

Proprietà e profilo animico delle piante officinali

Raffaele
Curti



Papaver rhoeas L. - Papavero comune

Fare
Naturopatia

PROPRIETÀ E PROFILO ANIMICO DELLE PIANTE OFFICINALI

RAFFAELE CURTI



edizioni



© Copyright 2011
Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl
I edizione maggio 2011

ISBN 978-88-95572-47-5

Edizioni Enea
Sede Legale - Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano
Sede Operativa/Magazzino - Piazza Nuova 7, 53024 Montalcino (SI)

www.edizionienea.it
edizioni.enea@gmail.com

Progetto grafico
Lorenzo Locatelli

Illustrazioni e disegno in copertina
Federica Aragone

Le fotografie sono dell'Autore realizzate in collaborazione con Laura Simoni.
Il glossario è a cura dell'Autore e di Valentina Cerqua. Si ringrazia Carlo Boassa per la revisione delle bozze.

Stampato e rilegato da
Graphicolor, Città di Castello

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, informatica, multimediale, riproduzione e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo, compresi microfilm e copie fotostatiche, sono riservati per tutti i Paesi.

L'Autore e l'Editore declinano ogni responsabilità per l'uso indiscriminato e soggettivo dei rimedi esposti in questo libro, qualora questi non siano confermati da una correlativa prescrizione medica di fitoterapia.

La prima edizione di questo libro è apparsa in Italia nel 1992 presso l'editore Diakronia con il titolo *Herbarium. Cinquanta piante medicinali rivisitate dalla tradizione*.

*Chi ha imparato ad ascoltare gli
alberi non brama più di essere un
albero. Brama di essere quello che
è. Questa è la propria casa. Questa
è la felicità.*

Hermann Hesse

*Come sarò felice vagabondando fra
cespugli e boschi, sotto gli alberi,
sull'erba e fra le rocce. Nessuno
può amare la campagna quanto me,
poiché davvero i boschi, gli alberi
e le rocce producono quell'eco che
l'uomo desidera udire.*

Ludwig van Beethoven

A mio figlio
Carlos Manuel Curti

INDICE

9 Prefazioni

12 Introduzione

PRIMA PARTE

Le preparazioni e l'erbario

17 Le preparazioni erboristiche della medicina popolare

23 Come nasce un erbario

SECONDA PARTE

Il profilo delle piante officinali

- 33 *Achillea millefolium* L.
- 39 *Althaea officinalis* L.
- 45 *Arctium lappa* L.
- 51 *Aristolochia clematitis* L. (*)
- 55 *Artemisia vulgaris* L.
- 61 *Arum italicum* Miller (*)
- 67 *Bryonia dioica* Jacq.
- 73 *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus
- 79 *Chelidonium majus* L.
- 85 *Cichorium intybus* L.
- 91 *Colchicum autumnale* L. (*)
- 97 *Conium maculatum* L. (*)
- 101 *Convolvulus arvensis* L.
- 107 *Crataegus monogyna* Jacq.
- 115 *Cynodon dactylon* (L.) Pers.
- 121 *Datura stramonium* L. (*)
- 127 *Daucus carota* L.
- 133 *Equisetum telmateja* Ehrh.
- 141 *Eupatorium cannabinum* L. (*)
- 147 *Galega officinalis* L.
- 153 *Hedera helix* L. (*)
- 161 *Hypericum perforatum* L.
- 167 *Juglans regia* L.

175	<i>Lythrum salicaria</i> L.
181	<i>Malva sylvestris</i> L.
187	<i>Matricaria chamomilla</i> L.
193	<i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pallas
199	<i>Mentha pulegium</i> L. (*)
205	<i>Papaver rhoeas</i> L.
211	<i>Parietaria officinalis</i> L.
215	<i>Phragmites australis</i> (Cav.) Trin.
221	<i>Plantago major</i> L.
229	<i>Populus nigra</i> L.
237	<i>Quercus robur</i> L.
245	<i>Ranunculus ficaria</i> L. (*)
251	<i>Rubus fruticosus</i> agg.
257	<i>Rumex obtusifolius</i> L.
263	<i>Salix alba</i> L.
271	<i>Salvia pratensis</i> L.
277	<i>Sambucus nigra</i> L.
285	<i>Solanum dulcamara</i> L. (*)
291	<i>Symphytum officinale</i> L. (*)
297	<i>Taraxacum officinale</i> Weber
305	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.
313	<i>Tussilago farfara</i> L. (*)
319	<i>Ulmus minor</i> Miller
327	<i>Urtica dioica</i> L.
335	<i>Valeriana officinalis</i> L.
341	<i>Verbascum thapsus</i> L.
347	<i>Verbena officinalis</i> L.
353	Glossario botanico
363	Riferimenti bibliografici

(*) L'utilizzo e la vendita delle piante contrassegnate con l'asterisco sono vietati a causa della loro pericolosità e tossicità. È probabile che questo elenco possa variare, pertanto rivolgersi agli organi preposti. Per questa segnalazione si è fatto riferimento a quanto stabilito dal Ministero della Salute, e il Regolamento 1170/2009/CE, consultabile visitando il sito <http://www.salute.gov.it/alimentiParticolariIntegratori/paginaInternaMenuAlimentiParticolariIntegratori.jsp?id=1424&menu=integratori>.

Prefazioni

Mi piace iniziare questa prefazione citando l'Autore stesso: "Per il naturalista autentico, che non è un collezionista monomaniaco né un tecnologo esasperato, oltre a una diffusa curiosità per le piante di un determinato territorio, interessa ripristinare l'inscindibile legame che unisce l'uomo con la fonte delle cose. Le piante non sono che una delle tante espressioni dinamiche e mutabili di un Tutto misteriosamente grande. Possono diventare, per alcuni, un potente anello di collegamento, una delle innumerevoli porte d'accesso all'infinito, magico e irripetibile mondo astratto della Natura".

Direi che in queste righe c'è l'autoritratto di Raffaele Curti, una presentazione immediata del suo modo di conoscere le piante, in particolare quelle di "casa sua" – il Ferrarese – che lo ha portato a una ricerca di notevole interesse culturale e umano e a catalogare, con grande ordine e rigore, le 50 piante del suo libro.

Una ricerca che va al di là di quella tendenza a erborizzare in nome di una spinta ecologista o di un naturalismo ad ogni costo. Qui c'è del vero, c'è un carattere innato e via via rivelato e strutturato a entrare in comunicazione con il mondo vegetale e i suoi molti messaggi. O meglio, c'è il tentativo, riuscito, di attribuire alla pianta un potere unificante con l'universo tutto e di collegarla all'uomo su un fondamento unitario di comportamento, intrecciando ineluttabilmente la vita umana a quella della Natura.

Lo studio, poi, diventa fascinoso quando emerge la ricerca del Sé, complice il mondo delle piante della propria infanzia, laddove un profumo o la forma allusiva di una foglia si caricano di voci lontane, di volti scomparsi, di credenze popolari, di "modi di dire"; e questi echi hanno certamente un significato personale per l'Autore ma anche per noi, perché rappresentano un'ulteriore "valenza libera" verso la possibilità di capire e di amare.

Uno studio sulle piante, dunque, ma con un richiamo esplicito a delineare ulteriormente quel qualcosa che è nell'aria e che risponde al bisogno della gente di un'immagine più coerente del mondo.

Ecco allora l'orgoglioso Gigaro, il sobrio Equiseto, il tenebroso Stramonio diventare "il posto delle fragole" in cui l'Autore si ritrova bambino nella freschezza del sentire e adulto nella capacità di analizzare.

Questo libro si distingue inoltre per il rigore scientifico con cui Curti ha catalogato le sue piante partendo da uno studio morfologico-botanico, nonché etimologico, fino a sviluppare un discorso ampio e articolato sulle varie preparazioni, i tempi balsamici, gli usi e i dosaggi, l'habitat e la coltivazione, la raccolta e l'essiccazione.

A questo libro, frutto di lunghe, pazienti ore, di amorose sollecitudini, di sacrifici e di attenzione auguro ogni bene, con quel sentimento di fraterna riconoscenza verso l'Autore che ci prende quando incontriamo un viandante che ci precede con viso lieto sulla stessa ripida strada in salita.

