La mia notte sotto le stelle con Laura Rangoni

> *Laura Rangoni, giornalista, scrittrice, ricercatrice e donna amante della natura. Direttore Responsabile del settimanale di enogastronomia Cavolo Verde con cui collaboro. Tante le similitudini che mi hanno portato a lei. Il 10 Agosto, nella sua casa di Savigno in provincia di Bologna, sotto un cielo stellato tra chiacchiere, ricordi e progetti per il futuro, abbiamo fatto scorrere le ore in attesa di una stella cadente.*
>
> *Le notti in campagna sono cariche di atmosfera, i suoni della natura ci portano via dalle inquietudini che i rumori artificiali creati dall'uomo, col tempo, ci logorano appesantendo le nostre vite. Circondate dai colli bolognesi, in compagnia dei suoi compagni fedeli, abbiamo passato la notte di San Lorenzo sedute nel suo giardino, tra i profumi dell'orto e quelli delle piante di rose. Le stelle che aspettavamo non sono cadute. In verità io credo che le stelle siano anche sulla terra. Chi ha la fortuna di incontrarle, ma soprattutto chi ha la capacità di vederle, può vivere momenti di vera bellezza, traendo da esse luce, calore e vero benessere.*

Domenica 10 Agosto scorso, a Casa Rangoni, si è svolta la prima cena inaugurale dell'Associazione culturale omonima che a breve darà inizio a percorsi degustativi, culturali e di ben-essere. Una cena all'insegna dell'amicizia e del buon gusto a base di prodotti dell'orto che Laura cura e segue personalmente. Ho voluto portarla qui nel mio blog, per custodire tra i miei ricordi una serata speciale vissuta tra natura e l'ascolto di una donna coraggiosa, che ora vi farò conoscere meglio.

Cena inaugurale dell’Associazione Culturale Casa Rangoni

D) Laura, cito un passaggio in cui ti presenti: *“Ho iniziato a tenere un diario quando, a quindici anni, ho lasciato Bologna, la mia scuola, gli amici, i sogni dell’adolescenza, per approdare a Monza. Il lavoro di mio padre mi ha rapita, e costretta a vivere in una regione che non ho mai amato, in case diverse, in luoghi inospitali, con gente nebbiosa come il clima… A cinquant’anni ho rivoluzionato la mia esistenza.”* Sono convinta che ogni esperienza insegni. Dico questo perché ritengo che si possa imparare da ogni situazione e in ogni luogo in cui si viva. Premesso questo, mai rinunciare ai propri sogni. Concordi?

R) Sicuramente, Cinzia. I sogni sono la mia unica, vera

ricchezza. E sono sogni semplici, da scrittrice di campagna. Il profumo del gelsomino, la tranquillità dei miei animali, i vasetti di conserva in dispensa. Insomma, quella che gli antichi chiamavano aurea mediocritas. I cinquant'anni per me hanno segnato un importante giro di boa: basta vivere "fuori", ho preferito concentrarmi sul "dentro". Su quelle cose che mi fanno felice, che riempiono la mia giornata, e che non hanno un valore economico. La serenità e il ben-essere sono i miei obiettivi quotidiani.

Casa Rangoni

D) Cambiare la propria vita oggi, in tempi critici come questi, da qualcuno è ritenuto coraggio, da altri incoscienza. So per certo che 'solo osando' si può assaporare la vita nel vero modo in cui va vissuta. Non dico che è facile, tutt'altro. Per quanto mi riguarda, le emozioni vissute attraverso la conoscenza negli ultimi anni, mi ripagano delle delusioni inevitabili che questi percorsi ci presentano. Tu sei a buon punto. Puoi dare qualche consiglio a chi vorrebbe, ma non osa?

R) Non amo dare consigli non richiesti, perché la vita di ognuno di noi è diversa. Ma arriva un momento nella vita nel quale – se è destino – capisci che non puoi più restare fermo nella tua "zona di comfort", capisci che devi osare, devi fare quello che ami veramente e cercare di essere il più felice possibile, perché la vita fugge in un attimo. Ho compreso queste cose in modo molto traumatico, quando mio padre è uscito la mattina per comperare il pane e non è più tornato. Un infarto l'ha stroncato in mezzo alla strada. Così ho deciso di osare, di assaporare ogni istante della vita come dovessi morire domani. E vivo l'oggi con semplicità, godendo delle piccole cose.

…godendo delle piccole cose

D) Ora veniamo a Casa Rangoni, più che una casa un Centro Culturale per la promozione del territorio e del ben-essere psico-fisico. Come ti è nata l'idea, e quali i prossimi progetti in programma?

