	35
Elyturgia repens / gramigna comune	36
Nelumbo nucifera / fior di loto	38
Helianthus tuberosus / topinambur	40
Apios americana / glicine tuberoso	42
Oenothera biennis / enagra comune	44
Stellaria media / centocchio comune	46
Sagittaria latifolia / sagittaria americana	48
Parthenocissus quinquefolia / vite del Canada rampicante ..	50
Duchesnea indica (Potentilla indica) / fragola matta	52
Quercus rubra / quercia rossa	54
Pennisetum setaceum / pennisetto allungato	56
Hydrocotyle ranunculoides / soldinella rediforme	58
Physalis alkekengi / alchechengi comune	60
INVERNO	63
Picea abies / abete rosso	64
Pseudevernia furfuracea / muschio d'albero	66
Agave americana / agave	68
Pueraria lobata / kudzu	70
Arundo donax / canna domestica	72
Taraxacum officinale / tarassaco comune	74
Allium ursinum / aglio orsino	76
Opuntia ficus-indica / fico d'India	78
Hemerocallis fulva / giglio di San Giuseppe	80
Lamium purpureum / falsa ortica purpurea	82
Rhus typhina / sommacco maggiore	84
Myriophyllum aquaticum / millefoglio d'acqua	86

INVERNO-PRIMAVERA	89
Parietaria officinalis / parietaria officinale	90
Oxalis pes-caprae / acetosella gialla	92
Tropaeolum majus / nasturzio comune	94
Acer negundo / acero americano	96
Artemisia verlotiorum / assenzio dei fratelli Verlot	98
Betula pendula / betulla	100
Eichhornia crassipes / giacinto d'acqua	102
Impatiens glandulifera / balsamina ghiandolosa	104
Galium aparine / attaccamano	106
Urtica dioica / ortica comune	108
Solidago canadensis / verga d'oro	110
Clematis vitalba / vitalba	112
 PRIMAVERA	 115
Omellina communis / erbamiseria asiatica	116
Robinia pseudoacacia / acacia	118
Humulus japonicus/luppolo del Giappone	120
Acacia saligna/mimosa a foglie strette	122
Phytolacca americana / fitolacca americana	124
Chenopodium album / spinacio selvatico	126
Aegopodium podagraria / castalda	128
Plantago lanceolata / piantaggine minore	130
Sambucus nigra / sambuco comune	132
Fagus sylvatica / faggio	134
Ulmus glabra / olmo	136
 PRIMAVERA-ESTATE	 139
Hordeum murinum / orzo selvatico	140
Syringa vulgaris/lillà	142
Buddleja davidii / albero delle farfalle	144
Amaranthus retroflexus / amaranto comune	146
Morus alba / gelso bianco	148
Lepidium virginicum / lepidio della Virginia	150
Jasminum officinale / gelsomino	152
Bidens frondosa / forbicina pedunculata	154
Portulaca oleracea / portulaca	156
Tilia cordata / tiglio	158
Galinsoga parviflora / galinsoga comune	160
Alternanthera philoxeroides / erba degli alligatori	162

ESTATE	165
Lonicera japonica / caprifoglio	166
Mirabilis jalapa / bella di notte comune	168
Sicyos angulatus / zucca matta	170
Prunus serotina / ciliegio tardivo	172
Erigeron annuus / cespica annua	174
Amorpha fruticosa / indaco bastardo	176
Phalaris canariensis / scagliola comune	178
Matricaria discoidea / falsa camomilla	180
Ficus carica / fico	182
Epilobium angustifolium / epilobio a foglie strette	184
Rubus armeniacus / rovo d'Armenia	186
Trachycarpus fortunei / palma di Fortune	188

ESTATE-AUTUNNO	191
Panicum capillare / panico capillare	192
Sorghum halepense / sorgo selvatico	194
Bassia scoparia / belvedere	196
Hibiscus syriacus / ibisco della Siria	198
Eleusine indica / gramigna indiana	200
Abutilon theophrasti / cencio molle	202
Bellis perennis / pratolina	204
Asclepias syriaca / erba dei pappagallini	206
Vicia sativa / veccia	208
Asparagopsis taxiformis / limu kohu	210
Caulerpa racemosa / uva di mare	212
Suillus placidus / pinarolo	214

AUTUNNO	217
Ambrosia artemisiifolia / ambrosia con foglie di Artemisia ..	218
Rosa multiflora / rosa	220
Carpobrotus acinaciformis / fico degli Ottentotti comune ..	222
Sesamum indicum/sesamo	224
Persicaria virginiana/poligono della Virginia	226
Cyperus esculentus / zigolo dolce	228
Aesculus hippocastanum / ippocastano	230
Diospyros lotus / albero di Sant'Andrea	232
Amelanchier lamarckii / pero corvino	234
Prunus laurocerasus / lauroceraso	236
Elaeagnus pungens / eleagno pungente	238

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 *Alla ricerca della natura selvatica* 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 ragazzi possano avere l'opportunità di esplorare e imparare a prendersi cura del mondo naturale.