

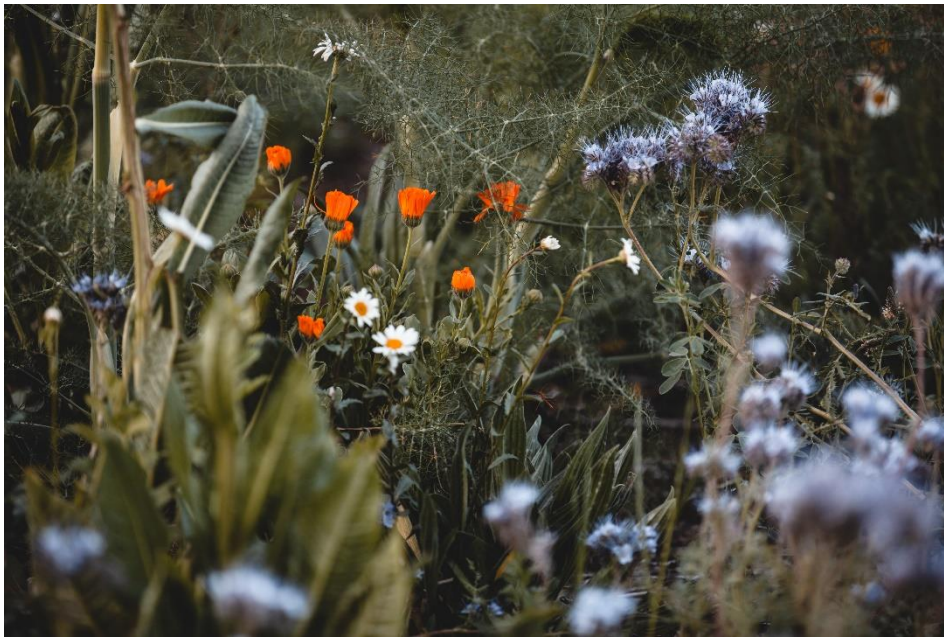


# Corsi on Line di Erba Sacra

## A tavola con le “erbacce”

Docente: Elena Rossini

**INTRODUZIONE E INDICE**



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione di **OPERA**,  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## INDICE

### CAPITOLO 1

Classificazione delle piante	pag. 9
Caratteristiche delle piante	pag. 10
La raccolta	pag. 17
La conservazione	pag. 19
Principi attivi	pag. 20
Metodi di somministrazione ed estrazione	pag. 21

### CAPITOLO 2

I colori della natura	pag. 23
Le piante in cucina	pag. 27
Fioriture	pag. 53
Le ricette della salute. Erbe in cucina	pag. 54

### CAPITOLO 3

Piante medicinali	pag. 57
Le ricette del benessere	pag. 69
Elenco piante tossiche	pag. 73

### CAPITOLO 4

Piante cosmetiche	pag. 77
Le ricette di bellezza	pag. 85

### CAPITOLO 5

Arbusti da "mangiare"	pag. 89
Ricette	pag. 96
Nel mondo delle piante aromatiche	pag. 99
Idee aromatiche da regalare	pag. 114
Le pratiche di un buon amante di erbe	pag. 116
Bibliografia	pag. 117
Indice delle piante	pag. 118

### ALLEGATO

Attività proposta a conclusione del corso	pag.119
---	---------

*Ci sono campi di frumento...  
Erbe gustose e verdure da cuocere...  
La terra offre una grande quantità di ricchezze  
Che non provoca spargimento di sangue né di morte.  
(Pitagora)*

## **INTRODUZIONE**

L'idea di questo corso nasce con l'intento di fornire uno strumento pratico e salutistico per approcciarsi al mondo della natura e gustarne i sapori e gli aromi. Il titolo del corso vuole essere una provocazione per attirare l'attenzione dei lettori in quanto spesso ci si ritrova ad estirpare le comunissime erbacce, le piante infestanti dei nostri giardini, viottoli, cortili, non considerando invece le potenzialità che alcune di queste piante presentano e i vantaggi che potrebbero apportare al nostro organismo se si sapesse come utilizzarle.

In questo corso verranno fornite ricette per poter utilizzare queste piante sia in cucina che sotto forma di preparati cosmetici ed erboristici casalinghi. Inoltre, per ogni pianta verranno indicati i miti, le leggende e i proverbi del passato, per poterle ricordare e fissare nella memoria, andando a stuzzicare la curiosità insita in ognuno di noi.

Verranno forniti gli strumenti per riconoscere le piante spontanee, i tempi e i metodi di raccolta, come cucinarle e trasformarle. Il corso sarà di stimolo per ritagliarsi il proprio tempo, passeggiare all'aria aperta, ricaricarsi con l'energia del verde e appassionarsi alle erbe che comunemente calpestiamo, tanto che il coinvolgimento porterà a voler nominalizzare qualsiasi pianta incontrino gli occhi.

