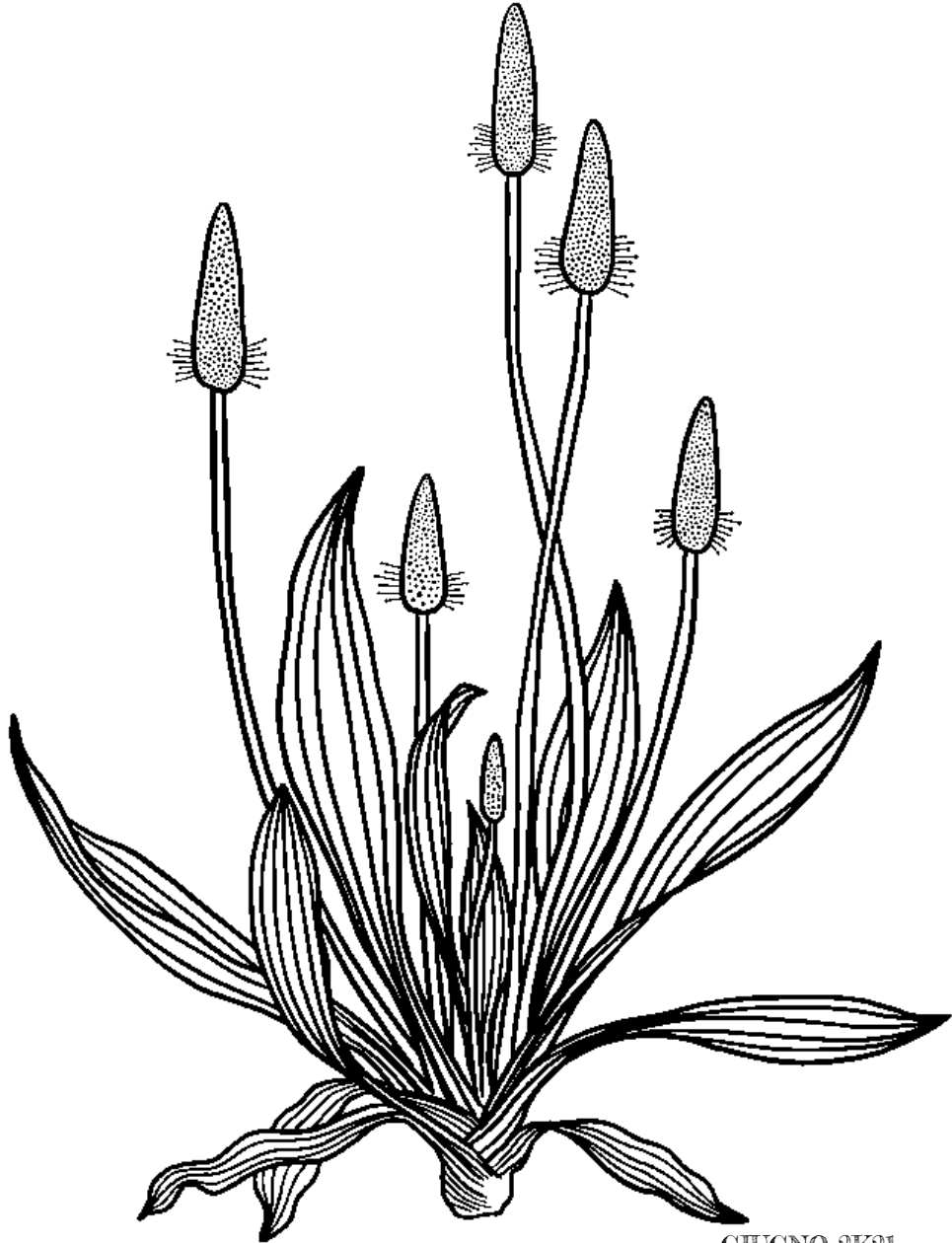


PUNIKAGGINE #1

ANARCHO HERBALIST D.I.Y. FANZINE



GIUGNO 2021

AnarchoterbaneKollektiv@autistische.org

PUNKAGGINE #1

INTRO

pg. 4

Punkaggine: punk attitude!

