*Sono disponibili le foto da scaricare al link:* [*www.cammini.eu*](https://drive.google.com/drive/folders/1irdSbb7rhSo2jnZbIdCOKHwKo8Zdgrup)



*Comunicato stampa*

**COMPAGNIA DEI CAMMINI:**

**ECCO LE 10 PIANTE UTILI LUNGO IL CAMMINO**

**ERBE UTILI PER CURARSI, PER DIGERIRE, PER RILASSARSI E PER RIPRENDERE ENERGIA, MA ANCHE DA CUCINARE LUNGO IL VIAGGIO O A CASA: COME DISTINGUERE ED UTILIZZARE LE ERBE IN UN VIAGGIO A PIEDI**

Con la primavera torna la voglia di riprendere a camminare ed immergersi nei profumi della natura nella sua fioritura. Il cammino diventa così un'occasione per imparare ad osservare, a conoscere e riconoscere il mondo vegetale, per capire come distinguere quali sono le piante amiche e quali non lo sono. E se questo è vero durante una sola giornata di cammino, lo è ancora di più nei viaggi a piedi in cui l'utilità di saperle riconoscere diventa fondamentale. Potreste trovare, infatti, erbe utili per curarvi, per digerire, per rilassarvi e per riprendere energia, ma anche tante piante da cucinare lungo il viaggio o una volta giunti a casa. **Proprio per questo *La Compagnia dei Cammini*, associazione di turismo sostenibile dedita al cammino, ha deciso di stilare un decalogo delle piante più utili per i camminanti, per capire come utilizzare le erbe che si incontrano lungo il percorso.** Il decalogo è tratto dal libro "*L'Arte del Camminare*" (Edizioni Ediciclo) di Luca Gianotti, coordinatore della Compagnia dei Cammini.

**1) PIANTAGGINE, CONTRO LE PUNTURE DI ZANZARA:** E’ un’erba molto diffusa, sui prati. Può aver foglie lanceolate o foglie più arrotondate, ma la caratteristica principale per riconoscerla sono le cinque venature molto incise. L’utilizzo che pochi conoscono, è contro il fastidio di una puntura d’insetto: dopo esser stati punti da zanzare, sfregarsi la puntura con una foglia, in modo che il succo della foglia inumidisca la pelle è efficacissimo: in pochi secondi la puntura non prude più, molto più efficace di tanti antistaminici chimici! Probabilmente perché possiede doti fortemente cicatrizzanti e difatti in erboristeria si usano le foglie fresche, che contengono mucillatannino, minutamente tritate poste a contatto con una ferita tramite bendaggio: favoriscono una rapida guarigione della ferita stessa e bloccano le emorragie.

**2) LA SALVIA, PER LAVARSI I DENTI:** La salvia si trova spontanea nella macchia mediterranea. La specie più nota è la *Salvia officinalis* e se prendiamo una foglia intera e la sfreghiamo sui denti, è un ottimo sostituto del dentifricio. La foglia un po’ abrasiva pulisce e lucida la superficie dei denti, e rinfresca l’alito. Come tisana è usata per calmare i dolori di stomaco, è digestiva, diuretica e balsamica.

**3) ELICRISO PER LE SCOTTATURE:** L'elicriso cresce sempre nei versanti caldi, esposta al sole e ha un profumo buonissimo. Fiorellini gialli timidi, e foglie argentate. La troviamo dalle dune vicino al mare alla media montagna, ma sempre nei versanti caldi. La pianta profumatissima ha proprietà antiossidanti, antibatteriche e antifungine; è astringente; dà sollievo alla pelle arrossata e screpolata. Per le scottature solari o gli eczemi, potete preparare un decotto e applicarlo con una garza sulla parte per circa un quarto d’ora.

**4) LA FERULA, IL BASTONE DEL VIAGGIATORE:** In luoghi mediterranei cresce una ombrellifera che molti scambiano per il finocchio selvatico, ma che non profuma assolutamente. E’ la ferula, pianta bassa che mette un fiore su un lungo bastone simile a una canna. Quando si secca, il bastone diventa leggero e resistente. Il bastone di ferula è un perfetto bastone per aiutare il camminatore. E averne due è un ottimo sostituto dei bastoncini da trekking, perfino più leggeri.

**5) ARTEMISIA, L’ERBA DEL VIAGGIATORE:** Cresce dappertutto, spesso la si trova sui bordi delle strade, è un’erba con foglie grandi e argentate. Ha un odore forte e pungente. Subito strano all’olfatto, poi pian piano molto piacevole. Il nome scientifico è *Artemisia Absinthium*, ed ecco che scopriamo che si tratta dell’Assenzio, la droga di Boudelaire. Ma noi la annusiamo solo, questa che è la perfetta erba del viaggiatore. Perché tenerne sempre un ciuffo in mano o in tasca, e annusarlo ogni tanto, dà tono ed energia. Ed è piacevole. Altre erbe che servono allo stesso scopo, a darci energia mentre camminiamo, sono il timo e il rosmarino. Le possiamo anche mangiare, qualche fogliolina carica dei principi attivi e degli oli essenziali così forti di queste piante mediterranee. Oppure, possiamo preparare una tisana (con timo o rosmarino, mai con l’artemisia!).