Lisetta Landoni

L'amore per la propria terra è uno dei capisaldi da portare dentro di sé. All'attenzione per l'ambiente e il territorio deve essere, per questo, dedicata gran parte dell'azione ammi-

nistrativa, cercando di concertare piani di intervento a livello intercomunale, indirizzando alle questioni ecologiste un valore centrale anche in sede di realizzazione di uno strumento come può essere il Psc (Piano strutturale comunale), che costituisce lo specchio di come dovrà essere il nostro territorio nei prossimi decenni. L'interesse della nostra azione amministrativa è stato e sarà in futuro centrato sul rispetto di quel patrimonio naturale e paesaggistico che da generazioni consente agli abitanti della parte settentrionale della provincia ferrarese di vivere con elevati standard in termini di qualità della vita.

Quando un amministratore è chiamato a intervenire per cercare di sviluppare infrastrutture o promuovere iniziative economiche, deve tenere sempre in considerazione alcuni fattori imprescindibili: la sostenibilità, il rispetto per le tradizioni, le storie, gli usi e i costumi dei popoli, che si tramandano da generazioni. Tra queste tradizioni, quella dell'uso e della conoscenza delle erbe officinali rappresenta un elemento centrale di una modalità di intervenire per la tutela della salute, che risiede nel sapere che ancora oggi molti anziani possiedono, ma che le nuove generazioni tendono a disperdere, in una cultura sempre più immersa in un "melting pot" globale. I rimedi fitoterapici sono una delle cose più straordinarie che possediamo: rimedi non invasivi a problemi quotidiani, che la natura fornisce senza nulla chiedere in cambio, che hanno permesso a generazioni di abitanti di ciascun luogo di apprendere direttamente da madre natura il modo migliore per cercare di avere un contatto positivo con il proprio ambiente e di trovare la propria strada nel percorso che conduce ognuno verso la salute e il benessere.

Numerosi studi scientifici stanno riscoprendo in questi anni valori condivisi per secoli, ma che rischiavano di essere dispersi, senza una rivalutazione della fitoterapia, delle varie pratiche delle preparazioni erboristiche, che hanno il loro corollario nell'approccio dell'etnobotanica, ma che vivono immersi in una realtà che tende a ricondurre a una dimensione olistica il benessere delle persone. Moltissime erbe che risiedono sul nostro territorio, e che possono agevolmente essere coltivate presso un piccolo orto domestico o un balcone, consentono di produrre tisane o di avere molteplici applicazioni pratiche, come sa chi ha avuto almeno una volta la possibilità di frequentare i numerosi corsi riguardanti le piante officinali che, soprattutto dagli anni Novanta, hanno avuto una larga diffusione.

A Bondeno, si è cercato di riscoprire queste tradizioni millenarie, attraverso una serie di laboratori estivi, lungo le golene del Po, in località Stellata, durante i quali molti cittadini, anche non residenti in paese, hanno seguito il maestro Curti lungo il suo percorso di esplorazione attiva, mirata alla ricerca e alla minuziosa descrizione di tutte quelle piante che nascondono, celato nella loro bellezza e nel miracolo della natura, il segreto per conquistare un piccolo tassello del proprio benessere. Un elemento culturale, quello rappresentato dallo studio delle erbe e della natura, dal fascino romantico e prezioso. Perché le realtà che si estendono nei nostri parchi fluviali, per le caratteristiche stesse che contraddistinguono il loro ambiente di vita, sono fonte inesauribile di segreti e preziosi rimedi, i quali sono stati probabilmente dimenticati dai più giovani, ma che possono essere riscoperti e valorizzati, anche nella nostra società dei consumi, che tende a globalizzare e massificare ogni cosa. A questo proposito, un lavoro come il presente volume, può rendere degnamente merito a questo filone di studi, che ci auguriamo possa avere una nuova e importante visibilità.

*Il sindaco di Bondeno,
Alan Fabbri*

La salute si costruisce attraverso una corretta informazione. Non solo, quindi, mediante un approccio puramente di tipo medicalizzato alle diverse questioni che riguardano la vita quotidiana di ciascuno. In tal senso, un ruolo non marginale, non solo nella prevenzione, ma nel miglioramento della qualità della vita, ce l'hanno i corretti stili di vita. Perseguibili da ciascuno, attraverso condotte corrette e consapevoli, che abbracciano ogni nostra azione quotidiana. La nostra società, sempre più planetaria e dell'informazione, non può però trascurare altri aspetti, che risultano affatto secondari nella costruzione anche e soprattutto culturale dei concetti di "salute" e di "benessere".

La salute si costruisce in diversi ambiti del sapere: in quello più strettamente scientifico, di taglio bio-medico; ma anche nella sfera della comunicazione di massa, sempre più attenta a diffondere modelli identificativi, informazioni utili, ma talvolta anche messaggi contraddittori. Esiste, quindi, un ambito più strettamente relazionale-sociale, e uno che tocca da vicino i temi dell'ambiente in cui viviamo. Accanto a questo, proprio nella società globale della comunicazione, trovano una nuova dignità e meritano di essere riscoperte anche una cultura di vita quotidiana e una di tipo tradizionale.

Una cultura, quest'ultima, tramandata per generazioni, a partire dai nostri avi, che tocca una serie di informazioni utili per tante pratiche che oggi accomuniamo sotto i rimedi dell'autocura. O del "self-care", come la definiscono gli anglosassoni; riferendosi a una serie di rimedi adottati per risolvere piccoli problemi del quotidiano. Naturalmente, questo dovrebbe essere fatto tenendo sempre presenti le indicazioni della medicina ufficiale e il consiglio del medico esperto. Sempre di più questa tendenza, ormai consolidata nei paesi occidentali, trova nei canali dell'informazione, ma anche nelle tradizioni popolari e della vita quotidiana elementi di interesse e riscoperta. Non vanno, quindi, dimenticati i ruoli che pratiche alternative o complementari, che possono abbracciare antichi saperi (portiamo l'esempio dell'aromaterapia, della fitoterapia, finanche della riscoperta delle discipline orientali) hanno nella vita quotidiana.

La conoscenza delle piante, degli antichi rimedi, utilizzati per secoli per risolvere problemi di salute, o prevenire malesseri, attraverso la sapiente preparazione di infusi, tisane, decotti, ma anche di sciroppi, unguenti o impacchi per fasciature, sono l'eredità di un sapere secolare, in molti casi e troppo a lungo liquidato senza troppa attenzione. In realtà, la fitoterapia, che passa anche attraverso la conoscenza e lo studio attento delle erbe e dei rimedi, che la natura molto spesso regala a chi sa cogliere le sue ricchezze, permette di trovare molte strade (di certo scarsamente invasive) per raggiungere un proprio ideale di benessere. Un benessere che, in una società sempre più articolata e complessa, non può avere un significato univoco, nella varie culture.

Andando oltre il semplice rimedio pratico, il rinnovato contatto con la natura e il reinserimento dell'uomo nel suo ambiente naturale, consentono di ritrovare una dimensione olistica, che può essere la base sulla quale costruire un'effettiva e migliore qualità della vita.

Il presente lavoro, frutto di un attento percorso di studio e di ricerca, di esperienze vissute in "laboratori sul campo", alla ricerca di erbe medicamentose e rimedi pratici recuperabili da antichi saperi, rappresenta un proficuo contributo verso una visione meno miope, ma appunto globale, al tema della salute.

*Assessore alla Scuola, la Cultura e alle
Pari opportunità del Comune di Bondeno
Francesca Aria Poltronieri*

Introduzione

Tutte le piante sono curative poiché tutte, in un certo modo, esprimono indissolubili legami con il mondo delle “forme”, dove segno e materia, immaginazione e simbolo, energia e alchimia si fondono nella funzione terapeutica rigeneratrice, ispirata dalla loro peculiare individualità.

Il problema è che non tutte le piante curano alla stessa maniera; alcune agiscono elettivamente sul piano fisico, altre sulla sfera psico-emotiva, altre ancora sulla frequenza delle energie sottili, oppure semplicemente comunicando ai nostri sensi una particolare e pulsante geometria riordinatrice disponibile in forma “subliminale”.

Soltanto la nostra cieca ignoranza, degna compagna della nostra infinita presunzione, ci impedisce di indagare, fuori dai confini di una tirannica e spesso ingombrante razionalità, le infinite emanazioni di un'unica immensa consapevolezza, che proprio nel Regno Vegetale trova lo spunto per dichiarare, con segreta umiltà, l'umana dipendenza dalle leggi del Cosmo Vivente.