Per un'autogestione della salute

LE ERBE DI GIUGNO

pg.8

Iperico, Lavanda, Calendula, Piantaggine

RICETTE SELVATICHE

pg.16

Riso alla calendula

STORIA DELLE ERBE

pg.17

La notte delle streghe

CONSIGLI

pg.20

Per una raccolta consapevole

BIBLIOGRAFIA

pg.22

PUNKAGGINE:

PUNK ATTITUDE!

Le erbacce spontanee hanno un'attitudine punk: crescono dove gli pare, dove meno te lo aspetti, non si curano di avere un aspetto ordinato. Generalmente non piacciono o sono disprezzate, sono ritenute fastidiose, infestano ciò che gli pare, in autonomia. Per questo forse a noi invece piacciono tanto le erbacce.

Dalla passione per le erbe spontanee nasce l'Anarcho Herbane Kollektiv, una collettiva erborista anticapitalista, transfemminista, e antispecista.

L'alimurgia è la nostra lotta anti-specista e anti-capitalista, dalla conoscenza delle piante comincia l'emancipazione personale, alimentare, farmaceutica e della cosmesi. L'alimurgia, il nutrirsi di ciò che cresce spontaneo, valorizza e riscopre alimenti vegetali antichi e alternativi, recuperando conoscenze abbandonate o dimenticate di quando ancora esisteva un legame consapevole con la natura. Rimette in discussione il sistema economico-capitalistico dell'agricoltura industriale e delle monoculture. L'urbanizzazione allontanandoci dalla natura ha oscurato e ridotto la biodiver-

sità vegetale (ed anche animale) rendendoci così in qualche modo dipendenti dalla grande distribuzione. Le essenze vegetali spontanee contengono elevate concentrazioni di sali minerali, proteine, un alto tasso di vitamine A e C e notevoli percentuali di fibre, in quantità molto maggiori rispetto agli ortaggi coltivati.



Nutrirsi e curarsi con le piante è il più antico modello di guarigione sulla terra, e nell'interazione con le fasi lunari esprime tutta la sua potenza. Gli antichi, ma anche gli animali stessi, ci hanno dato esempio dell'autosostentamento. Questi ultimi sanno come usare le piante per medicarsi: pensiamo ai cani che mangiano l'erba, o gli orsi nordamericani che si nutrono di radici di *Ligusticum Porteri* per aiutare la digestione. Se fossimo in grado di ascoltare il nostro corpo, sarebbe più facile individuare uno squilibrio prima che si trasformi in una malattia acuta. E' proprio qui che le erbe sono più efficaci.

Per un'autogestione della salute

Dipendiamo dall'assistenza sanitaria industriale e dalle specializzazioni mediche, dalle avidi case farmaceutiche con i loro laboratori pieni di essere viventi torturati.

Le erbe sono libere, facilmente reperibili. Non sono inscatolate in sterili capsule sugli scaffali dei supermercati.

Una delle caratteristiche dell'erboristeria è un approccio olistico: guarda e considera l'insieme come qualcosa che è più della somma delle sue parti.

La cura della salute attraverso le erbe non guarda solo i sintomi e i problemi, ma il contesto, quanto succede nel resto del corpo e ogni aspetto della vita della persona, come ad esempio lo stato emotivo e mentale, sociale, ambientale.

L'anarco erboristeria incoraggia una relazione di comprensione e rispetto reciproco con l'ambiente naturale, vedendo noi stessi* come parte di quest'ambiente piuttosto che tentare di controllarlo o dominarlo. Sviluppare l'autoconoscenza e la saggezza erboristica comunitaria ci renderà molto più liberi*.

L'erboristeria è una conoscenza basata sull'esperienza quotidiana, sulla condivisione di saperi e competenze. Per noi, Anarcho Herbane, non ci sono

gerarchie o sistemi piramidali che detengono il potere della conoscenza. Condividiamo le nostre pratiche e conoscenze, apprese tramite l'esperienza, la pratica, i libri. Attraverso la condivisione di competenze D.I.Y. impariamo fianco a fianco, senza monopoli o relazioni student*-insegnante.

Crediamo profondamente nella filosofia del DO IT YOURSELF!

