

ERBA SACRA · ACCADEMIA OPERA

Operatore Olistico in Fitoalimurgia e Benessere

Corso Annuale Professionale

Docenti: Roberta Bacchiocchi, Stefania Capecci e i docenti dei poli didattici territoriali
Modalità mista: online on-demand + 4 giornate in presenza · Totale 450 ore

Un percorso che intreccia scienza e natura selvatica

Questo corso nasce dall'incontro tra il rigore della scienza e la saggezza ancestrale delle erbe spontanee. Un percorso annuale che intreccia nutrizione consapevole, botanica applicata, fitoalimurgia, sicurezza e ascolto del corpo, restituendo all'allievo una visione del benessere integrata, radicata nel territorio e nelle stagioni. Il programma è strutturato in una componente teorica on-demand, fruibile in autonomia e ai propri ritmi, e in quattro giornate in presenza, una per ogni stagione dell'anno, in cui la conoscenza passa attraverso le mani, gli occhi e l'esperienza diretta. I contenuti sono progettati in coerenza con i requisiti formativi nazionali previsti dal D.lgs. 75/2018 e dal DM 21 gennaio 2022 per la raccolta delle piante officinali spontanee.

Struttura del Percorso

Il corso si articola in tre componenti complementari, che insieme offrono una formazione completa, sicura e professionalizzante: i moduli teorici fruibili on-demand, le schede monografiche delle piante e le quattro giornate stagionali in presenza.

Componente	Contenuto
Durata totale del percorso	450 ore complessive, tra studio on-demand e giornate in presenza
Moduli teorici on-demand	9 moduli con videolezioni e/o dispense PDF, test di valutazione e tutor dedicato
Schede monografiche	Oltre 60 piante spontanee: riconoscimento, raccolta, uso fitoalimurgico e naturopatico
Giornate in presenza	4 domeniche stagionali presso le sedi/poli didattici territoriali di competenza
Materiali inclusi	Dispense PDF, 2 ebook esclusivi, lezioni video, schede botaniche digitali
Esame finale	Prova scritta teorica e normativa, verifica pratica in campo e tesina finale

Parte On-Demand — Moduli Teorici

I moduli teorici sono fruibili in autonomia attraverso la piattaforma online di Erba Sacra. A seconda del modulo, i contenuti vengono erogati tramite videolezioni con dispense in PDF, oppure esclusivamente tramite dispense in PDF. Ogni modulo include test di valutazione. Un tutor dedicato accompagna il percorso e risponde alle domande degli allievi.

Modulo 1 — Fitoalimurgia: Storia, Scienza e Pratica

Dai prati alle tradizioni: la pianta officinale in tutte le sue dimensioni.

Formato: Dispense in PDF

→ Fitoalimurgia: storia, scienza e pratica:

- Cos'è la fitoalimurgia: cenni storici e sviluppi attuali per il benessere
- La tradizione etnobotanica italiana: erbe selvatiche nella cultura popolare
- I costituenti principali delle piante spontanee: principi attivi, fitochimici e nutrienti
- Il tempo balsamico: definizione e importanza, quando raccogliere ogni organo vegetale per massimizzare i principi attivi
- Variazioni del tempo balsamico per parte della pianta, stagione, ora del giorno e condizioni meteorologiche
- Come raccogliere correttamente: le 10 regole della raccolta sicura e sostenibile
- Buone pratiche di raccolta secondo GACP (Good Agricultural and Collection Practices, WHO/EMA)
- La raccolta responsabile: aree protette, normativa locale e divieti
- L'importanza della filiera: dal prato al piatto, tracciabilità e sicurezza
- Flora officinale della Regione: specie tipiche, habitat, distribuzione locale e calendario di raccolta

→ La dottrina delle Segnature

→ La segnatura delle erbe spontanee

→ Le donne e le erbe spontanee nella storia

→ Le piante officinali nella storia

Modulo 2 — Botanica e chimica delle Erbe Spontanee

Imparare a guardare: la struttura botanica come linguaggio di riconoscimento.

