

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## L'acqua di San Giovanni: cos'è e come si prepara nella notte tra il 23 e il 24 giugno

Tomaso Bassani · Monday, June 22nd, 2026

C'è una notte, all'inizio dell'estate, in cui la tradizione popolare invita a uscire nei prati, raccogliere fiori ed erbe e lasciarli a mollo nell'acqua sotto il cielo aperto. È **la notte tra il 23 e il 24 giugno**, la vigilia di San Giovanni Battista, e il rito che la accompagna è quello dell'**acqua di San Giovanni**: una preparazione semplice e profumata, carica di significati che affondano le radici in un passato molto più antico del santo che oggi le dà il nome.

Si tratta di un infuso ottenuto lasciando macerare per una notte intera, all'aperto, un **mazzo di fiori ed erbe spontanee in un contenitore d'acqua**. Al mattino del 24 giugno l'acqua si presenta colorata e profumata, e secondo la tradizione va usata per bagnare viso e mani: ci si "purifica" con l'acqua impregnata della rugiada notturna, la cosiddetta guazza, a cui la cultura contadina attribuiva la capacità di portare salute, bellezza, fortuna e protezione per tutto l'anno.

### La tradizione dell'acqua di san Giovanni

La data non è casuale. Il 24 giugno cade pochi giorni dopo il solstizio d'estate, quando la luce raggiunge il suo apice prima di iniziare lentamente a calare. Le civiltà pre-cristiane celebravano questo passaggio con riti legati al fuoco, all'acqua e alla fertilità, convinte che in questa notte la natura sprigionasse il massimo della propria forza. Con il cristianesimo la ricorrenza venne ricondotta alla nascita di San Giovanni Battista, il santo dell'acqua e del battesimo, sovrapponendo il calendario liturgico all'antico ciclo solare. Da qui la convivenza, ancora oggi percepibile, tra elemento religioso e suggestione magica: la notte di San Giovanni è anche conosciuta come la "notte delle streghe", quando, si racconta, le erbe raccolte hanno il potere più forte.

### Come si prepara l'acqua di San Giovanni

**Non esiste una ricetta unica**: ogni territorio e ogni famiglia ha la propria. La regola di fondo è raccogliere il maggior numero possibile di specie spontanee, possibilmente in fiore. Tra le più ricorrenti ci sono l'iperico, non a caso chiamato erba di San Giovanni, la lavanda, il rosmarino, la salvia e la menta, la malva, la camomilla, l'achillea, i petali di rosa e i fiori di sambuco, l'artemisia, l'eliceriso e il finocchio selvatico. La raccolta, idealmente, va fatta nel tardo pomeriggio o alla sera del 23 giugno, quando le piante sono ancora cariche dei profumi della giornata.

La preparazione è alla portata di tutti. **Si dispongono i fiori e le erbe in una bacinella ampia e bassa riempita d'acqua** e si lascia il recipiente all'aperto per tutta la notte, su un balcone, un

davanzale o in giardino, così che acqua e petali si impregnino della rugiada e, secondo la tradizione, della luce di luna e stelle. Al mattino del 24 giugno l'acqua sarà colorata e profumata, pronta per lavarsi viso e mani come gesto di buon auspicio. Il risultato non è solo simbolico: il contatto prolungato di petali ed erbe rilascia oli essenziali e pigmenti che tingono delicatamente l'acqua e le regalano un aroma fresco e vegetale.

Dalla barca di San Pietro all'acqua di San Giovanni: ecco i "riti per lo spirito" del mese di giugno

This entry was posted on Monday, June 22nd, 2026 at 10:09 am and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.