L'erboristeria deve essere condivisa e accessibile a tutt*. Attraverso la condivisione delle nostre competenze mettiamo in comune le nostre informazioni e risorse per imparare, esplorare e migliorare la nostra salute insieme. Proprio da qui nasce la fanzine *Punkaggine*, dall'unione di *punk* e *piantaggine*, una delle erbe spontanee officinali più diffuse.



LE ERBE DI GIUGNO

CALENDULA OFFICINALIS



PROPRIETA'

Diaforetiche
Sudorifere
Stimolanti
Emmenagoghe
Antipiretiche

CARATTERISTICHE

Il suo nome deriva dal latino *calendae*, ovvero il primo mese del calendario romano in riferimento alla fioritura mensile nel periodo estivo della calendula. I latini la chiamavano *solsequium* (che segue il sole), poiché i fiori sbocciano quando il sole splende e sono sempre rivolti verso di esso; si richiudono al tramonto.

INFUSO

Versare due cucchiaini da tè di fiori secchi di calendula in 1/4 L di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 min. Berne 3 tazze al dì. Utile anche per gargarismi o collutori per infiammazioni delle mucose della gola e gengive infiammate. Per creare un infuso per combattere l'acne,

in una tazzina da caffè piena di acqua calda versare un cucchiaino di fiori e coprire. Filtrare dopo 5 min, berne una tazzina al mattino a digiuno e una la sera prima di dormire.

Per stimolare e regolare le mestruazioni, versare 2 cucchiaini di fiori in mezzo litro di acqua calda, far bollire per 1 min. Coprire e filtrare dopo 5 min. Bere durante la giornata, iniziando la cura 8 gg prima dell'inizio previsto delle mestruazioni.

INFUSO (uso esterno)

5 gr di fiori in 100 d'acqua distillata, serve per bagni agli occhi ed è anche idratante

DECOTTO

5 gr di fiori in 100 di acqua. Gli impacchi di decotto hanno proprietà antisettiche e cicatrizzanti, sono efficaci contro scottature, geloni e foruncoli.

OLEOLITO

Riempire un barattolo con fiori freschi e ricoprirli con olio di girasole. Lasciare a riposo per 4 settimane, agitando ogni giorno il barattolo e filtrare, trasferendo l'oleolito al fresco in una bottiglia scura.

UNGUENTO

Gli unguenti a base di calendula hanno proprietà antinfiammatorie, antibatteriche, antivirali e immunostimolanti.

Possono essere usati per labbra screpolate, geloni, sfoghi della pelle, dermatite.

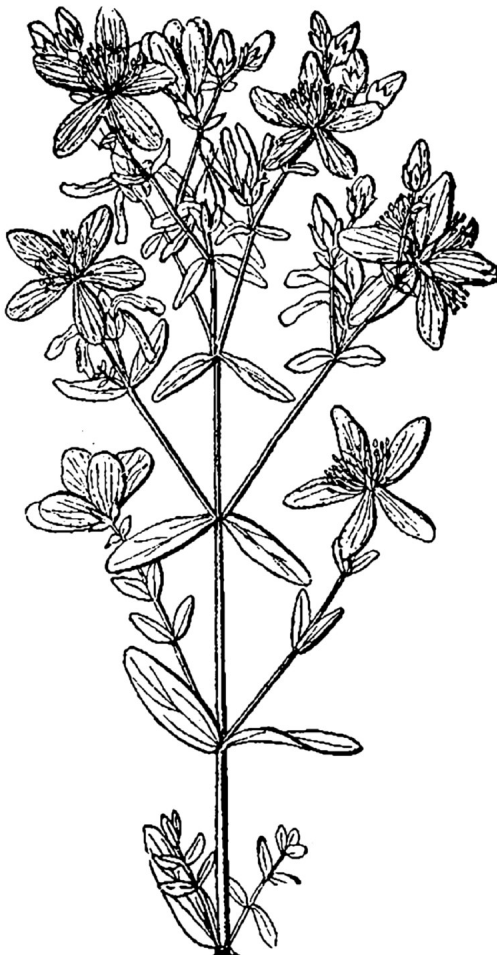
MITI E LEGGENDE

La calendula ha funzione di "oracolo meteorologico": se i fiori non si aprono di prima mattina, pioverà durante il giorno. Fin dalla mitologia greca è associata al dolore, alla gelosia e al rancore. Fu detta anche "erba dei morti" perché spesso posta a ornamento delle tombe.