Questo lavoro, dai contenuti scientifici e letterari al contempo, prende in considerazione le piante in quanto “soggetti sensibili”, dotate cioè di un corollario di informazioni che, al di là dell'aspetto meccanicistico della funzione riparatrice, riconducibile in parte a un totum di sostanze attive chiamato fitocomplesso, è in grado di estendere la consapevolezza umana sulla base di un loro “vissuto interiore”, magnificamente rievocato dal dinamico e pluralistico simbolismo dell'individuo vegetale.

Nei paragrafi intitolati “proprietà e profilo animico-caratteriale” ho cercato l'incontro tra aspetti puramente scientifico-farmacognostici e contenuti simbolico-analogici (segnetura) espressi dai soggetti vegetali; questi ultimi esplorati attraverso una mia personale ricerca che potremmo definire “sciamanica”, mediante la quale si è creata una profonda connessione spirituale tra me e le stesse piante. Dall'intensità emotiva di questo “sottile” e profondo contatto sono emerse immagini, sensazioni, intuizioni, versi lirici che ho cercato di tradurre in termini di intima comprensione affettiva, anziché proporre la solita comunicazione intrisa di tecnicismo e di piatto nozionismo cerebral-accademico.

Alla luce di quanto detto, mi è sembrato opportuno inserire nel contesto dell'opera anche i risultati di una ricerca squisitamente etnobotanica svolta per diversi anni con grande passione nel territorio provinciale ferrarese, recuperando le informazioni e le conoscenze acquisite principalmente da fonti orali, ma anche traendo spunti dal poderoso ed entusiasmante lavoro di ricerca del Maestro Gianfranco Cori di Monticelli, condensato nel suo libro *Vivere con le piante* e che ringrazio con tanta stima. Questo mio contributo etnobotanico è il dono che offro con amore e gratitudine alla mia terra nativa, alla Terra Madre che rispetto e che ogni giorno mi permette di esistere e di essere quello che sono!

Devo segnalare che nonostante l'apparente monotonia e lo schiacciante dominio di ambienti fortemente antropizzati che caratterizzano l'attuale territorio ferrarese, ho avuto, in ogni caso, l'insperata fortuna di catalogare e di localizzare circa trecento specie di piante medicinali, o comunque ritenute tali a buon diritto dalla medicina popolare.

Nel corso della ricerca è stato realizzato un erbario classico costituito da reperti vegetali opportunamente classificati ed essiccati, corredati da informazioni relative all'habitat locale ricavate da rilievi pedo-ecologici eseguiti personalmente sul campo e da notizie prettamente botaniche sulle piante erborizzate. Una copia di tali reperti è stata messa a

disposizione del Civico Museo di Storia Naturale di Ferrara al fine di permetterne lo studio e la divulgazione didattica.

Sono fermamente convinto che il recupero delle proprie tradizioni e l'avvicinamento alle radici della propria "natività" non possa che giovare all'espansione della consapevolezza e dell'umana coscienza e a rafforzare quel senso di identità storico-culturale e di appartenenza comunitaria, ormai latente nell'attuale tessuto sociale. Credo inoltre che ciò possa aiutare a sapere "chi siamo veramente" e "da dove veniamo"; presupposti fondamentali per poi tentare di sapere "dove stiamo andando", o quantomeno per evitare il rischio di essere "uniformati" e "standardizzati" nella fitta rete di relazioni che ormai si svolgono, senza più confini, sul piano della più ampia comunicazione globalizzata.

La tradizione erboristica, non solo del ferrarese ma di tutta la bassa Padania, è ricca di riferimenti e possiede una vera e propria "farmacopea" di piante medicinali e di trasformazioni erboristiche, acquisite attraverso una secolare, efficace, seppur empirica sperimentazione. Purtroppo, come avviene per tutte le tradizioni di origine rurale, tramandate oralmente sino a pochi decenni or sono da una generazione all'altra, anche nel nostro caso si sono perse via via preziose e utili nozioni. L'obiettivo di tale ricerca era quindi teso a ricucire una trama, sebbene a maglie larghe, di un tessuto costituito dagli ultimi frammenti di medicina e di tradizioni popolari erboristiche locali.

Il ricco repertorio fotografico, costituito da oltre 150 stampe a colori, oltre a puntualizzare panoramiche ambientali tipiche del territorio padano, forse per la prima volta nello studio delle piante medicinali, mette in evidenza piante "vere" in erbario, rendendo così possibile un'attendibile e diretta comparazione sul campo delle specie trattate e lo studio dei loro caratteri morfologici reali, difficilmente sondabili se non si dispone delle piante allo stato verde.

Al fine di stimolare l'interesse e lo studio verso i soggetti vegetali, questi sconosciuti, ho creduto opportuno dotare la presente pubblicazione di un intero capitolo dedicato a "come realizzare un erbario classico", in cui ho trasferito il risultato di personali esperienze pratiche. La nomenclatura delle specie analizzate fa riferimento alla Flora d'Italia di S. Pignatti (1982).

I dati sulla frequenza delle cinquanta specie trattate sono riferiti a personali rilevamenti eseguiti nel corso di numerose e ripetute escursioni botaniche. Il dato sul pH del terreno riportato tra parentesi quadra nel paragrafo "Habitat", è stato determinato al momento del prelievo del soggetto vegetale, poi erborizzato. La cifra corrisponde alla media dei valori riscontrati in tre diverse stazioni naturali ove la specie è stata visionata.

I dati ugualmente riferiti al pH del suolo tra parentesi tonda fanno riferimento al pregevole lavoro di indagine pedologica annessa alle singole specie, fornito da Elias Landolt, in *Ökologische Zeigerwerte zur Schweizer Flora*, Zurigo, 1977.

Le segnalazioni inerenti le modalità di preparazione e l'uso dei presidi sanitari a base di piante officinali, sono il frutto di esperienze personali e di quelle di valenti medici, di naturopati e di professionisti fitopratici che da anni lavorano per rivalutare in chiave terapeutica il prezioso contributo offerto dai farmaci vegetali. È chiaro che quest'ultima esposizione non vuol essere un invito farmacologico al "fai da te" nella cura delle malattie, bensì un ulteriore strumento di verifica per chi opera in modo qualificato nel difficile, seppur entusiasmante, settore dell'erboristeria e della fitoterapia tradizionale applicata.

Così organizzato, il libro propone diversi piani di lettura in cui ognuno potrà trovare, a seconda delle proprie esigenze, la chiave più congeniale.

Prendendo atto della sconsolante ripetitività che accomuna gran parte degli attuali testi erboristici, credo presuntuosamente di aver apportato, con questa nuova edizione, corretta e aggiornata, un personale e autentico contributo, originale ed entusiasticamente viscerale.

In ultimo ma non ultimo, nell'assecondare un mio irriducibile sogno, mi piace sperare che questo libro possa essere letto, sia dagli addetti ai lavori che non, anche con la voce del cuore, con gli occhi dell'anima.

Buona passeggiata fra le erbe medicinali del prato selvatico.

Ringrazio tutte le persone che mi hanno aiutato a realizzare questo libro, in particolar modo Simona Lattuga per il suo impegno professionale e per la sua speciale dedizione.

Raffaele Curti

Prima parte

Le preparazioni e l'erbario

Le preparazioni erboristiche della medicina popolare

Le preparazioni

La medicina popolare, tutt'altro che priva di genialità intuitiva, si avvale di una ricca gamma di preparazioni erboristiche (e non solo), utilizzando le numerose piante medicinali sempre disponibili in forma spontanea nelle campagne. Questi rimedi naturali, o meglio, ciò che rimane di tali rimedi, confezionati secondo l'arcaica tradizione erboristica rurale, tramandatasi oralmente di generazione in generazione fino ai tempi nostri, si possono a buona ragione considerare come gli antenati o gli antesignani dei moderni sistemi di trasformazione delle piante officinali.

Gli antichi fitopratici non conoscevano di certo la natura chimica e la complessità farmacologica dei principi attivi delle piante da loro utilizzate, ma a tale incultura accademica contrapponevano un'acuta sensibilità naturalistica, una pratica di millenaria seppur empirica esperienza e, soprattutto, un contatto diretto e sacrale con gli elementi della Natura, oggi quasi del tutto scomparso nella nostra dimensione sociale.