R) L'idea è sorta giorno dopo giorno, crescendo in silenzio. Da quando mi sono trasferita sui Colli Bolognesi, gli amici che mi venivano a trovare dicevano, tutti (e ribadisco: tutti) "Qui si sta proprio bene, ci si rigenera". Così ho pensato che fosse proprio questo il "potere magico" di Casa Rangoni: far

stare bene le persone. Ci siamo allontanati molto dalla natura, e stare qui, scegliersi il proprio pomodoro dall'orto, andare a prendere la legna per accendere il camino, camminare tra le rose, assaporare piatti semplici ma ricchi di storie da raccontare, riavvicina le persone a un modo di vivere più umano, più armonico con i lenti ritmi della terra. Ben-essere vuol dire questo: stare bene con se stessi, rigenerarsi, imparare ad ascoltare e ascoltarsi. Dopo tanti anni di studi, dopo tanti libri scritti, ora sono pronta a trasmettere quello che ho imparato a chi vuole ascoltare e provare a vivere in modo più olistico. Quindi in progetto ci sono dei per-corsi per imparare a stare bene con se stessi, a godere del miele e del vino con degustazioni che nulla hanno di tecnico, di cucina di cibi antichi, tradizionali, genuini e semplici, di coltivazione e uso delle erbe aromatiche e officinali, di fitoalimurgia…

…un modo di vivere più umano, più armonico con i lenti ritmi della terra

D) Da ragazzina mio padre, per farmi vincere la timidezza che mi portava a isolarmi, mi regalò un cucciolo. Un cagnolino che, oltre a rendermi felice, per la prima volta mi fece sentire responsabile di una creatura. Siamo un paese non ancora adeguatamente educato all'accoglienza dei migliori amici dell'uomo, nonostante il loro aiuto terapeutico sia ormai accertato e riconosciuto in molte cure. Ritengo che la civiltà di una nazione si riconosca anche attraverso il rispetto e l'educazione verso gli animali. Per farlo si dovrebbe partire dalla scuola. Cosa ne pensi?

R) Penso sia verissimo. Tutti coloro che mi conoscono, attraverso i social o FaceBook, o i miei libri sanno che sono una gattara impenitente, e il mio cane Morgana è ormai diventata una star del web :-). Amo gli animali, ma senza esagerazioni, rispettando la loro natura. Questo si dovrebbe insegnare ai bambini, mostrare loro che cani e gatti non sono giocattoli, ma persone con i loro diritti e i loro pensieri. E spiegare loro che tutte le creature "servono" in natura, persino le zanzare… Forse si eviterebbero tante brutture e assurdità, come la recente proposta di abbattere l'orsa che, per difendere i cuccioli, ha attaccato quell'incauto cercatore di funghi…

…tutte le creature “servono” in natura

D) Dico spesso che ‘amo più mangiare che cucinare’. Lo dico in senso ironico, visto che nel cibo e nel vino amo soprattutto ricercare le storie, le tradizioni e le emozioni che suscitano. Veniamo a te: Laura Rangoni, non una cuoca, ma una donna che studia, ricerca, cucina e scrive. Sbaglio?

R) Esatto. Non sono una cuoca, non ho le basi tecniche di uno chef, e non lo farei mai come lavoro. Ma amo il cibo perché portatore di significati culturali e antropologici. Il cibo rappresenta il primo fattore dell’identità di un popolo, viene prima ancora della lingua e della religione, secondo me. Amo ricercare gli antichi sapori, soprattutto della mia terra, e dei luoghi del mondo che ho amato profondamente, amo cucinare come si faceva un tempo, sulla stufa economica, usando attrezzi antichi. Impasto a mano, trito a mano, taglio a mano. Non posseggo nemmeno un robot da cucina e la mia “dotazione” di pentole è da museo. Amo il cibo semplice, quello che chiamo il “cibo della fame”, tradizionale, povero, con ingredienti reperibili sul territorio. Troppo spesso abbiamo dimenticato piatti poveri, la zuppa di pane, tanto per farti un esempio. Nei miei corsi insegno proprio questo: a recuperare sapori

antichi, che hanno una storia da raccontare, una storia che sa di sere passate davanti al fuoco, di fiabe narrate nella penombra, o di dura fatica per convincere la terra a donarci verdure e frutti…

Poi, per lavoro, ho studiato anche cibi più sofisticati, etnici e simili, ma questo è un altro discorso.

…il cibo rappresenta il primo fattore dell'identità di un popolo

D) E' mia abitudine fotografare tutto ciò che mi piace e condividerlo, perché il bello e il buono deve essere diffuso. A Casa Rangoni, tra le tue colline, ho fotografato molte varietà di fiori. In particolare, amando la medicina naturale, mi affascinano le piante officinali. Vorrei che si organizzassero più corsi per far conoscere le molte proprietà delle piante terapeutiche. Questo per allontanare le persone dai facili rimedi farmaceutici chimici, non sempre necessari. A quando il primo corso?

R) Non appena spunteranno le erbe, a primavera! Ma, non essendo medico, non voglio parlare di terapie, e non farò

corsi di fitoterapia. Preferisco considerare le piante, sia spontanee che officinali, come facilitatori del ben-essere. Lo sono anche i fiori: coltivare un giardino o un orto è come coltivare la propria anima…

…coltivare un giardino o un orto è come coltivare la propria anima

Associazione Culturale Casa Rangoni

Savigno (BO) www.casarangoni.it