LE ERBE DI GIUGNO

HYPERICUM PERFORATUM

IPERICO-ERBA DI SANGIOVANNI-SCACCIADIAVOLI



PROPRIETA':

Antidepressive
Antisettiche
Decongestionante
Vermifughe
Balsamiche
Pettorali
Infiammazioni vie urinarie

CARATTERISTICHE

Il nome *perforatum* si riferisce alle foglioline che in controtuce sembrano traforate.

INFUSO

5 gr in 100 di acqua

DECOTTO (uso esterno)

10 gr in 100 d'acqua, per ustioni/
contusioni/infiammazioni/piaghe/ferite

OLEOLITO DI IPERICO

Macerare al sole 400gr di fiori di

iperico freschi, coprirli di olio EVO per 6/8 settimane, agitare ogni giorno il contenitore.

UNGUENTO

Per 50 ml di prodotto

- 20 g di burro di karité' o cacao
- 18 g di oleolito di iperico
- 15 gocce d'olio essenziale.

Utile per scottature, pelle arida e infiammata

TINTURA PER CAPELLI

Tintura naturale per ottenere riflessi rossastri. Prendere una manciata di fiori di iperico secchi e ridurli in polvere. Mescolarli con acqua calda fino a formare una pasta. Applicarla sui capelli e lasciarla in posa 30 min; risciacquare.

MITI E LEGGENDE

Un tempo, insieme alla ruta e alla menta veniva bruciato nelle campagne la notte di

San Giovanni, contro gli incantesimi e il malocchio: da qui gli altri suoi nomi *Erba di San Giovanni* e *Scacciadavoli*.

Appendere una corona di iperico sul tetto, sulla porta della stalla o sulla propria testa serviva da protezione contro diavoli e demoni, ma anche fulmini e fuoco.

Dal momento che l'unguento cura le scottature, per analogia doveva anche tenere lontano chi viveva tra le fiamme.



LE ERBE DI GIUGNO

LAVANDULA OFFICINALIS

LAVANDA



PROPRIETA':

Antidepressive
Calmanti
Antisettiche
Analgesiche
Battericide
Tonici
Antinevralgiche
Antinfiammatorie

CARATTERISTICHE

Viene utilizzata in aromaterapia per combattere la depressione, come tranquillante ed equilibrante del sistema nervoso. Utile per abbassare la pressione, ridurre i problemi digestivi. L'uso più comune è per profumare biancheria e ambienti.

INFUSO

2 cucchiaini da tè di fiori di lavanda con 1/4 L di acqua bol-

lente. Far riposare per 10 minuti

INFUSO (USO ESTERNO)

Con l'infuso, 20 gr in 100 di acqua, aggiunto all'acqua del bagno, si fanno bagni stimolanti, utili contro gotta e reumatismi. Utili anche per medicare le contusioni, i tagli, le ferite.

ACQUA DI LAVANDA

Si prepara mettendo a macerare in un mezzo litro di alcool puro un etto di fiori di lavanda. Si lascia macerare per 15 gg, si filtra, poi si conserva ben chiusa. Essendo antisettica è particolarmente indicata per l'igiene della persona.

OLEOLITO DI LAVANDA

- 200 gr di fiori di lavanda essiccati

- 700 ml di olio di girasole.

Mettere i fiori di lavanda in un

barattolo di vetro, coprire con l'olio di girasole. Chiudere il barattolo, agitarlo e rivestirlo con del foglio d'alluminio. Lasciare macerare al caldo e buio per un mese. Filtrare con un colino o una garza.

MITI E LEGGENDE

La leggenda nasce in Francia, nella Provenza. La fata Lavandula dagli occhi blu pieni di lacrime e tristezza diede origine ai fiori di lavanda.