Ciò che accomuna le antiche fitopratiche alle moderne tecniche di trasformazioni erboristiche è l'esigenza di rendere disponibili e biocompatibili con l'organismo umano un insieme di determinate sostanze attive chiamate "fitocomplesso", particolarmente presenti e concentrate in specifiche parti della pianta, convenzionalmente chiamate "droghe", responsabili dell'azione medicamentosa.

La ricerca del giusto metodo di separazione del fitocomplesso dal corpo delle piante, ovvero il tentativo di operare il sistema estrattivo più affine alla natura stessa dei costituenti attivi presenti nelle droghe vegetali, permise di individuare una gamma di sostanze, oggi chiamate "solventi", un tempo facilmente reperibili nell'ambito domestico e familiare (acqua, oli vegetali, grassi animali, vini, ecc.), capaci di solubilizzare tale componente attiva e di veicolarla, attraverso una serie di forme applicative, all'interno o all'esterno dell'organismo umano.

Queste antiche preparazioni, conosciute oggi sotto il nome di infuso, decotto, tintura, oleolito, ecc., sono state nel tempo sempre più perfezionate e costituiscono il fondamento dell'arte erboristica e della moderna fitoterapia applicata.

La macerazione

Questa operazione si esegue a freddo, ovvero a temperatura ambiente. La macerazione consiste nel dimorare per un determinato periodo di tempo la droga vegetale fresca o secca, ma comunque opportunamente sminuzzata, contusa o polverizzata in solvente idoneo. Si impiega generalmente per droghe contenenti principi attivi termolabili e volatili (gli amidi, le gomme, le mucillagini, le oleoresine, gli oli essenziali) o quando il solvente impiegato non può subire l'azione del calore, a meno di un irreparabile alterazione come il vino, il siero, la birra e l'aceto. I tempi di macerazione sono abitualmente lunghi poiché il solvente agisce dolcemente a temperatura ambiente e, in ogni caso, non sono mai inferiori a 8-10 giorni di stazionamento. Si utilizzano di regola recipienti di vetro o di metallo smaltato provvisti di chiusura ermetica. È conveniente agitare il contenitore almeno una

volta al giorno, dopo di che si cola, si sprema il residuo solido e si filtra la soluzione così ottenuta attraverso carta apposta o per tela. Per le piante di uso comune si adotta il rapporto in peso droga/solvente pari a 1:5; vale a dire che su 200 g di droga preparata occorrono 1000 g di solvente, normalmente tradotti in millilitri.

Per le droghe cosiddette “eroiche”, cioè per le piante dotate di spiccata attività farmacodinamica o addirittura di una certa tossicità (e pertanto non raccomandabili nella pratica domestica), si utilizza il rapporto in peso droga/solvente pari a 1:10, così che su 100 g di droga preparata occorrono 1000 g di solvente. In altri casi occorrerà modificare il rapporto in peso droga/solvente a seconda del volume espresso dalle droghe essiccate o assoggettandolo alle esigenze specifiche di estrazione di ogni singola pianta.

In base al tipo di solvente utilizzato i macerati hanno nomi diversi. Se si utilizza una soluzione idroalcolica a una determinata gradazione (da determinare in funzione della natura chimica del fitocomplesso), la preparazione prenderà convenzionalmente il nome di tintura idroalcolica o alcoolito, in caso di pianta essiccata, oppure di tintura madre o alcoolaturo se viene trattata la droga fresca. Se il solvente è un olio vegetale (ad esempio, olio extravergine di oliva, olio di mandorle dolci, ecc.) si chiamerà olio medicato o oleolito; con il vino si otterrà un vino medicato o enolito, con l'aceto un aceto medicato o acetolito. La medicina popolare propone per le stesse preparazioni nomi indubbiamente più espressivi. Si chiameranno allora spiriti d'erbe, unti d'erbe, vin d'erbe e bruschi aromatici. I macerati possono essere utilizzati, a seconda dei casi, sia per uso interno che per uso topico (esterno).

L'infusione

È forse una delle più comuni preparazioni della medicina popolare, utilizzate nella pratica casalinga. Consiste nel versare una certa quantità d'acqua bollente sulla droga, fresca o essiccata, preventivamente contusa o finemente sminuzzata per aumentarne la superficie di contatto. I tempi di riposo in infusione variano in funzione del tipo di droga impiegata e in base alle esigenze terapeutiche: essi oscillano comunque dai 10 ai 30 minuti, salvo casi particolari. Terminata l'infusione, si filtra su tela o con un colino a maglie fini, spremendo il residuo solido. L'infuso è la preparazione a caldo che meglio si adatta alle piante che contengono una notevole quantità di sostanze “fragili e/o volatili”, che un'esposizione prolungata al calore può compromettere. Il rapporto droga/solvente non è standardizzabile poiché è soggetto a variazioni a seconda della sensibilità soggettiva del consumatore ed è mutevole per ogni singola specie.

Bisogna ricordare che l'infuso è una preparazione estemporanea e che, pertanto, va preparata al momento dell'uso e non va conservata, nemmeno in frigorifero, per più di una giornata, in quanto rappresenta, per l'abbondanza di sostanze organiche in soluzione, un terreno fertile per la crescita e la proliferazione batterica.

La decozione

Il risultato dell'operazione di decozione si chiama decotto. Il decotto viene normalmente impiegato per le droghe vegetali di una certa consistenza come la corteccia, le radici, i semi e altri organi coriacei che cedono lentamente le sostanze attive, dotate di stabilità, al calore. Come per l'infuso, è buona regola contundere o sminuzzare le droghe per facilitare il trasferimento in soluzione del fitocomplesso. La droga così preparata va immessa in acqua fredda, nella quantità e nelle proporzioni specificate di volta in volta e portata

a ebollizione con fiamma moderata in recipiente di acciaio o di vetro pirex. Raggiunto il punto di ebollizione, si abbassa la fiamma e si lascia sobbollire dolcemente a recipiente semicoperto per un periodo di tempo che, salvo specifiche indicazioni, si considera genericamente di 5-10 minuti per le droghe tenere e di 20-30 minuti per le droghe dure e compatte. Terminata la decozione, si lascia intiepidire mantenendo il recipiente coperto, quindi si filtra la soluzione come già descritto per l'infuso. Anche il decotto è una preparazione estemporanea, perciò va consumato entro poche ore dalla sua preparazione o, tutt'al più, durante l'arco della giornata, mantenendolo in frigorifero. Un tempo, per la preparazione di infusi e decotti veniva utilizzata quasi esclusivamente acqua piovana lasciata decantare e filtrata. Oggi, con le piogge acide e con l'accumulo degli inquinanti che ci ritroviamo nell'aria, sarebbe un problema. Se non si ha una fonte d'acqua pulita vicino a casa è meglio utilizzare acqua minerale naturale in bottiglia. Da evitare l'acqua distillata perché viene resa ormai sterile e priva di carica vitale.

Il brodo

La medicina popolare fa ampio uso di brodi vegetali preparati prevalentemente a scopo culinario con cereali, legumi e verdure di stagione, associati ad abbondante quantità di piante medicinali. Di fatto questa preparazione rappresenta la sintesi spontanea tra le necessità di ordine nutrizionale e le esigenze di recupero dello stato di salute; è il classico esempio in cui una sottile parete, dotata di capacità osmotiche, divide l'alimento dal farmaco naturale. Per la tradizione ferrarese è noto il brodo di aglio e cipolla (*âj e zivòlla*) per facilitare l'allontanamento dei parassiti intestinali, e il brodo di foglie di prezzemolo (*prassimul*) per favorire le contrazioni uterine delle gestanti, nell'imminenza del parto. Se si utilizzano solamente piante officinali, il brodo perderà le caratteristiche di alimento e diventerà una decozione.

