



Camminare o correre nel verde, tra campi e boschi, è un'abitudine salutare che non riguarda più una élite ristretta di patiti del fitness, ma migliaia di persone che, per tenersi in forma, hanno compreso l'utilità di questo esercizio, che si coniuga all'ambiente circostante attraverso il suolo che calpestiamo, l'aria che respiriamo, i colori, gli odori e i suoni che ci raggiungono e, perché no, anche attraverso i piccoli grandi doni che la natura lascia generosamente a disposizione di tutti. Tra questi ci sono le erbe spontanee e aromatiche, antichissima risorsa a costo zero, utilizzata a scopo alimentare o curativo fin dai tempi più remoti. Scoprite con noi le erbe più comuni dell'Emilia Romagna, buone per la tavola e la salute.



### **LOREDANA SQUERI**

Insegnante, mamma, scrittrice e poeta, vive a Borgotaro, in provincia di Parma, sull'Appennino tra Liguria ed Emilia.

Dalla sana abitudine di frequentare la natura con amore e rispetto e dall'innato desiderio di scoperta ha imparato a conoscere e utilizzare le erbe spontanee e aromatiche nei luoghi dove vive e dove viaggia.