Nella notte di San Giovanni la popolazione si muniva di spighe di Lavanda per scacciare demoni e streghe. Chi praticava magia bianca offriva un mazzetto di fiori di lavanda in segno di buon auspicio. La spiga di lavanda era considerata un amuleto efficace e discreto che induce prosperità, fecondità, ricchezza. E' simbolo di rinascita.

LE ERBE DI GIUGNO

PLANTAGO LANCEOLATA

PIANTAGGINE



PROPRIETA'

Emollienti
Stimolanti
Emmenagoghe
Depurative
Diuretiche
Astringenti

CARATTERISTICHE

Fa bene al fegato, purifica il sangue, i polmoni e lo stomaco. I semi hanno effetto lassativo e si possono usare come i semi di lino.

INFUSO

Versare 2 cucchiaini da tè in ¼ L d'acqua, portare a ebollizione. Tenere in infusione per 5 minuti. Bere 3 volte al dì.

DECOTTO

Il decotto è astringente nelle disenterie ed emorragie di varia natura. 3 gr in 100 ml di acqua

può essere utile per le infiammazioni agli occhi. Contro il ma di gola, fare gargarismi con il decotto 3 - 5 gr per 100 ml di acqua.

SCIROPPO PER LA TOSSE

Riempire una pentola di foglie giovani di piantaggine. Ricoprire con acqua e cuocere a fuoco lento per un paio d'ore. Filtrare e aggiungere lo zucchero (meglio di canna), 600 gr per litro. Accendere di nuovo il fuoco lento per sciogliere lo zucchero. Una volta che è sciolto e lo sciroppo raffreddato, versare in bottiglie e conservare in luogo fresco e asciutto, al buio.

OLEOLITO DI PIANTAGGINE

Riempire un barattolo a chiusura ermetica per 2 terzi di foglie di piantaggine fresche e tagliate. Versarci sopra olio di semi di girasole o di lino e mettere al

sole per 3 settimane. Infine filtrare. Utile per la tosse.

SUCCO DI PIANTAGGINE

Frullare le foglie di piantaggine fresche o essiccate con un po' d'acqua, portare ad ebollizione e mescolare con abbondante sciroppo di riso o agave.

USO ESTERNO

Le foglie fresche lavate e schiacciate producono un succo che, strofinato sulla pelle, viene utilizzato come cicatrizzante per ferite, punture di insetti, mordi di animali non velenosi, piaghe ed ulcere.

MITI E LEGGENDE

Il nome deriva dal latino *Planta* riferito alla somiglianza delle foglie ai piedi, e perché cresce in zone calpestabili. Altri sostengono che derivi da *plantam tangere* cioè pianta piacevole al tocco.

RICETTE SELVATICHE



RISOTTO ALLA CALENDULA:

- * 350 gr di riso
- * 5 fiori di calendula
- * 1 scalogno
- * 1/2 spicchio d'aglio
- * Olio q.b.
- * 1/2 bicchiere di vino bianco
- * 1 litro di brodo vegetale

Lavare e far asciugare i fiori di calendula. Scaldare un po' d'olio in padella, aggiungere un trito di aglio e scalogno. Fateli stufare con uno o due cucchiaini di brodo. Unite il riso e fatelo tostare per qualche minuto, mescolando continuamente. Sfumate con il vino bianco, coprite via via con il brodo. Dopo una dozzina di minuti unire i petali di calendula e proseguite la cottura. Spegnete il fuoco, mantecate con la margarina rimasta, lasciate riposare e decorate con i petali freschi.

STORIA DELLE ERBE

La notte delle streghe

La notte del 24 giugno, conosciuta come la *Notte delle streghe* o *Notte di San Giovanni* (ma anche come *Notte delle fate e dei folletti*) cade nei giorni solstiziali, quando, secondo un'antica credenza, le energie della terra sono al massimo. Secondo la tradizione, il sole in questa notte si incontra con la luna e da questa unione si riversano energie benefiche sulla terra, specialmente sulle erbe spontanee bagnate di rugiada. L'acqua, il fuoco e le erbe diventano veicolo di operazioni magiche, esaltando la forza generativa della natura. E' il momento migliore per raccogliere erbe e fiori, che, grazie alla potenza magica assorbita, diventano un rimedio contro ogni male e sventura.