Le tisane

Le tisane sono fitopreparazioni o, utilizzando un termine caro alla medicina tradizionale erboristica, "erborati", ottenuti tramite infusione o per decozione, in cui figurano diverse piante medicinali sinergiche, mescolate tra loro, al fine di rendere più incisiva e completa l'azione risanatrice. In verità la medicina popolare ha sempre fatto poco uso di miscele di piante officinali, in quanto è più semplice utilizzare una pianta per volta, magari intercalandone l'uso in periodi diversi e delegando a poche persone veramente esperte (*i madgùn*) la formulazione di erborati. L'interpretazione tradizionale differisce enormemente dalla moderna concezione di tisana "farmacologica" in quanto, più che la somma schematica e preordinata dei principi contenuti nelle piante, interessa l'incontro dinamico, vibrazionale ed energetico tra esseri viventi: tra gli individui vegetali in qualità di soggetti terapeutici e l'organismo umano bisognoso di una stimolazione adeguata alla propria sensibilità e bio-affine alla totalità del proprio essere.

Le polveri

Le erbe possono essere consumate anche in forma di polveri. Per questa preparazione è necessario utilizzare droghe molto secche, ben tagliate e pulite. Si riducono in polvere, il più finemente possibile, facendo uso di un mortaio di marmo dotato di pestello di legno duro oppure, in modo più moderno, di un macinatore elettrico, facendo però attenzione in quest'ultimo caso a non surriscaldare la droga. La polvere così ottenuta si passa attraverso

un setaccio a maglie strette, al fine di eliminare le particelle più grossolane. A questo punto la polvere può essere consumata oppure conservata, per non più di sei mesi, in barattoli di vetro, chiusi ermeticamente e riposti in luogo buio. Le polveri si assumono in cialdine, in ostia o mescolate con un alimento semiliquido come lo yogurt, il miele o la marmellata. Trattandosi di droga vegetale pura, anche se veicolata da sostanze alimentari, il dosaggio giornaliero è necessariamente più modesto rispetto ad altre preparazioni. Di regola ne sono sufficienti 3-6 grammi al dì, considerando le piante comuni, cioè quelle prive di tossicità.

I succhi freschi

I succhi sono rappresentati dai liquidi organici presenti nelle cellule vegetali e che vengono estratti esclusivamente per via meccanica, tramite pressione e spremitura delle piante fresche. Sono considerati, per la ricchezza dei costituenti attivi contenuti, presidi sanitari naturali di grande valore terapeutico e di facile impiego nella pratica domestica. Per eseguire correttamente l'operazione è necessario tritare finemente le erbe o i frutti e, in alcuni casi, pestare le droghe fino a ottenere una massa semifluida che verrà avvolta in una tela robusta e spremuta per torsione di quest'ultima. È altresì possibile ricavare succhi freschi utilizzando una moderna centrifuga per alimenti, reperibile in qualsiasi negozio di elettrodomestici. I succhi delle piante medicinali devono essere consumati velocemente e rinnovati quotidianamente, in quanto sono facilmente degradabili. Si possono eventualmente conservare per una o due giornate in bottiglie di vetro ben chiuse, preferibilmente in frigorifero. Si consumano a cucchiaini (2-4) nell'arco della giornata.

Gli sciroppi medicati

Lo sciroppo medicato consiste in una soluzione concentrata di zucchero in acqua (sciroppo semplice), che veicola le sostanze attive di una o più piante medicinali. Secondo la tradizione erboristica lo sciroppo semplice si prepara sciogliendo a caldo 180 grammi di zucchero in 100 ml d'acqua, versandolo poco per volta, agitando continuamente per impedire che il saccarosio caramellizzi e filtrando la soluzione non appena avvenuta la solubilizzazione. A questa preparazione di base si incorporano, a freddo, per diluizione, i fitocomplessi delle piante, ottenuti per infusione, decozione, macerazione, oppure i succhi freschi.

Gli sciroppi non hanno grossi problemi di conservabilità proprio in virtù dell'alta concentrazione di saccarosio che, come è noto, sottrae acqua all'eventuale proliferazione batterica; tuttavia devono sempre essere conservati in luogo fresco, utilizzando recipienti puliti, asciutti e provvisti di chiusura perfetta, non metallica. Si assumono per via interna, generalmente a bicchierini (20-30 ml pro dose), 2-3 volte al dì.

Una tipica preparazione popolare delle campagne ferraresi, molto simile agli sciroppi, è rappresentata dai sugoli (*i sùgall*), preparati col succo dei frutti del Prugnolo (*al brugnòl* o *spìn négar*) oppure col succo d'uva. A tali succhi viene poi aggiunta a caldo farina di grano, allo scopo di imprimere una consistenza cremosa al preparato, e zucchero a piacere. I sugoli di Prugnolo (*Prunus spinosa* L.), per la forte presenza di tannini, sono particolarmente graditi a chi soffre di diarrea e dissenteria.

I cataplasmi

Con il termine cataplasma si definisce una preparazione per uso esterno paragonabile a una pappa medicinale ottenuta di norma per dissoluzione di una farina in un liquido. Una

volta raggiunta la consistenza ideale si interpone la pappetta fra due teli di garza e si applica direttamente sulla zona da trattare. Numerose sono le finalità applicative di questa preparazione: si possono ottenere risoluzioni di infermità tramite un'azione emolliente-decongestionante, calmante-antinevralgica, antisettica-cicatrizzante o revulsiva-iperemizzante.

Il cataplasma si applica sia caldo che freddo, a seconda dell'azione medicamentosa che si vuole ottenere e in funzione delle caratteristiche del fitocomplesso da esso veicolato. Per cataplasma si intende anche genericamente la semplice applicazione di foglie o di parti fresche del vegetale, finemente sminuzzate o ridotte in poltiglia. Il cataplasma di farina dei semi di lino rappresenta "un classico" anche per la tradizione ferrarese (*impiàstar ad farina d'lin*). È curioso notare come nel linguaggio popolare ferrarese il termine *impiàstar* serva a designare persone considerate pedanti e "morbosamente appiccicose".

Gli impiastri

Si tratta di una preparazione per uso esterno affine alla precedente, con la differenza che al posto di farine di cereali, amidi o fecole, vengono utilizzati come eccipienti – cioè da supporto – sostanze grasse, oleose o resinose come lo strutto, l'olio, la cera d'api o la gommoresina di alcuni alberi. Per confezionare l'impiastrò si utilizzano piante quasi esclusivamente fresche, pestate e ridotte in poltiglia per essere meglio amalgamate all'eccipiente. La tradizione popolare ferrarese non fa distinzione tra cataplasma e impiastro, prova ne è che entrambe le preparazioni vengono designate con il medesimo termine: *impiàstar*.

Le compresse

Parlando in termini di medicina popolare, per compressa si intende non la classica "pastiglia medicinale", come si è portati abitualmente a immaginare, bensì una pezzuola o una garza da applicare esternamente sulla parte da risanare, imbibita di sostanza medicamentosa, costituita dal succo fresco della pianta oppure ottenuta tramite altre preparazioni, come infusi e decotti concentrati. In altri termini trattasi di un impacco medicamentoso.

I bagni

Con le erbe si preparano ottimi bagni i cui effetti salutari sono determinati dall'assorbimento da parte dell'organismo umano di componenti attivi delle piante medicinali attraverso un processo di osmosi delle cellule epidermiche. Se poi si aggiunge il piacevole momento rilassante che essi offrono, non disgiunto dal forte e magnetico potere assorbente-purificante intrinseco all'elemento "acqua", non si può non considerare questa preparazione tra le più felici intuizioni della medicina tradizionale erboristica. I bagni che riguardano tutto il corpo vengono detti "totali", mentre quelli che contemplano solo parti del corpo specifiche vengono detti semicupi, maniluvi, pediluvi. I bagni totali si preparano immettendo una certa quantità di droghe essiccate e finemente sminuzzate (circa 150-200 grammi) in un sacchetto di garza o in un telo di cotone ben chiusi. Si lascia infondere il fagottino di erbe nell'acqua molto calda del bagno per 10-15 minuti, spremendolo di tanto in tanto, quindi si aggiunge acqua tiepida sino a portare alla temperatura desiderata. Durante il bagno, in cui non si dovrà utilizzare alcun detergente, si passa il sacchetto su tutto il corpo, insistendo eventualmente sulle parti che richiedono maggior interesse. Il momento più propizio per effettuare i bagni è la sera, lontano dalla digestione, rimanendo immersi per un tempo variabile dai 10 ai 20 minuti, a seconda delle specifiche esigenze terapeutiche e in base alle caratteristiche soggettive.