Da sempre, le piante popolano la Terra e nel corso dell'evoluzione hanno immagazzinato nella loro parte energetica, eterica, una quantità infinita di informazioni che risuonano con la parte eterica dell'uomo, tanto che tutto ciò di cui egli ha bisogno lo può ritrovare in natura. Nel corso della storia i più grandi ricercatori e osservatori della natura ne hanno compreso le potenzialità e ne hanno condiviso i saperi. Jean Jacques Rousseau (1712-1778), filosofo e scrittore svizzero, diceva che è nel puro ambiente naturale, a contatto con gli elementi incontaminati che l'uomo può formarsi, crescere e svilupparsi. Non l'educazione, ma il contatto con la natura permettono di forgiare il vero uomo.

Attenzione: con questo corso si intende informare il lettore sulle proprietà e sugli utilizzi delle piante e non si consiglia di effettuare cure “fai da te” senza prima consultare il medico.

## **Le piante officinali: dalla preistoria ai giorni nostri**

L'uso di piante medicinali da parte dell'uomo è una pratica antichissima; fin dai primordi della storia esso se ne è servito per prevenire e curare le malattie, per aromatizzare cibi, per la preparazione di bevande, liquori, per trarne essenze odorose per la cura e la bellezza del corpo.

Fin da epoca preistorica, l'uomo utilizzava le erbe ed era in perfetta sintonia con la Natura tanto da poter scegliere i rimedi adatti seguendo il proprio istinto. (Mancini P., 2016)

Si racconta che dal ritrovamento di una tomba vicino a Shanidar (nelle montagne dell'Iraq) risalente all'uomo di Neanderthal, vissuto sessantamila anni fa, gli archeologi abbiano rinvenuto pollini di piante con virtù terapeutiche: achillea, altea, centaurea e malvone.

Ciò ha fatto supporre che fosse uno sciamano onorato per le sue conoscenze delle proprietà curative delle piante.

Gli antichi Egizi impiegavano con grande sapienza le piante per combattere malattie e preservare il corpo. Erano già in grado di estrarre da esse gli oli essenziali e preparare preziosi unguenti da utilizzare nella pratica dell'imbalsamazione e permettere così la conservazione delle mummie.

Nel 1873 l'egittologo tedesco Georg Ebers trovò il primo trattato medico che la storia ricordi: era un rotolo di papiri intitolato *“Libro per la preparazione dei rimedi per tutte le parti del corpo umano”*. Era quindi il primo erbario e molte erbe in esso citate appartengono alla farmacopea odierna, ad esempio la senna e l'olio di ricino che venivano suggeriti come purganti e il timo come disinfettante.

Anche gli antichi Greci utilizzavano piante officinali e i loro riferimenti sono giunti fino a noi attraverso i miti o veri e propri trattati; le piante erano legate strettamente alla valenza magica e oracolare.

Ippocrate (460-377 a.C), scrisse il *“Corpus Hippocraticum”* (V- IV sec. a.C.) che gettò le basi della medicina pre-moderna, in cui gli elementi della natura rivestono un ruolo primario. La

dottrina tetraumorale di Ippocrate getta le basi scientifiche della medicina tradizionale occidentale. Si esce così dalla medicina pre-razionale nella quale predominava il rito e la malattia cessa di essere un castigo divino. Con Ippocrate la malattia è il risultato di un "disordine della natura".

Secondo Ippocrate, le funzioni fisiologiche dipendono dall'equilibrio tra i quattro elementi: aria, acqua, terra e fuoco. Questi sono rappresentati nel nostro organismo dagli umori: il sangue, il flemma, la bile gialla e la bile nera. Quando vengono prodotti in modo armonioso, l'uomo conserva la sua salute, mentre quando cambiano le proporzioni, ci si ammala. La teoria degli umori corporali ebbe una grande importanza nella successiva evoluzione della medicina, rimanendo in vigore per molto tempo.

All'epoca di Ippocrate comparve anche la teoria della relazione tra l'aspetto delle piante e la cura di una specifica malattia: è proprio la natura che ci insegna il potere medicinale dei vegetali. Ad esempio i rizomi gialli del rabarbaro venivano usati contro l'itterizia e la polmonaria per le malattie legate ai polmoni.