**L’ERBA BARONA, CHE TISANA!:** Si tratta diun timo (*Thymus herba-barona)* che profuma di limone e cresce solo in luoghi molto assolati sulle montagne del mediterraneo. E’ una piccola piantina, strisciante. Si deve raccogliere facendo attenzione a non togliere le radici, anche perché vi trovereste i rametti sporchi di terra, e quindi più difficili da pulire per fare il vostro infuso. Raccogliere solo le piccole foglie è molto lungo, quindi è più semplice raccogliere rametti. Metteteli a bollire per qualche minuto, ha un ottimo gusto e in montagna è molto corroborante, alle sera dopo una camminata. Tonifica, fa bene alle vie respiratorie (tosse, espettorante), ma va bene anche come una piccola coccola, per un momento di riflessione. E il timolo, di cui è ricca, è un ottimo antibatterico (per problemi intestinali).

**FINOCCHIETTO RINFRESCANTE:**  Questa ombrellifera può raggiungere anche i due metri di altezza e la si riconosce da piante simili per l’odore caratteristico. Vien subito voglia di mangiarne i teneri germogli verdi che si trovano all’apice della pianta. Fatelo senza esitazione. Rinfresca e aiuta la digestione, è utilizzato per chi ha difficoltà digestive, aerofagia, vomito e nell'allattamento per ridurre le coliche d'aria nei bambini. Si può fare una tisana con i semi. Combatte i processi fermentativi dell'intestino crasso, e quindi diminuisce il gas intestinale. Quindi può essere utile per ridurre la componente dolorosa della sindrome da colon irritabile. Anche in cucina è fantastico!

**ORAPO, CHE LECCORNIA!** L’orapo, o “buonenrico”, o spinacio selvatico, è una prelibatezza che in Abruzzo conoscono bene. Crescono vicino agli stazzi, agli ovili, dove ci sono presenze significative di animali al pascolo, perché prediligono terreni ricchi di nitrati. Foglie triangolari, facilmente riconoscibile per una polvere sotto le foglie che vi rimane nelle mani. Si raccolgono le foglie verdi, e si cuociono in poca acqua. Potete aggiungerlo a qualsiasi ricetta avevate pensato, arricchendola, ma si usa anche per frittate e in zuppe, per esempio con i fagioli.

**E IN INSALATA...**Portulaca, tarassaco, ortica, parietaria, cicorie di campo, asparagi e pungitopo, aglio selvatico, a seconda dei luoghi le erbe da mangiare cotte o crude sono centinaia. Una delle attività collaterali a cui un camminatore può dedicare tempo ed energie è quella di informarsi dagli anziani del luogo, farsi insegnare quali erbe (e frutti, e funghi) raccolgono, assistere alla raccolta e alla loro preparazione. C’è tanto da imparare, in ogni parte del mondo, su erbe, erbette, e piccoli frutti! Anche i fiori si possono mangiare, in insalata o da soli. Provate ad assaggiare una viola, a inizio stagione, la prima che vedete, come fosse un rito. Sceglietene una, prima annusatela, poi mettetela in bocca come fosse una caramella, sentendone il delicato sapore sul palato. Dolce. Infine masticatela, la viola vi metterà gioia, e ripartirete a camminare più felici.

**E LE ERBE PROFUMATE...** Maggiorana, santoreggia, timo, origano, rosmarino, salvia, menta, nepetella, se incontrate in una valletta secondaria, fuori sentiero, sono più buone. Una piccola pausa, per raccoglierne quanto basta, senza esagerare, per condire la cena della sera o per riportarne un po’ a casa.

**Per conoscere tutti i viaggi de La Compagnia dei Cammini: www.cammini.eu**

***Ufficio Stampa Compagnia dei Cammini:***

*Sabina Galandrini*

*Tel. 328.8442704*

*Email:* *stampa@cammini.eu*

*Nata nel 2010 l’Associazione promuove il****turismo responsabile****attraverso esperienze di cammino in Italia e all’estero con guide professioniste, tra cui spiccano anche personaggi di rilievo del panorama culturale italiano del calibro di Franco Michieli, Wu Ming 2, Enrico Brizzi, Nando Citarella, Davide Sapienza. Sono circa 150 i viaggi a piedi dalla durata di una settimana, che ogni anno vengono organizzati per tutti i gusti e tutte le tasche. Si va dal trekking classico a piedi, ma anche in compagnia degli asinelli, dalla barca a vela con trekking, al cammino profondo (Deep walking) con esperienze di meditazione camminata e i nuovi Cammini di Pace. La Compagnia dei Bambini, invece, è il settore dedicato al camminare in famiglia o per gruppi di bambini, con le nostre guide ed educatori tutti professionisti e esperti. Attenti alla salute, anche della madre terra, durante i trekking i soci dell’Associazione puntano alla valorizzazione dell’alimentazione bio e naturale - a base di prodotti locali - e vegetariana. Fondamentale, inoltre, è l'incontro con chi vive nei luoghi in cui si organizzano i cammini, nello spirito di un vero turismo consapevole e a sostegno di territori meravigliosi e, in alcuni casi, dimenticati. I colori solari e luminosi scelti per l’ometto di pietre del logo, simbolo per eccellenza del cammino, sottolineano i valori de La Compagnia dei Cammini che lavora con gioia e impegno per un mondo migliore.*

[***SCARICA IL CATALOGO 2018***](http://www.cammini.eu/blog/catalogo-2018-viaggi-a-piedi)