Formato: Dispense in PDF

→ Botanica delle erbe spontanee:

- Struttura della pianta: radice, fusto, foglie, fiori, frutti e semi
- Morfologia fogliare: forme, margini, nervature, disposizione
- Morfologia florale: simmetria, infiorescenze, formula florale essenziale
- Principali famiglie botaniche delle piante spontanee commestibili
- Elementi di tassonomia: nomenclatura binomiale, sistema di classificazione, genere e specie
- Chimica delle erbe spontanee
- Le piante spontanee come bioindicatori: leggere il paesaggio attraverso le erbe
- Come costruire un erbario personale: raccolta, pressatura, montaggio e catalogazione
- Fotografia botanica e documentazione georeferenziata sul campo

→ Sostanze attive delle erbe spontanee

→ Tempo balsamico

→ Ebook: Guida botanica delle erbe spontanee

Modulo 3 — Schede Monografiche: Oltre 60 Piante Spontanee

Una biblioteca vivente: ogni pianta raccontata in tutti i suoi aspetti.

Formato: Dispense in PDF

→ Monografie integrate delle piante:

- Riconoscimento dettagliato: morfologia, habitat preferenziale, stagione e periodi di raccolta
- Parti da raccogliere: foglie, fiori, radici, semi, bacche, con tecniche specifiche per ciascuna
- Utilizzo fitoalimurgico: ricette, preparazioni e abbinamenti stagionali
- Utilizzo naturopatico: proprietà, tradizione erboristica, preparazioni casalinghe e indicazioni per il benessere
- Note botaniche: famiglia, nome scientifico, varietà e specie affini
- Ruolo come bioindicatrice: cosa rivela la presenza della pianta sul suolo e sull'ecosistema

→ Riconoscimento in campo

Modulo 4 — Specie Tossiche, Allergeniche e Oggetto di Tutela

Riconoscere il pericolo e rispettare la tutela: sicurezza e responsabilità del raccoglitore.

Formato: Dispense in PDF

- Le principali piante spontanee tossiche italiane
- Le specie tossiche con parti commestibili
- Caratteri diagnostici distintivi per ogni coppia di specie confondibili
- Meccanismi di tossicità e sintomi di avvelenamento
- Primo intervento in caso di intossicazione e Centri Antiveneni (CAV)
- Piante allergeniche e fotosensibilizzanti
- Specie oggetto di tutela: Direttiva Habitat 92/43/CEE, normativa nazionale e regionale
- Specie a raccolta regolamentata e aree protette: quantità massime e divieti
- Etica della raccolta sostenibile

Modulo 5 — Post-raccolta, Igiene e Qualità

Dalla pianta raccolta al prodotto sicuro: essiccazione, conservazione e standard di qualità.

Formato: Dispense in PDF

- Norme igienico-sanitarie nella raccolta e nella prima trasformazione
- Prima trasformazione sul campo: cernita, pulizia, scarto delle parti non conformi
- Metodi di essiccazione: temperature ottimali per ogni organo vegetale, umidità residua secondo la Farmacopea Europea
- Stoccaggio: condizioni ottimali di temperatura, umidità, luce e aerazione; durata di conservazione
- Criteri di qualità europei: GACP, Farmacopea Europea (Ph. Eur.), REG. UE 2017/625
- Contaminanti e limiti di sicurezza
- Tracciabilità e documentazione: scheda di raccolta, registro del raccoglitore

Modulo 6 — Nutrizione e Biologia del Cibo

Dalle molecole al pasto: una lettura scientifica e olistica di ciò che nutre.

Formato: Videolezioni e dispense in PDF

- I principali elementi costitutivi degli alimenti: carboidrati e fibre alimentari, proteine e aminoacidi, grassi e lipidi, vitamine, sali minerali
- Macro e micronutrizione: differenze, integrazioni e sinergie
- Nutrizione epigenetica: come il cibo dialoga con i nostri geni
- Principi fondamentali per un'alimentazione sana ed equilibrata
- Cottura corretta degli alimenti in sinergia con le stagioni
- Conservazione sicura degli alimenti crudi e cotti
- Panoramica dei principali approcci dietetici contemporanei
- Energia del cibo: una prospettiva basata sull'Elettrodinamica Quantistica
- Lo yin e lo yang degli alimenti, macrobiotica e rimedi alimentari

→ Ebook: L'energia del cibo

Modulo 7 — Alimentazione Emotiva e Intuitiva

Il linguaggio segreto del cibo: emozioni, corpo e libertà alimentare.