A Roma, un deciso passo in avanti nella medicina si deve a Galeno di Pergamo (129-201 d.C.), autore dell'opera "De simplicium medicamentorum temperamentis et facultatibus". Egli distinse l'uso terapeutico delle singole piante medicinali e l'uso di piante ad azione sinergica. Dal suo nome deriva l'espressione "preparato galenico", per indicare un medicamento costituito da più principi attivi di origine vegetale, utilizzato per la cura di una determinata malattia. Per queste preparazioni si usavano solventi come acqua, alcol e aceto che concentravano i principi attivi contenuti nella pianta. Basandosi sulle piante medicinali, Galeno introdusse rimedi di grandissima importanza come la corteccia di salice per curare infiammazioni e dolori articolari. (Bulgarelli G. et al., 2015)

Plinio il Vecchio (23-79 d.C), grande storico e naturalista romano, scrisse una vera e propria enciclopedia "Naturalis Historia", composta da 37 volumi, in cui descrive la storia della medicina e tutti i rimedi terapeutici fino ad allora conosciuti e riporta l'importanza del ricorso ad alimentazione e stile di vita sani.

Dopo la caduta dell'Impero Romano, durante il Medioevo, la scienza, la magia e la stregoneria tesero a confondersi, ma le conoscenze acquisite nei millenni precedenti non si persero grazie al meticoloso lavoro dei monaci che tradussero e trascrissero le opere del passato, traendo da esse anche le conoscenze delle erbe medicinali.

La tradizione botanica e farmaceutica si sviluppò grazie all'istituzione dell'*hortus simplicium* o *hortus medicus*, uno spazio all'interno dei monasteri riservato alla coltivazione delle erbe officinali (Mancini P., 2016).

Nel Medioevo la botanica era ancora poco sviluppata; una svolta venne fornita da Ildegarda di Bingen (1098-1179), monaca, sensitiva e donna controcorrente che scrisse di teologia, musica e medicina. In due suoi libri riunì il sapere in materia di botanica: "*Physica*" e "*Causae et curae*". Di particolare rilievo nella sua opera fu il concetto di "viriditas" o "verdeggiare" con cui Ildegarda indicava l'energia vitale, la capacità della natura e delle piante di donare forza all'uomo e di guarirlo dalle malattie in virtù dell'energia che contengono.

Le erbe iniziarono ad essere nuovamente catalogate insieme alle loro caratteristiche terapeutiche nei libri chiamati Hortuli. Dagli orti dei semplici nacquero poi gli orti botanici, il primo dei quali sorse a Salerno, all'interno della Scuola Salernitana per opera di Matteo Selvatico, medico che iniziò la ricerca di farmaci basati sulle proprietà curative delle erbe.

La Scuola Salernitana si sviluppò all'inizio del IX secolo come maggior centro europeo laico di studi medici che fondeva la cultura greco-romana ed ebraico-araba. La caratteristica principale della Scuola era l'attenzione alla prevenzione cui si univano l'esperienza maturata nella quotidiana assistenza ai malati ed una vasta cultura fitoterapica e farmacologica. Tanto che nell'opera *Regimen sanitaris* (Regola della salute) sono compresi 3500 consigli medici per mantenersi in salute, mentre il testo *De simplicibus medicina* costituì la più importante opera di botanica medicinale del Medioevo.

L'interesse per il settore erboristico si ampliò nel Rinascimento, grazie anche agli scambi con l'Oriente e all'importazione di nuove varietà di piante fino ad allora sconosciute. Particolarmente significativa in questo periodo fu la figura di Teofrasto Bombasto von Hohenheim (1493-1541) che si autonominò Paracelso. Laureato in medicina, professò la dottrina tetraumorale ippocratica, ma a questa aggiunse nuovi orientamenti come l'influenza sull'uomo dei corpi celesti e la componente delle malattie ereditarie. Predicava la dottrina del microcosmo e macrocosmo interagenti, utilizzò il principio "del simile che cura il simile" e ricorse, come già Ildegarda, alla dottrina delle signature per conoscere quali fossero i rimedi che la natura offriva per una tale malattia, osservandone le caratteristiche morfologiche. Accolse la dottrina dei quattro elementi e a questi aggiunse le tre parti chiamate elementi base: zolfo, mercurio e sale, più un elemento dotato di funzione

catalizzatrice denominato quinta essenza. L'arte di estrarre le forze vitali dai rimedi della natura fu denominato “Spagyrica”.

Sia per Ildegarda prima che per Paracelso poi, la natura viene interpretata come colei che contiene tutti i rimedi per la salute e la piena conoscenza per l'uomo; per comprendere questi doni bisognava apprenderne il linguaggio.

## **Le piante officinali e i loro molteplici usi**

In passato, le piante officinali erano quelle piante che venivano utilizzate nelle “officine farmaceutiche” per la preparazione di medicinali.

Oggi, nell'accezione più ampia, le piante officinali includono quelle per uso medicinale ed aromatico, ivi comprese le piante coloranti, quelle ad uso cosmetico e culinario (liquoristica, pasticceria, ecc.), ad attività biocida (industria conserviera) ed anche ornamentale.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha distinto in maniera ufficiale le piante officinali in “medicinali” e “aromatiche” (o “da essenza”).

