

Edible Forest

Essbarer Wald

Foresta commestibile

Uriel Orlow

Uriel Orlow, *Forest Futurism*, Almstilla, 2024, curated by BAU



On a warm day, go into a forest
Take a deep breath
Remember, the forest is a collective intelligence
that guides us in vegetal ways of knowing
Lower your gaze
Look around you
See those three-heart-leaved plants on the ground that look
like clover?
Pick some of the wood sorrel
Take a leaf in your mouth and taste the fresh green sweet
acidity
Remember, the forest is a medicinal ground full of secrets
about healing and restoration
Let the taste of the sorrel trickle down your throat
Look around you
Check if there are any nettles
Pick some too
Be careful with your skin
Remember, the forest is a toolbox of survival, evolved through
a history of disasters
Keep walking, keep smelling
Notice the light and the shades of green
Listen
Hear, the forest singing in vegetal languages
When you get home
Boil some water
Add the wood sorrel and the nettle
Let the water infuse
Once cooled, enjoy the refreshing tea
Or only quickly blanch the leaves and dry them
Add pine nuts and hard cheese, garlic clove
Add some olive oil, salt and pepper
Blend to make a forest pesto
When you drink the tea or eat the pesto
Remember
The Forest

(Inspired by the forest kids from Birkenwald in Partschins /
Parcines)

In una giornata calda, entrate in una foresta
Respirate profondamente
Ricordate che la foresta è un'intelligenza collettiva
che ci guida nei modi di conoscere vegetali
Abbassate lo sguardo
Guardatevi intorno
Vedete quelle piante a tre cuori sul terreno che sembrano trifogli?
Raccogliete un po' di acetosella
Prendete una foglia in bocca e assaggiatene la fresca verde e dolce
acidità.
Ricordate, la foresta è un terreno medicinale pieno di segreti
sulla guarigione e sulla reintegrazione
Lasciate che il sapore dell'acetosella vi scenda in gola
Guardatevi intorno
Controllate se ci sono ortiche
Raccogliete anche alcune di queste
Fate attenzione alla vostra pelle
Ricordate che la foresta è una cassetta degli attrezzi per la sopravvivenza,
evolutesi attraverso una storia di disastri.
Continuate a camminare, continuate ad annusare
Osservate la luce e le sfumature di verde
Ascoltate
Ascoltate il canto della foresta nelle lingue vegetali
Quando arrivate a casa
Fate bollire l'acqua
Aggiungete l'acetosella e l'ortica
Lasciatele in infusione nell'acqua
Una volta raffreddata, gustate il tè rinfrescante
Oppure sbollentate velocemente le foglie e fatele seccare.
Aggiungete i pinoli e il formaggio a pasta dura, uno spicchio d'aglio
Aggiungete olio d'oliva, sale e pepe
Frullare per ottenere un pesto di bosco
Quando bevete il tè o mangiate il pesto
Ricordatevi
Della foresta

(Ispirato ai bambini della foresta Birkenwald di Parcines)

An einem warmen Tag, geh in den Wald
Nimm einen tiefen Atemzug
Erinnere dich daran, dass der Wald eine kollektive Intelligenz ist,
die uns auf pflanzliche Weisen des Wissens führt
Senke deinen Blick
Sieh dich um
Siehst du die dreiblättrigen Pflanzen auf dem Boden,
die wie Klee aussehen?
Pflücke etwas vom Sauerklee
Nimm ein Blatt in den Mund und schmecke die frische grüne, süße Säure
Erinnere dich daran, dass der Wald ein Heilboden voller Geheimnisse
über Heilung und Wiederherstellung ist
Lass den Geschmack des Sauerampfers deine Kehle herunterrinnen
Sieh dich um
Schau, ob es Brennnesseln gibt
Pflücke auch welche
Pass auf deine Haut auf
Erinnere dich daran,
dass der Wald ein Werkzeugkasten des Überlebens ist, entstanden
durch eine Geschichte von Katastrophen
Geh weiter, riech weiter
Bemerke das Licht und die Schattierungen des Grüns
Hör hin
Höre, wie der Wald in Pflanzensprachen singt
Wenn du nach Hause kommst
Koche etwas Wasser
Gib den Sauerklee und die Brennnessel hinzu
Lass das Wasser ziehen
Sobald alles abgekühlt ist, genieße den erfrischenden Tee
Oder blanchiere die Blätter nur kurz und trockne sie
Gib Pinienkerne, Hartkäse und ein Knoblauchzehe dazu
Füge noch etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer bei
Püriere alles zu einem Waldpesto
Wenn du den Tee trinkst oder das Pesto isst,
Gedenke
Dem Wald

(Inspiriert von den "Waldkindern" des Birkenwaldes in Partschins)