Si riteneva che erbe e fiori raccolti all'alba della notte delle Streghe o lasciati durante la notte in una bacinella all'esterno della casa, acquisissero poteri benefici e protettivi. Rotolarsi nella rugiada guariva dalla rogna, dalle emorroidi, dalle malattie agli occhi.

Durante queste ore magiche, secondo la tradizione germanica, le porte dei regni oscuri vengono spalancate: i morti escono dalle tombe e vanno a caccia, vagando per montagne e vallate. Fate, folletti e mostri si uniscono a loro per tormentare i vivi.

La leggenda narra che in questo particolare momento astrale le streghe amino radunarsi: gli elementi della natura acquistano dei poteri straordinari e prodigiosi. In particolare, nel me-



diòveo, si riteneva che tutte le streghe d'Europa volassero nella notte per radunarsi a Benevento sotto a un grande noce, per riunirsi in danze sfrenate.

A Benevento le streghe erano chiamate Janare a causa della loro propensione a penetrare nelle case attraverso le porte («ianua» in latino) lasciate incustodite.



Le erbe più ricercate nella notte delle Streghe erano le piante cosiddette della buona salute, quelle che possedevano particolari poteri curativi.

Tra queste:

- l'**iperico dai fiori gialli** per proteggere dalle sventure e garantire sonni sereni, o appeso fuori dalle porte per proteggere le famiglie;
- l'**artemisia** contro il malocchio;
- la **ruta** per le proprietà curative e come scaccia diavoli;
- la **menta** a garanzia della lunga vita;
- la **salvia** per proteggersi dalle creature malvage;
- la **verbena** simbolo di pace e prosperità; cara alle streghe, era in grado di guarire dalle malattie;
- la **mandragora**, una delle piante più pericolose, con la doppia facoltà di sedare ed eccitare; molto cara alle streghe, la usavano per preparare narcotici e filtri d'amore;

- il **rosmarino** che, appeso con iperico e ruta alle porte delle case, teneva lontani diavoli e streghe;
- l'**aglio**, potentissimo talismano, se raccolto prima del sorgere del sole era particolarmente forte contro la stregoneria;
- l'**artemisia**, preservava dai fulmini ed era amuleto protettivo contro il malocchio;
- la **lavanda**, riposta a mazzetti nei cassetti e negli armadi, proteggeva la biancheria e per estensione anche tutta la famiglia;
- la **felce**, donava capacità divinatorie, forze soprannaturali e sapienza (secondo le credenze il suo fiore si schiude solo la Notte di San Giovanni, resta visibile per un attimo e può essere raccolto solo dopo aver lottato con il diavolo);
- l'**erba carlina**, che serviva ad impedire il passo malefico della strega; se inchiodata alla porta di casa infatti, costringeva la strega a contarne con esattezza tutti i capolini."

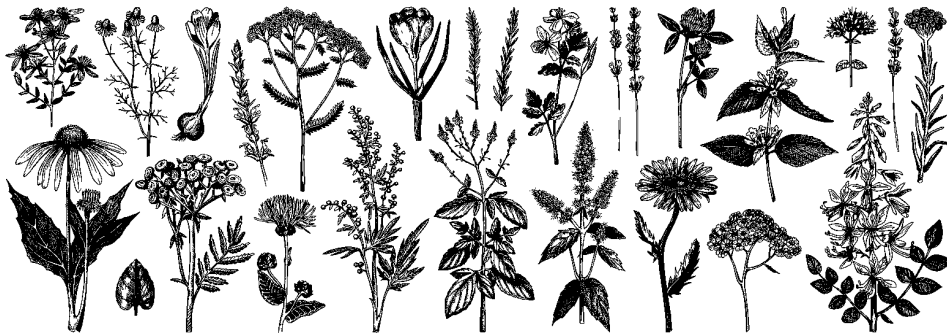
Con queste piante era possibile fare l'**acqua di San Giovanni**; se raccolte nella notte fra il 23 e il 24 giugno, messe in una bacinella ripiena d'acqua lasciata fuori casa per tutta la notte avevano il potere di aumentare la bellezza, preservare dalle malattie ma nello stesso tempo difendere dal malocchio, l'invidia e le fatture."