Formato: Videolezioni e dispense in PDF

- La danza silenziosa intestino-cervello: sistema nervoso enterico, microbiota, neurotrasmettitori e nervo vago
- Il linguaggio delle emozioni: come il cibo diventa risposta emotiva fin dalla nascita
- Il ciclo emotivo del cibo: dal trigger iniziale all'automatismo
- Fame fisica e fame emotiva: le sei caratteristiche inconfondibili di ciascun tipo di fame
- Sazietà, pienezza e stagionalità: ascoltare i segnali del corpo
- Strumenti pratici: check corporeo, diario dell'impulso, ruota delle emozioni
- Alimentazione intuitiva: principi e applicazione quotidiana

Modulo 8 — Cucina delle Erbe Spontanee ed Energetica del Cibo

Dal prato al piatto con consapevolezza: ripresa e applicazione pratica dei principi di energetica e macrobiotica introdotti nel Modulo 6, per cucinare le erbe selvatiche come atto energetico e nutrizionale.

Formato: Dispense in PDF

- Ricettario selvatico
- Erbe spontanee e Macrobiotica
- Ricettario Macrobiotico Autunno
- Ricettario Macrobiotico Inverno
- Ricettario Macrobiotico Primavera
- Ricettario Macrobiotico Estate
- Fermentazione
- I formaggi vegetali
- Fiori selvatici
- Semi selvatici
- I germogli
- Radici selvatiche

Modulo 9 — Quadro Normativo e Regolamentare

Leggi, autorizzazioni e responsabilità del raccoglitore.

Formato: Dispense in PDF

- D.lgs. 75/2018: definizione di pianta officinale, distinzione tra coltivazione e raccolta spontanea, autoconsumo
- DM 21 gennaio 2022: requisiti formativi, autorizzazione alla raccolta, elenco regionale dei raccoglitori
- Normativa comunitaria: Direttiva Habitat, rete Natura 2000, regolamenti europei sulla sicurezza alimentare
- Normativa nazionale di tutela: L. 394/1991, L. 157/1992, DPR 357/1997
- Normativa regionale e situazione delle Marche; validità nazionale dell'autorizzazione
- Aspetti igienico-sanitari: REG. CE 178/2002 e 852/2004, sistema HACCP applicato alle erbe
- Responsabilità del raccoglitore: profili civili e penali, assicurazione professionale
- Inquadramento fiscale e figura dell'operatore olistico ai sensi della Legge 4/2013

Le 4 Giornate in Presenza

Il percorso Erba Sacra ha la sua **sede unica a Osimo (AN)**, presso la quale si perfezionano l'iscrizione, il versamento della quota e ogni aspetto amministrativo. Le giornate in presenza si svolgono sia a Osimo sia presso i **Poli didattici territoriali** della rete Erba Sacra, distribuiti in diverse regioni italiane, ciascuno con un proprio programma stagionale e un proprio calendario. Al momento dell'iscrizione ogni partecipante sceglie la **sede o il polo didattico di riferimento**, e la quota versata dà diritto a partecipare **esclusivamente alle quattro giornate in programma** in quel luogo. Chi, sfogliando i calendari, trovasse argomenti di particolare interesse proposti da altri poli può partecipare anche a quelle giornate. Tale partecipazione **non è compresa nella quota di iscrizione** e deve essere **concordata e regolata separatamente con la sede di Osimo**, a cui vanno rivolte richieste di disponibilità e relative condizioni.

Frequenza obbligatoria: È richiesta la frequenza di almeno **l'80% delle ore in presenza** per essere ammessi all'esame finale. Le assenze devono essere giustificate e comunicate tempestivamente alla sede di Osimo. In caso di assenza, l'allievo può **recuperare la giornata presso un altro polo didattico** della rete Erba Sacra, scegliendo tra le date in calendario. Il recupero è subordinato alla disponibilità di posti e al versamento del **contributo di partecipazione** previsto per la singola giornata, da regolare con la sede di Osimo.

Le date attualmente pubblicate coprono il periodo fino a **novembre 2027**. Il calendario viene aggiornato periodicamente con le nuove giornate di ciascuna sede e di ciascun polo didattico. Poiché è possibile iscriversi in qualsiasi momento, si raccomanda di **richiedere sempre il calendario aggiornato alla sede di Osimo**, sia al momento dell'iscrizione sia prima di pianificare la partecipazione alle giornate. In questo modo è possibile verificare le nuove date disponibili ed eventuali variazioni di programma.