I suffumigi e le fumigazioni

Non esiste al mondo cultura o tradizione popolare che non riconosca l'usanza di bruciare resine e parti di piante essiccate per facilitare la dispersione nell'aria delle sostanze aromatiche in esse contenute. I suffumigi e le fumigazioni sono rispettivamente riconosciuti come "fomenti umidi" e "fomenti secchi".

Si parla di fomento umido quando avviene l'esposizione al vapore di talune piante, preparate sia in infusione o in decozione concentrata, sia versando alcune gocce di oli essenziali in una pentola d'acqua bollente tolta dal fuoco al momento dell'utilizzo. Per inalare pienamente il vapore medicamentoso liberato, ci si copre il capo con un telo da bagno. I fomenti secchi consistono invece nell'inspirare il fumo di resine o di droghe vegetali essiccate ridotte in polvere e fatte bruciare su una piastra metallica calda, ma non rovente. In entrambi i casi le cosiddette sostanze attive volatili, a loro volta semplici veicoli del "sottile messaggio energetico", frutto della "consapevolezza vivente" di ogni pianta, vengono assimilate attraverso le mucose dei polmoni.

Nella tradizione popolare ferrarese era usanza bruciare (*fumgàr*) alcune erbe, tra cui la salvia comune (*Salvia officinalis* L.), detta *sàlvia uduràda*, e il Mentastro (*Pulicaria dysenterica* L. Bernh.), chiamato *mentàstar* o *erba par fumgàr*, per disinfettare gli ambienti domestici e allontanare parassiti e insetti fastidiosi. Occorre precisare che anticamente le fumigazioni di sostanze vegetali aromatiche, oltre ad essere impiegate per disinfettare gli ambienti domestici e in particolare i luoghi di culto, erano considerate il mezzo elettivo per giungere in contatto col mondo "etereo" del soprasensibile. La nostra tradizione popolare utilizza ancora questa pratica fumigatoria come magico rituale apotropaico; capace cioè di scacciare le entità negative e di tenere lontano il "malocchio".

Come nasce un erbario

Cos'è l'erbario

Un erbario è una raccolta di piante o parti di esse, opportunamente essiccate tramite pressatura e fissate su fogli di carta di una certa consistenza. È il metodo più semplice di conservazione delle piante per poterle esaminare, studiandone i caratteri essenziali, al fine di un loro riconoscimento in ogni luogo e in qualsiasi momento. Eseguendo correttamente tutte le operazioni inerenti l'allestimento dell'erbario, si potranno ottenere esemplari di piante essiccate pressoché inalterabili nel tempo, in forme e dimensioni reali e con caratteristiche cromatiche non molto dissimili dalle stesse piante vive. Le finalità applicative dell'erbario sono molteplici: dal punto di vista tecno-scientifico costituisce il principale mezzo di studio per la ricerca botanica sia fisiologica che morfologica, sistematica, fitogeografica, ecologica, genetica, farmacognostica, agronomica, ecc. Per chi opera nel settore della salute umana utilizzando presidi sanitari naturali a base di piante officinali o di loro derivati (ad esempio, farmacisti, erboristi, fitopreparatori, medici naturopati, omeopati, ecc.), l'erbario costituisce il mezzo ideale per approfondire le proprie conoscenze di botanica sistematica, nonché per affinare la propria sensibilità nei confronti dell'individuo vegetale, dell'ambiente in cui esso vive, acquisendo al contempo una certa manualità e pratica nel trattare le erbe. Sotto il profilo educativo, sarebbe auspicabile che maestri e insegnanti di orientamento didattico specifico, o semplicemente mossi da personale attitudine naturalistica, considerassero la possibilità di utilizzare questo strumento di conoscenza pratica per stimolare l'interesse e la curiosità nei loro alunni e studenti verso ciò che ancora non siamo stati capaci di distruggere e che andrebbe compreso, rispettato, salvato e valorizzato. La preparazione di un erbario può coinvolgere non solo chi è già sensibile al problema della tutela del patrimonio naturalistico-ambientale in generale e, in particolare, di quello floristico-vegetazionale di una determinata area, ma anche coloro i quali desiderino riattivare un contatto diretto con la natura, attraverso un hobby piacevole e stimolante, economico e salutare, un'attività che potremmo definire "non-fare".

Imparare a erborizzare

Innanzitutto "erborizzare" significa prendersi il tempo per scorrazzare liberamente in ogni luogo o ambiente di particolare interesse naturalistico. Non è possibile erborizzare in una pausa di lavoro quotidiano, oppure nello spazio di tempo che intercorre tra una partita di tennis e il sospirato pranzo ristorante che spesso ne segue. Occorre prendere in seria considerazione il fattore tempo. Durante le erborizzazioni constaterete voi stessi come il tempo scorra velocemente e quanto ne serva per effettuare una serie di operazioni pratiche, necessarie alla buona riuscita dell'erbario. In certi casi occorreranno lunghi spostamenti per raccogliere le specie meno comuni e non è affatto certo che ogni vostra escursione sia coronata da successo.

Per prima cosa individuate l'area o la regione da esplorare che dovrà essere oggetto di studio e di ricerca. È inutile estendere eccessivamente la zona di ricerca; conviene invece determinare con precisione l'obiettivo pratico, vale a dire il campo di interesse che

raccoglie in sé una determinata casta di individui vegetali. La classificazione delle specie vegetali può avvenire per lo studio di particolari ambienti naturali (argini fluviali, zone ruderali, boschi e pinete, zone paludose, dune marittime, ecc.) o di ambienti antropizzati (incolti urbani, campi coltivati, margini di strade o di percorsi ferroviari, vecchi muri, tetti di case, e così via). La raccolta delle specie in esame può anche essere dettata da esigenze pratiche, come per individuare specie spontanee eduli di una determinata zona, oppure per lo studio delle erbe infestanti, medicinali, velenose o tossiche, ornamentali, mellifere, essenziere e via dicendo. È inoltre possibile far seguire a questi primi raggruppamenti ulteriori suddivisioni in base alle condizioni del terreno (umido o asciutto, acido o alcalino, soleggiato od ombroso, ecc.), o per evidenziare particolari caratteristiche di certe piante, come nel caso delle rampicanti, delle parassite, delle insettivore e altre ancora. Potete anche considerare lo studio del manto vegetale di una vasta area come i territori comunali, provinciali o regionali di ampie proporzioni; ma in questo caso bisogna prevenire alcuni anni per l'allestimento di un erbario di una certa completezza. Potete infine realizzare un erbario facendovi semplicemente guidare dal vostro senso artistico, raccogliendo esemplari di piante le cui forme e colori risultino particolarmente gradevoli dal lato estetico e stimolanti l'immaginazione creativa.

Come avrete compreso, esistono infiniti modi per comporre un erbario: ognuno può scegliere quello più consono ai propri intenti e più affine alla propria personalità. D'ora in avanti comunque, per esigenze redazionali, prenderò in considerazione l'allestimento di un erbario standard di tipo internazionale.

Attrezzatura per la ricerca

Per erborizzare è necessario che vi procuriate un piccolo corredo di attrezzi e strumenti adeguati:

- Un contenitore per le erbe raccolte che può essere costituito da una semplice scatola metallica legata a un pezzo di corda oppure da una capiente sporta di vimini o di tela cerata, purché rigida. È meglio evitare i contenitori di plastica, dentro i quali le piante tenderebbero a surriscaldarsi velocemente e quindi ad afflosciarsi.
- Una vanghetta robusta o un picconcino per sradicare la pianta dal suolo.
- Una pressa portatile costituita da fogli di giornale di carta non patinata, racchiusi entro due tavolette di legno compensato da 8 mm di spessore, di dimensioni leggermente più grandi dei giornali, il tutto pressato tra due cinghie di tela robusta (circa 120 x 4 cm), provviste di fibbia metallica.
- Un coltello a serramanico (o una ronchetta da innesti) e un paio di cesoie per tagliare rami o parti di pianta senza dover troppo ledere i loro tessuti.
- Una lente d'ingrandimento per osservare gli individui vegetali nei minimi particolari.
- Un discreto numero di sacchetti di plastica di varie misure per raccogliere i semi e per conservare le piante acquatiche durante il trasporto. Questi sacchetti sono utili anche per recuperare alcuni esemplari vivi, provvisti di zolla di terreno attorno alle radici, da destinare al giardino di casa. È bene assicurarsi una buona scorta di legacci per sigillare o stringere i sacchetti.
- Diverse etichette numerate più o meno piccole da sistemare sui sacchetti di raccolta e per contraddistinguere i campioni, raccolti di volta in volta.
- Un quaderno o blocco notes e matita per le varie annotazioni e i riferimenti all'habitat, alla frequenza e all'ubicazione delle specie da studiare.