C O N S I G L I

Per una raccolta consapevole

Le "piante alimurgiche" sono quindi "piante erbacee, suffrutici o alberi spontanei di cui uno o più organi o parti di essi vengono usati come alimento se raccolti ad un appropriato stadio del ciclo della pianta e preparati in maniera opportuna" (Bianco,2001).



Una delle cose più liberatorie dell'alimurgia è il poter passeggiare all'aria aperta e raccogliere una pianta con le proprie mani per nutrirsi o curarsi. Inizialmente si può rimanere sopraffatt* dalla quantità di informazioni e varietà di piante esistenti. Se siete agli inizi, vi consiglio di concentrarvi su 5 o 6 piante per studiarle e identificarle.

E' bene informarti anche se ciò che stai raccogliendo è una pianta rara, in via d'estinzione o semplicemente poco comune nel luogo in cui vivi.

Una buona pratica è evitare di raccogliere piante da luoghi in cui ci sono meno di venti esemplari e di evitare di raccogliere più del 10% di quello che vedi. E' buona pratica inoltre assicurarsi di propagare le piantine che raccogli spargendone i semi, o, nel caso raccogliessi le radici, ripiantarne qualcuna. Fai attenzione inoltre a raccogliere piante che crescono ai lati delle strade, fossi o lungo corsi d'acqua vicino a siti industriali, in aree esposte a pesticidi e erbicidi: per ovvi motivi è meglio non raccoglierle.

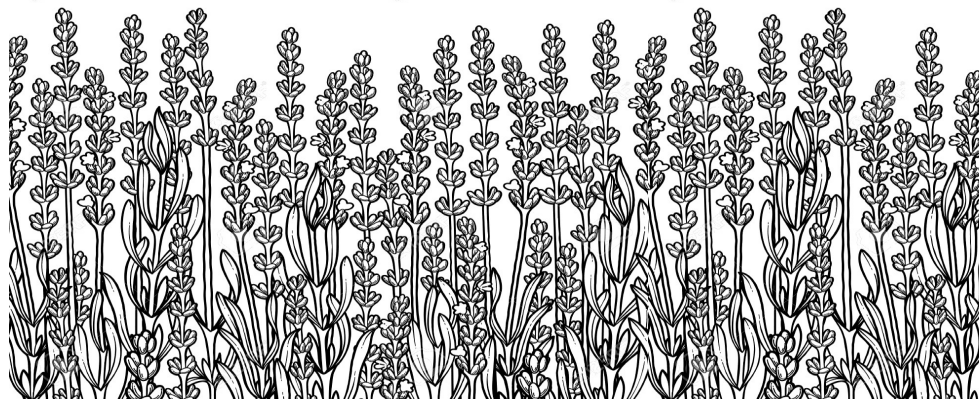
Ricorda sempre che stai prendendo qualcosa da un altro organismo vivente e dovresti farlo con il massimo rispetto!



BIBLIOGRAFIA

- *An Herbal Medicine-Making Primer*, Simon the Stmpler
- *Atlante illustrato delle piante selvatiche e degli infusi*, Eliska Tomanova
- *Chickweed*, London Anarcha Feminist Kolektiv
- *Die Kräuter in Meinem Garten*, Siegrid Hirsch, Felix Grünberger
- *Erbe Spontanee e Aromatiche dell'Emilia Romagna*, Loredana Squeri
- *Erbe spontanee: impariamo a conoscerle, cucinarle, conservarle*, Lorenza Dadduzio e altri*
- *I fuochi di San Giovanni*, Giorgio Amico
- *Il giardino fitoalimurgico per la valorizzazione*, Zuin e altri
- *Miti e magie delle erbe*, Maria Immacolata Maciotti
- *Piante spontanee della flora albanese utilizzabili come ortaggi e piante da condimento*, Bianco V.V.:
- *Riconoscimento e uso delle piante selvatiche erbe di campi e boschi*, Roberto Chiej Gamacchio
- *What is Green Anarchy?*, Warzone Distro

NOTE





Info: AnarchoHerbaneKollektiv@autistische.org