

FESTE & PIATTI / 2

## La notte di san Giovanni e le erbe terapeutiche

CULTURA

24\_10\_2022

*Liana  
Marabini*



Il passo evangelico riferito all'esecuzione di Giovanni Battista, per la sua drammaticità e il suo valore simbolico, ha lasciato un'ampia traccia nella memoria collettiva.

Rappresentato per ben due millenni in migliaia di dipinti, è uno dei temi più frequentati dell'arte occidentale: l'impressionante contrasto tra l'austero predicatore ebreo e la crudele e influenzabile Salomé, ne è senz'altro la ragione profonda.

**Nell'immaginario popolare medievale**, Salomé ha incarnato la figura di una strega, bella, abile, seducente e perfida. In quell'epoca c'era la credenza che Salomé e sua madre Erodiade fossero state trasformate in streghe in seguito alla decapitazione di San Giovanni Battista e vagassero come spiriti immondi a infastidire gli uomini, in particolare la notte di San Giovanni.

**La Notte di San Giovanni è conosciuta come "notte delle streghe"** o "notte dell'impossibile" e cade tra il 23 ed il 24 giugno. È considerata dalle credenze popolari la notte magica per eccellenza, ricca di significati esoterici, di usanze e di riti dalle presunte virtù purificatrici.

Astrologicamente è il momento in cui il sole raggiunge il suo punto più alto e rappresenterebbe un'allegorica vittoria della luce sulle tenebre, del bene sul male. I pianeti, secondo la tradizione, caricherebbero di energie positive le erbe e le pietre esposte ai loro benefici influssi.

**In modo particolare, la rugiada che si forma durante quella notte** si dice sia ricca di proprietà mistiche e prodigiose e la tradizione narra che raccogliere erbe di campo bagnate dalla rugiada di San Giovanni e prepararne decotti o mangiarle, sia un potente rimedio per scacciare ogni forma di negatività. Addirittura, le si attribuiscono incredibili virtù terapeutiche. Tra le più note ci sono: l'iperico, chiamato anche erba di san Giovanni, l'artemisia, la verbena, il ribes rosso, e anche aglio, cipolla, sambuco, lavanda, camomilla, mentuccia, ortica, salvia e rosmarino.

In diverse parti d'Italia è ancora viva questa tradizione e una volta c'era anche l'usanza di mettere un mazzetto di "erbe di san Giovanni" fuori dalla porta di casa per tenere lontane le streghe.

**Tra queste erbe c'erano anche le noci acerbe**, che servivano alla preparazione del nocino. Questo liquore era particolarmente "gettonato" dalle streghe perché per le sue caratteristiche era ideale per "coprire" il gusto dei decotti e dei "filtri", che si presentavano sempre in forma liquida e potevano essere somministrati - all'insaputa del destinatario - proprio diluendoli nel nocino.

**A**ncora oggi, in alcune zone, che fin dai tempi dei Longobardi fu teatro di riti non solo pagani, ma anche religiosi. Le leggende narrano che intorno a questo grande noce si svolgevano anche le famose danze delle streghe. Durante il sabba le streghe raccoglievano erbe per creare pozioni magiche con le quali incantare gli uomini, allontanare il malocchio e la negatività o portare la felicità: questa festa dava loro l'opportunità di essere più fate che streghe.

**Ma la notte di San Giovanni ispira anche altre tradizioni gastronomiche.** A Parma si preparano dei tortelli ripieni di ricotta ed erbe, fatti con una sfoglia di pasta preparata rigorosamente con uova freschissime. Si condiscono semplicemente con burro e parmigiano e sono gustati all'aperto, per godere di tutti gli altri influssi benefici della magica notte. Se, a causa del maltempo si è costretti a mangiare all'interno della casa, si lascia aperta la porta.

**Nel centro Italia si mangiano "le lumache di san Giovanni".** Nel Medioevo, a causa delle loro corna, venivano identificate con il demonio, perciò venivano eliminate la notte di san Giovanni. La tradizione dura ancora oggi. Cotte con un soffritto di aglio e cipolla vengono condite con salsa di mentuccia, maggiorana, origano e prezzemolo. Questo piatto era beneaugurale e simboleggiava la vittoria del bene sul male. In Puglia si preparano "i maccheroni di San Giovanni", piatto antico "modernizzato" nel Settecento con l'aggiunta del pomodoro al misto di aglio, acciughe, capperi, olive, prezzemolo, erbe e pecorino stagionato che le condiscono.

**Oltre ai cibi, ci sono anche altri preparati tradizionali** per evocare la notte di san Giovanni.

"L'olio di San Giovanni", è un olio naturale che grazie alle sue virtù benefiche è usato soprattutto per curare gli inestetismi della pelle. Ha un'azione cicatrizzante, antisettica, emolliente ed antinfiammatoria. Facile da preparare in casa si ottiene dalla macerazione dei fiori dell'iperico. Come da tradizione il 24 giugno vengono raccolti i fiori che si mettono a macerare nell'olio sotto l'esposizione della luce per un intero ciclo lunare. Si ottiene così un ottimo rimedio naturale per chi soffre di pelle secca, e per chi ha problemi di psoriasi. Inoltre, è un antirughe straordinario.

**L'iperico, o "erba di san Giovanni"** era utilizzato per curare le ferite dei crociati e veniva ritenuta benefica. Con l'oscurità si raccolgono le nuove erbe per comporre il "mazzetto di San Giovanni" che scaccia il malocchio e, se messo sotto il cuscino prima di andare a dormire, porta sogni belli e premonitori.

Il mazzetto di san Giovanni è composto da 7 erbe diverse: l'iperico, detto anche *scacciavoli*, contro il malocchio, ma anche l'artemisia per la fertilità, la ruta, la

mentuccia, il rosmarino, il prezzemolo, l'aglio, la lavanda. Erbe legate al buonumore, alla prosperità, all'allontanamento del maligno e delle negatività.

**Comunque fosse, san Giovanni, il meraviglioso predicatore**, colui che battezzò il Redentore e che fu punito per la sua integrità da due donne malvagie e crudeli, malgrado la sua tragica fine, ci dà l'occasione di pensare alla luce, al bene, alla positività e alla fede. I piatti, i rimedi e i liquori fatti con erbe sulle quali si è posata la rugiada nella sua notte, la notte di san Giovanni, sono benefici per la nostra salute non solo fisica ma soprattutto spirituale.

**A proprio di questo, William Shakespeare (1564 - 1616)** scrisse nel *"Sogno di una notte di mezza estate"* a proposito della rugiada della notte di san Giovanni: "Ogni fata in giro vada con questa rugiada sacra e stanza per stanza diffonda la benedizione dolce della pace". E Dio solo sa quanto bisogno abbiamo di pace.