CALENDARIO 26/27

PROGRAMMA E CALENDARIO SEDE DI OSIMO

Clicca [qui](#) per scaricare il programma completo e dettagliato.

SEDE	DATA	ARGOMENTO DELLA GIORNATA
OSIMO (AN)	31/01/2027	Modulo inverno: La luce fredda, la terra calda, la stagione dei cavalli
OSIMO (AN)	18/04/2027	Modulo primavera: L'esplosione dei colori e la grande energia
OSIMO (AN)	11/07/2027	Modulo estate: Quel che resta del colore con lentezza
OSIMO (AN)	21/11/2027	Modulo autunno: Tra i colori caldi, introspezione ed energia ritrovata

PROGRAMMA E CALENDARIO POLO DIDATTICO DI MACERATA

Clicca [qui](#) per scaricare il programma completo e dettagliato.

LUOGO	DATA	ARGOMENTO DELLA GIORNATA
MACERATA (MC)	17/01/2027	Fitoalimurgia e Mindfulness, Modulo Inverno: "Il Gusto". Focus: il gusto amaro.
MACERATA (MC)	11/04/2027	Fitoalimurgia e Mindfulness, Modulo Primavera; "l'Olfatto". Focus: i fiori
MACERATA (MC)	05/09/2027	Fitoalimurgia e Mindfulness, Modulo Estate: "l'Udito". Focus sui semi
MACERATA (MC)	07/11/2027	Fitoalimurgia e Mindfulness, Modulo Autunno: Il Tocco, Focus sulle brassicaceae

PROGRAMMA E CALENDARIO POLO DIDATTICO DI CESENATICO

Clicca [qui](#) per scaricare il programma completo e dettagliato.

LUOGO	DATA	ARGOMENTO DELLA GIORNATA
CESENATICO (FC)	07/03/2027	Modulo inverno: Erboristeria Casalinga
CESENATICO (FC)	04/04/2027	Modulo Primavera: Depurarsi mangiando
CESENATICO (FC)	19/09/2027	Modulo Estate: il magico mondo degli Oleoliti dall'antichità ad oggi
CESENATICO (FC)	07/11/2027	Modulo Autunno: Rimedi casalinghi per malanni stagionali

PROGRAMMA E CALENDARIO POLO DIDATTICO DI PISA

Clicca [qui](#) per scaricare il programma completo e dettagliato.

LUOGO	DATA	ARGOMENTO DELLA GIORNATA
PISA (PI)	13/12/2026	Modulo Inverno. Bacche, piante annuali e resilienza invernale
PISA (PI)	23/05/2027	Modulo Primavera. Il risveglio: le rosette e i fiori
PISA (PI)	18/07/2027	Modulo estate. Il tempo dei semi e delle erbe aromatiche
PISA (PI)	24/10/2027	Modulo Autunno. Radici, frutti e la terra

PROGRAMMA E CALENDARIO POLO DIDATTICO DI AVELLINO

Clicca [qui](#) per scaricare il programma completo e dettagliato.

LUOGO	DATA	ARGOMENTO DELLA GIORNATA
AVELLINO (AV)	15/11/2026	Alchimia selvatica d'Autunno: Radici, frutti e il tempo di conservare
AVELLINO (AV)	07/02/2027	Alchimia selvatica d'Inverno: Bacche e rimedi per i mesi freddi
AVELLINO (AV)	21/03/2027	Alchimia selvatica di Primavera: Germogli, rosette e il tempo della rinascita
AVELLINO (AV)	20/06/2027	Alchimia selvatica d'Estate: fiori, semi e la pienezza del sole

PROGRAMMA E CALENDARIO POLO DIDATTICO DI SALERNO

Clicca [qui](#) per scaricare il programma completo e dettagliato.