- Un paio di guanti da giardinaggio per la raccolta di alcune piante provviste di spine o aculei.
- Un bastone provvisto di uncino per abbassare i rami di alberi e arbusti.
- Una carta topografica della zona da erborizzare, specie se questa è sconosciuta.
- Una bussola per l'orientamento in zone impervie, un altimetro per rilevare la quota altimetrica.
- Piccoli pezzi di pane, biscotti, fettine di torta (alla Madre Terra piacciono i cibi dolci) da lasciare come "offerte di ringraziamento" al luogo ove si effettueranno i prelievi di piante. Ricordatevi che gli antichi non prendevano mai nulla senza lasciare qualcos'altro in cambio, questa è la regola per vivere con rispetto e armonia nell'ambiente che ci ospita, perché l'ambiente, ricordiamocelo sempre, siamo noi.



Raccolta delle piante

Ovviamente erborizzare non significa depredare. Ogni operazione va adeguata ai ritmi della natura e alle forme distintive che essa mette di volta in volta a disposizione. Chiunque raccolga piante a scopo di studio e di ricerca dovrà avere come primo obiettivo la conservazione delle specie esistenti. Eviterà nel modo più assoluto la raccolta di un esemplare unico o il danneggiamento di colonie esigue. Esistono già troppi distruttori del nostro pianeta o “uomini-termite provvisti di regolare autorizzazione”.

Raccogliete gli esemplari durante escursioni con tempo bello e stabile e solamente piante o parti di esse asciutte da rugiada o pioggia. Prelevate le piante possibilmente integre e complete, ovvero provviste di apparato radicale, caule, fiore o frutto così da poterle esaminare i differenti caratteri morfologici. È conveniente scegliere esemplari erbacei sani e di dimensioni medie, scartando a priori gli individui che, in virtù di particolari condizioni ambientali, presentino una crescita abnorme o eccessivamente ridotta. Se le piante in esame hanno dimensioni notevoli, come alberi e arbusti, si reciderà qualche ramoscello fornito di foglie, fiori e, possibilmente, anche frutti.

A volte è necessario ricorrere a più di un'escursione per poter completare l'erborizzazione della stessa pianta, in quanto esistono piante la cui fioritura precede l'emissione delle foglie (Cornus mas L., Tussilago Farfara L., ecc.). Per quanto riguarda le piante dioiche, si raccoglieranno sia gli individui maschili che quelli femminili (Bryonia dioica Jacq., Urtica dioica L., ecc.). Nel caso di piante recanti sullo stesso individuo sia fiori maschili che femminili, ma nettamente differenziati, dovrete cercare di recuperare entrambi. Vi sono poi piante erbacee bienni che nel secondo anno vegetativo tendono a perdere le caratteristiche foglie basali, tipiche del primo anno di vita (Arctium lappa L., Verbascum thapsus L., ecc.) o, ancora, piante le cui foglie basali sono nettamente distinte da quelle cauline (Rumex obtusifolius L.). In questi ultimi casi è consigliabile la raccolta completa delle parti.

Le piante parassite andrebbero raccolte assieme alle piante ospitanti (Cuscuta epithymum L., Viscum album L., ecc.) o, se ciò non fosse possibile, è almeno doverosa un'annotazione di riferimento.

È bene ricordare che nel nostro paese vi sono aree e ambienti protetti come i parchi nazionali o altre zone naturalistiche, in cui si applicano precise leggi che limitano o addirittura vietano la raccolta di determinate piante spontanee. Ogni regione possiede una propria legislazione a tutela delle specie rare o in via di estinzione del proprio territorio e, qualora vi rechiare per la prima volta in località sconosciute, informatevi bene sui limiti imposti dagli uffici competenti delle singole amministrazioni regionali.

Sistemazione provvisoria degli esemplari

Una volta tolti dal terreno o recisi dalla pianta madre, i campioni vegetali devono essere posti nel più breve tempo possibile tra i fogli di giornale della cartella portatile, avendo cura di disporli nel modo più aderente alla realtà, ovvero evitando disposizioni innaturali. Cercate di mettere in evidenza le parti più significative, evitando possibilmente il formarsi di pieghe e di sovrapposizioni di elementi distintivi. Prima di eseguire questa operazione è però necessario togliere la terra dalle radici ed eventuali insetti con una spazzola a setole morbide, eliminando con le forbici le parti malate, morte o mal strutturate della pianta. Raccogliete sempre almeno 3-4 esemplari della stessa specie, possibilmente completi nelle loro parti essenziali. Se ciò non fosse possibile, si renderà necessario un ulteriore sopralluogo al momento della loro fioritura o fruttificazione.

Rubus fruticosus agg.

Nomi comuni
Rovo, Mora selvatica

Famiglia
Rosaceae



Etimologia

Il vocabolo latino *Rubus*, originato dall'aggettivo *ruber*, venne utilizzato dagli antichi studiosi e scrittori, come Virgilio, che si riferivano al colore rosso degli appetibili frutti in via di maturazione. Mentre il termine *fruticosus* sta proprio a indicare la caratteristica vegetativa della pianta, che emette numerosi e copiosi germogli fruttiferi. La denominazione scientifica *Rubus fruticosus* agg. raggruppa una quantità di specie e sottospecie dalle medesime proprietà medicamentose.

Habitus, descrizione botanica e morfologica, periodo di fioritura

Arbusto cespuglioso di dimensioni variabili, generalmente alto da 1 a 3 m, provvisto di radice legnosa. I fusti sono legnosi biennali, verdi o rossastri, glabri o pubescenti, pruinosi per la presenza di un velo ceroso di rivestimento, inizialmente eretti, poi ricurvodiscendenti e striscianti, radicanti all'apice, lunghi fino a 5 m; angolosi e spesso solcati longitudinalmente, muniti di aculei allargati alla base, per lo più diritti nei rami sterili e arcuati in quelli fertili. Le foglie sono alterne, picciolate, palmate, composte da 3-5 foglioline ovali od obovate, talora tondeggianti, con apice acuto o acuminato, margine irregolarmente seghettato, glabre o di colore verde scuro superiormente, più chiare e a volte pubescenti-cotonose di sotto. I fiori sono riuniti in racemi terminali; il calice è copiosamente tomentoso, di 5 sepali ovali, acuminati e riflessi; la corolla ha 5 petali anch'essi ovali (7-9 x 10-11 mm), bianchi o rosei, numerosi stami. Il frutto, o Mora propriamente detta, è di tipo aggregato e formato da piccole drupe sub-sferiche di colore rosso vivo, poi nero, raccolte a globo attorno al ricettacolo, contenenti ognuna un piccolo seme rotondo. Fiorisce da maggio a settembre.

Origine e diffusione

Si ritiene che le specie riunite in questo "gruppo" siano originarie dell'Europa temperata e fredda. Ne sono state individuate pure in alcune regioni dell'Africa settentrionale, in India e in Messico. In Italia sono presenti su tutto il territorio, dal mare ai monti, fino a 2000 m di altitudine.



Habitat

È comune nei luoghi incolti, nelle siepi, ai margini dei boschi e di macchie boschive. Cresce su un terreno profondo, umido o moderatamente secco, generalmente sciolto, ben aerato, a medio impasto, non privo di scheletro, ricco di sostanze nutritive, a tenore medio di humus; predilige suoli da acidi a sub-basici (pH 4,5-7,5) [6]. Esposizione prevalentemente umbrofila.

Droga e tempo balsamico

La droga è costituita dalle foglie e dai frutti maturi. Le foglie si raccolgono ben sviluppate, dalla primavera all'estate; i frutti in luglio-agosto, a maturazione avvenuta, per essere consumati quasi esclusivamente allo stato fresco.