Ne consegue che:

- le piante “medicinali” sono le specie i cui principi attivi svolgono un'azione terapeutica. La stessa OMS ha definito pianta medicinale “ogni vegetale che contiene, in uno o più dei suoi organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi o che sono i precursori di emisintesi chemiofarmaceutiche”.
- le piante “aromatiche” o “da essenza” sono le specie che contengono sostanze con odori o sapori particolari (ad esempio oli essenziali) che trovano impiego nel settore alimentare e farmaceutico (cibi e condimenti, industrie dolciarie, liquori e bevande in genere, alcuni farmaci, dispositivi medici, integratori alimentari fitoterapici, ecc.) e cosmetico (creme, lozioni, profumi, ecc.).

Le specie officinali hanno avuto, in passato, grande interesse per l'uomo poiché, mancando i prodotti di sintesi, erano le uniche fonti dalle quali trarre medicinali, aromi, cosmetici e molte altre sostanze di uso comune.



Il progresso della chimica ha permesso di produrre, per via sintetica, gran parte delle sostanze ottenute dalle piante officinali; l'interesse per questa categoria di vegetali, di conseguenza, si è molto ridotto fino a scomparire in alcuni casi.

Nonostante l'attuale disponibilità di un gran numero di prodotti artificiali, si assiste, oggi, ad un rinnovato interesse per le piante officinali. Tale fenomeno è dovuto alla crescente richiesta di disporre di "prodotti naturali" in grado di produrre effetti diversi rispetto alle molecole di sintesi, come ad esempio minor effetti iatrogeni.

È bene, comunque, specificare la differenza tra fitoterapia clinica ed erboristeria tradizionale.

La fitoterapia clinica si sviluppò alla fine dell'800 ed inizio del Novecento, in concomitanza con la ricerca della chimica organica e della medicina accademica. Divenne da subito parte integrante della farmacognosia e farmacologia ufficiale, segnandone i primi passi verso la formulazione di rimedi utilizzati a fini terapeutici o preventivi. Nella fitoterapia si ricorre all'uso della "droga vegetale" e il prodotto terapeutico ottenuto da questa viene definito "fitocomplesso" (insieme di sostanze attive, coattive ed inerti che nel loro insieme determinano l'attività farmacologica). Nella fitoterapia clinica sovrasta il concetto del principio attivo e dell'uniformità del fitocomplesso, tanto da non tenere in considerazione aspetti fitoterapici che nel passato venivano ritenuti di massimo valore. Le piante medicinali vengono prevalentemente coltivate e possono provenire anche da luoghi molto lontani. Tutto deve essere standardizzato in modo da ottenere fitocomplessi contenenti la stessa quantità di principi attivi e anche la posologia deve essere chiara. Con la fitoterapia clinica nasce il problema dell'interazione dei fitoterapici tra loro e in particolare con i farmaci di sintesi.

L'erboristeria tradizionale, invece, è antica quanto l'uomo. Come definito in precedenza, è nella medicina ippocratica che si può rintracciare il ricorso sistematico a prodotti di origine vegetale; prima di allora la conoscenza erboristica veniva tramandata oralmente. A differenza della fitoterapia clinica, nell'erboristeria l'azione terapeutica si basava sugli aspetti morfologici della pianta (signature) e su quelli ecologici (legame con l'ambiente). La scelta delle piante medicamentose si riferiva alle caratteristiche del modello tetraumorale ippocratico, le piante erano spontanee e prevalentemente autoctone, altre venivano coltivate nei giardini dei semplici. Le preparazioni erano allestite estemporaneamente in base al paziente e il periodo del trattamento era breve, da tre giorni a tre settimane, scongiurando così gli effetti iatrogeni. Tra le piante e



l'uomo si stabiliva una condivisione dell'ambiente (cicli circadiani, stagionali, eventi metereologici) e i preparati erano semplici, sotto forma di infusi, decotti o utilizzando solventi naturali.

Fra i molteplici impieghi delle piante officinali precedentemente indicati, vi è anche quello ornamentale. Negli ultimi anni è sempre più in voga utilizzare le specie aromatiche nella creazione di aiuole o piccoli orticelli, per realizzare giardini non solo colorati, ma anche piacevolmente aromatici e, allo stesso tempo, ricercare specie che abbiano un valido impiego casalingo: dal semplice allontanamento di insetti fastidiosi tramite parti di pianta repellenti (fresche o secche), alla cura della cute, dei capelli e del corpo, al rimedio prontamente utilizzabile contro scottature, alla preparazione di decotti ed infusi per assimilarne i principi attivi, all'utilizzo in cucina per aromatizzare i piatti, arricchire insalate, ecc.