



Dafne Chanaz, 43 anni, di Roma. Cuoca, forager e scrittrice, ha scritto il manuale *Il prato è in tavola. Piante selvatiche commestibili d'Italia* (Terra Nuova Edizioni).

DAFNE CHANAZ

Porto il prato in tavola, un mondo di sapori

«Cucinare insieme, mangiare e condividere un piacere, imparando le pratiche gastronomiche della cucina popolare e portando a casa una maggiore consapevolezza ecologica. Con questa idea, più di dieci anni fa, ho fondato a Roma la Casa del cibo – ora chiusa per la pandemia – e la Confraternita della pasta madre», spiega Dafne Chanaz. «Volevo tramandare la cucina domestica, diffondere la panificazione a lievitazione naturale, salvaguardare le ricette e i saperi contadini. Ormai siamo tutti vittime del marketing, non abbiamo più alcuna conoscenza del cibo vero: da dove viene, come si riconosce, quando cresce, come si può cucinare. E siccome tutto ha origine vegetale – anche un piatto di pasta – ho deciso di seguire un corso di erboristeria che mi

ha fatto scoprire il foraging, la raccolta di piante selvatiche commestibili. Ho scoperto un mondo di sapori unico che cresce in prati, boschi e cortili che omaggia nel mio libro *Il prato è in tavola*. Un erbario che celebra la biodiversità dei nostri campi con 40 ricette illustrate e le schede di 80 piante commestibili, ciascuna corredata di una sezione su come si raccoglie e si cucina. Come la rosa canina, ricca di vitamina C, preziosa alleata per rinforzare il sistema immunitario, con cui preparare la marmellata più buona del mondo. E poi la silene, dalle foglie soffice e pelose, che tonifica e depura; l'amaranto, la mia preferita, ricca di calcio, ferro e proteine, e il fico d'India, di cui si mangia tutto, anche la pala».

•Info: erbeselvatiche.it

ODESSA CHIARAVALLI

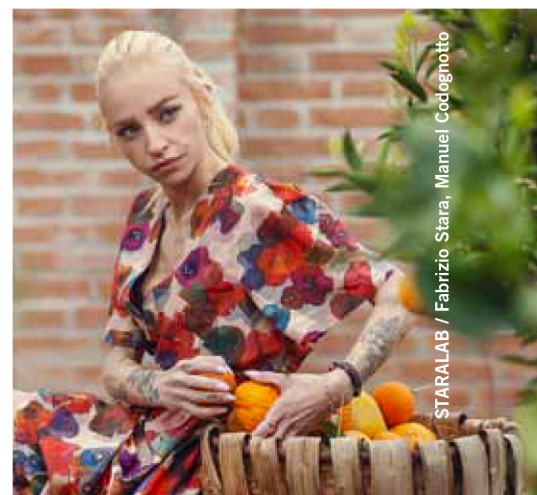
Brunch nell'agrumeto e laboratori floreali: la natura è il mio palcoscenico

«Sono parigina d'origine, monzese d'adozione: sono stata adottata da una famiglia che da 75 anni si occupa di lavorare la terra, prima come contadini e ora, sotto la guida di mio padre, come vivaisti», racconta Odessa Chiaravalli. «Non pensavo di intraprendere la stessa strada, sognavo la recitazione: ho studiato al Dams di Torino, dopo che per sconfiggere la mia eccessiva timidezza avevo scoperto il potere terapeutico del teatro. Solo sul palco mi sentivo sicura di me stessa. Poi, per arrotondare, ho iniziato a dare una

mano al vivaio e i fiori hanno scelto me: la natura è diventata il mio palcoscenico. Nel 2004 ho trasformato la serra principale nel mio laboratorio dove vendo composizioni floreali e oggettistica dal gusto country-chic e rétro. Oggi rappresento la quinta generazione dei Chiaravalli: sono una flower designer, tengo corsi di decorazione floreale, organizzo matrimoni ed eventi ristretti. Come i brunch nell'agrumeto, fiore all'occhiello del nostro vivaio, uno spazio vivo, profumato di zagara».

•Info: @odessachiaravallilabfloreale

La flower designer Odessa Chiaravalli, 38 anni, di Monza. Ha creato il suo laboratorio floreale all'interno della Floricoltura Chiaravalli, l'azienda di famiglia specializzata nella coltivazione di agrumi.



STARALAB / Fabrizio Stara, Manuel Codognotto

