

## Dodici mesi con le erbe spontanee

Di Redazione

*La natura con i suoi doni e le sue eccellenze è l'argomento affrontato dall'associazione Riflessi di Luce nel calendario pensato per il 2020. Sullo sfondo, come sempre, la conservazione della memoria viva della nostra storia*

L'associazione culturale "Riflessi di Luce" presenta il suo lunario 2020, ricco di notizie originali, per allietare i lettori legati alla terra in cui risiedono.

In questa edizione, la stampa è stata intitolata «Erbe spontanee commestibili del territorio montano», le cui pagine raccontano non solo la bellezza, ma anche l'utilità dei frutti della terra, che spesso non conosciamo, che talvolta non sappiamo apprezzare, ma che invece, possono darci una dieta più variegata e sana, per il nostro benessere fisico.

Sfogliando i mesi, si ammirano le fotografie di dodici erbe appositamente scelte, alcune ampiamente note nella tradizionale gastronomia locale, altre invece risultano delle piacevoli sorprese! Ad esse sono state associate delle gustose ricette, per soddisfare ogni palato! Due pagine speciali sono state redatte per descrivere le caratteristiche peculiari di ogni pianta, così da poterle riconoscere durante le nostre escursioni nei prati e nei boschi. Inoltre, sono elencate le numerose proprietà: culinarie, mediche e industriali per le quali queste erbe vengono utilizzate quotidianamente dall'uomo.

A corollario di ogni immagine vi sono proverbi, poesie, storie, leggende riferite alla singola pianta. Narrazioni particolari e simpatiche, fra realtà e fantasia, che ci fanno capire il legame stretto che intercorre da tempo immemore fra l'essere umano a madre natura, un'unione indispensabile e fragile, troppo spesso dimenticata.

Infine, per ogni giorno vengono messe in evidenza anche le manifestazioni più significative locali e internazionali, per tenere sempre aggiornata la popolazione sugli eventi previsti.

Ogni anno, la tematica proposta riporta alla luce quel senso d'appartenenza al territorio, per fare emergere la sua genuina bellezza. Quella di quest'anno trova ancor più significato, vista la stretta attualità. Il mondo soffre e l'uomo è chiamato a fare scelte per la sopravvivenza dell'ecosistema terrestre e dunque anche sua. Si sta sviluppando una nuova consapevolezza, che deve sfociare in uno stile di vita più morigerato, meno sprecone, più essenziale. Saper sfruttare al meglio le risorse che abbiamo, parte anche dalle piccole cose, perché l'ambiente circostante ci offre tutto quello di cui abbiamo bisogno, per questo va salvaguardato.

La pubblicazione si prefigge di mantenere e sostenere la cultura del territorio valligiano, con la sua storia e tradizione, questa è una delle missioni perseguite dall'Associazione Riflessi di Luce, impegnata anche nel riconoscimento e nella promozione della disabilità e della diversità come valore, promuovendo iniziative culturali come spettacoli e mostre.

Per informazione e avere il calendario: tel.: 329 0777250; [riflessidiluce2009@gmail.com](mailto:riflessidiluce2009@gmail.com);  
[www.facebook.com/QuattroOcchisulmondo/](http://www.facebook.com/QuattroOcchisulmondo/)