LUOGO	DATA	ARGOMENTO DELLA GIORNATA
SALERNO (SA)	24/01/2027	L'autoproduzione CosmEtica attraverso le fasi alchemiche. Modulo Inverno: Nigredo: protezione e respiro - laboratorio pratico di unguenti balsamici con le erbe spontanee
SALERNO (SA)	16/05/2027	L'autoproduzione CosmEtica attraverso le fasi alchemiche. Modulo primavera: Albedo: purificazione e rinascita - laboratorio pratico di deodoranti naturali con le erbe spontanee
SALERNO (SA)	04/07/2027	L'autoproduzione CosmEtica attraverso le fasi alchemiche. Modulo estate: Citrinitas: luce ed essenza - laboratorio pratico distillazione, oli essenziali e idrolati con le erbe spontanee
SALERNO (SA)	17/10/2027	L'autoproduzione CosmEtica attraverso le fasi alchemiche. Modulo autunno: Rubedo: custodia e nutrimento - laboratorio pratico di burri naturali con le erbe spontanee

Materiali Inclusi nel Percorso

Materiale	Descrizione
Dispense in PDF	Materiale completo di tutti i 9 moduli teorici, scaricabile e consultabile offline
Ebook: Guida botanica delle erbe spontanee	Manuale di botanica essenziale delle erbe spontanee
Ebook: L'energia del cibo	Il cibo letto attraverso un approccio olistico e scientifico integrato
Lezioni video	Videolezioni dei corsi Biologia ed Energia del Cibo, Alimentazione Emotiva
Schede monografiche digitali	Oltre 60 schede sulle piante spontanee, consultabili on-demand in piattaforma
Ricettario delle erbe spontanee	Raccolta di ricette stagionali in chiave energetica e macrobiotica, dalle preparazioni base ai piatti delle quattro stagioni
Dispensa normativa	Sintesi del quadro legislativo: D.lgs. 75/2018, DM 2022, normativa regionale
Guida alle specie tossiche	Schede di riconoscimento delle piante pericolose e delle confusioni da evitare
Tutor e test di valutazione	Tutor dedicato, test intermedi per ogni modulo e valutazione finale

Esame Finale e Riconoscimenti

Prova d'esame

- Prove scritte sulla parte teorica, comprensiva del quadro normativo e degli aspetti di sicurezza e qualità da eseguire ad ogni modulo.
- Verifica pratica in campo: riconoscimento di specie officinali, tossiche e protette e dimostrazione delle buone pratiche di raccolta.
- Tesina finale da concordare con i docenti.

Titolo rilasciato

Al termine del percorso e superato l'esame finale, l'allievo consegue il titolo di:

Operatore Olistico specialista in Fitoalimurgia e Benessere

Il titolo è riconosciuto da ASPIN (Associazione dei Professionisti e degli Enti Formativi delle Discipline Olistiche, della Naturopatia e del Counseling) ai sensi della Legge 4/2013, e dà accesso a:

- Iscrizione nei Registri professionali degli Operatori Olistici ASPIN
- Assicurazione professionale dedicata
- Tutela legale e servizi fiscali
- Crediti formativi riconosciuti

Nota: il percorso formativo è progettato in coerenza con i contenuti obbligatori del D.lgs. 75/2018 e del DM 21 gennaio 2022. Per il conseguimento dell'autorizzazione regionale alla raccolta professionale delle piante officinali spontanee, l'allievo dovrà fare riferimento alla normativa attuativa della propria Regione; poiché l'autorizzazione ha validità nazionale, è inoltre possibile conseguirla in una Regione già operativa.

Costo e Modalità di Iscrizione

Il costo del corso è di **999 euro**, con possibilità di rateizzazione mensile da concordare con la sede di riferimento - Osimo.

E' possibile usufruire di uno **sconto di 50 euro** per il pagamento in soluzione unica.

E' possibile iscriversi in qualsiasi momento poiché il corso si svolge in modalità mista, con i moduli teorici fruibili online on-demand e quattro giornate in presenza, una per stagione, di domenica, presso le sedi/poli didattici territoriali di competenza.

Per informazioni e iscrizioni: erbasacraosimo@gmail.com e [whatsApp 3929795539](https://www.whatsapp.com/channel/002913929795539).

Le informazioni contenute in questo programma hanno esclusivamente scopo formativo e culturale. In nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento, e non intendono sostituire il parere di professionisti della salute. Il programma è progettato in coerenza con il D.lgs. 75/2018 e il DM 21 gennaio 2022.