Proprietà e profilo animico-caratteriale

Cosa vi è di più recondito, di più arcano e soddisfacente, che conquistare dall'inespugnabile matassa pungente, a rischio della propria integrità fisica, quell'invitante, gustosa e primitiva frugalità prostrata che solo Rovo riesce a condensare nelle sue nere perle lucenti? Nell'atto della raccolta riviviamo uno scorcio di antiche e quotidiane battaglie per la sopravvivenza, un magico rituale che risveglia in noi ataviche sensazioni e fa risplendere in un attimo fuggente immagini assopite e riposte in un angolo polveroso della memoria.

La stessa forma del frutto ci riporta (con l'ausilio del nome) alla prima recondita fase di sviluppo embrionale detta morula, alle divisioni mitotiche cellulari in rapida progressione geometrica dell'ovulo fecondato, all'abbozzo germinativo in via di formazione scaturito dalla misteriosa scintilla creativa, premondana fautrice di vita. Intercettare questi sottili messaggi più o meno consapevolmente, fa acquistare ancor più preziosità al dolce frutto aspramente conquistato, e infonde sacralità al semplice ma pur sempre rischioso atto della sua raccolta frugale.

Gli inestricabili grovigli di siepi di Rovo, con la loro inaccessibile impenetrabilità, nascondono e proteggono un mondo invisibile quanto meravigliosamente animato. Le siepi di Rovo, autentiche foreste in miniatura, offrono rifugio e protezione, vitto e alloggio a un'infinità di insetti, di microrganismi, a molte specie di uccelli, ad alcuni animali selvatici e a un discreto numero di piante erbacee nonché arbustive che ai margini delle loro frequenti margotte spontanee si insediano volentieri.

Dopo l'inesorabile tributo di braccia graffiate, di nere mani pigmentate e di vestiti sfilacciati pagato alla sovranità della Natura, il frutto costituisce il sano premio, la giusta ricompensa all'audacia reverenziale dimostrata e alla fiducia riposta nell'umana istintività. Oltre a venire consumati appena raccolti, i frutti possono essere trasformati in confetture, succhi o marmellate per le loro squisite qualità nutrienti, dissetanti e vitaminiche.

La tradizione concepisce anche l'utilità medicinale di tali preparazioni, nate proprio nell'ambito domestico. Alle More sono attribuite proprietà rinfrescanti e blandamente lassative, particolarmente utili in pediatria a patto che vengano consumate così come sono allo stato naturale e sempre a stomaco vuoto. Diversamente, sembra che interagiscano con le secrezioni enzimatiche assimilative, rallentando in ultima istanza la peristalsi intestinale. Lo sciroppo di More viene utilizzato per curare afonia, faringiti, tonsilliti e catarro bronchiale.

Sono però le foglie a rappresentare la parte della pianta più incline a scopi medicamentosi di una certa rilevanza. Ricche di sostanze tanniche, resina e pectine possiedono

proprietà astringenti-antidiarroiche, astringenti-antinfiammatorie, tonico-diuretiche e depurative. La medicina popolare ne utilizza il decotto sia per arrestare spasmi diarroici e per sedare al contempo l'infiammazione intestinale, sia per frenare flussi emorragici in generale; nella leucorrea, nel reumatismo di origine gottosa, nella diminuzione di quantità d'urina, e anticamente anche per scongiurare le crisi febbrili indotte dalla malaria.

Esternamente si utilizza la decozione concentrata in forma di risciacqui e gargarismi per curare elettivamente affezioni del cavo oro-faringeo (gingiviti, piorrea, stomatiti, glossiti, laringiti, tonsilliti, faringiti), per confezionare lavande vaginali astringenti e antileucorroiche, per lavaggi sia interni che esterni nei casi di emorroidi e ulcere anali.

Per quanto riguarda la presunta azione antidiabetica affermata con toni decisi da alcuni autori, ebbene, essa non è certa, ma non è neppure da escludersi a priori. Anche questo tipo di applicazione, come tante altre intuitive direzionalità terapeutiche appannate dal dubbio, meriterebbero maggiori approfondimenti sia in chiave di sperimentazione clinica che in termini di ricerca nelle memorie della medicina popolare.

Altri usi e tradizioni ferraresi

Le foglie fresche di Rovo vengono utilizzate in infuso come surrogato del tè in quanto rievocano vagamente il gusto del tè verde cinese. Dai frutti maturi si ricavano pigmenti e aromi naturali impiegati dall'industria cosmetica, farmaceutica e alimentare. Oltre alle note marmellate e confetture, dalle prelibate More è possibile ottenere un corposo "vino di Rovo" e un seducente liquore aromatico.

Nelle campagne ferraresi era abitudine consumare i frutti schiacciati in un pentolino con pane e zucchero grezzo. Nei tempi di nera miseria questo pasto, che al giorno d'oggi potrebbe sembrare una "merenda pomeridiana", rappresentava sovente l'unica ristorazio-



ne della giornata. La gente del Basso Ferrarese preferiva cuocere al tegame le More della *Zziéza* (questo il nome locale di Rovo) addizionandovi acqua e semplice farina di grano o di mais per ricavare una specie di *sugli* o *sugoli*, estremamente pratici nella loro preparazione e dal sapore naturale non alterato dall'aggiunta di zucchero, peraltro economicamente inaccessibile a quei tempi.

Sempre nella Bassa era molto diffusa l'usanza di confezionare, durante le infornate di pane, focacce ripiene di More, che venivano chiamate *ufèle*. Queste focacce costituivano un cibo assai gustoso che concedeva spazio alla creatività delle massaie, intente a modellare le forme più svariate: di gallina, di uccello, di mezza luna, di cestello.

Come già accennato, la raccolta delle More ha spesso riservato agli audaci raccoglitori qualche graffio e spesso un "forzato intrattenimento", causato dall'agganciamento degli abiti ai rami spinosi delle *Zziéze*. Da ciò ha avuto ispirazione il detto popolare *t'at tàchi c'mè 'na zziéza*, rivolto a chi mostra insistenza nel chiedere qualcosa. Nelle varie zone del Ferrarese la pianta si aggiudica inoltre gli appellativi popolari di *Mora négra*, *Muràr*, *Moranciàn*, *Arvéda*, *Ròv*, *Rantàn*.

Specie molto comune nel territorio provinciale.

Principali preparazioni e uso

Infuso

Versare 100 ml d'acqua bollente su 3-5 g di foglie essiccate e sminuzzate sottilmente. Lasciare riposare 10 minuti e filtrare. Una o più tazze al dì, lontano dai pasti, edulcorando con miele grezzo. Tonic, diuretico. Bevanda di conforto.

Decotto

Bollire per 10 minuti 40 g di foglie essiccate e finemente triturate in un litro d'acqua. Filtrare a raffreddamento avvenuto e consumare a tazze durante la giornata, lontano dai pasti. Per uso esterno aumentare il quantitativo fino a 60-70 g per litro. Vedi proprietà e profilo animico-caratteriale.

Sciroppo

Scaldare dolcemente 500 ml di succo di More ottenuto per spremitura o per centrifugazione dei frutti e privato dei semi. Aggiungervi un poco alla volta 500 g di zucchero di canna. Mescolare fino a ottenere un fluido di consistenza sciropposa, lasciar intiepidire e confezionare in vasi a tenuta ermetica. Adulti da 2 a 4 cucchiaini al dì a stomaco vuoto. Bambini da 1 a 3 cucchiaini al dì.

Decotto nel vino (uso esterno)

Bollire per 10 minuti 10-15 g di foglie essiccate e contuse in 200 ml di vino rosso. Filtrare a caldo e lasciar raffreddare. Topico risolutivo, vulnerario.

*Tacitamente mi chiami
profumo di Mora
distillando rugiada
sulla mia strada.*

*Nel cespuglio che danza
vedo chiaro apparire
la dolce fragranza
che non vuole appassire.*

*Scintillami attorno
profumo di Mora
e delizia il mio giorno
di caldo tuo aroma.*

*Rimani al mio fianco
ancora un istante
profumo di Mora
che spargi fragrante.*

*Profumo di Mora
di campi e di boschi
che corrono lieti
sull'erba e tra i muschi.*

*Profumo di Mora
profumo dell'onda
che fugge nel prato
... e poi ritorna!*

Taraxacum officinale Weber

Nomi comuni

Tarassaco comune, Dente di leone, Soffione

Famiglia

Compositae





Etimologia

I moderni filologi fanno risalire il termine *Taraxacum* all'unione delle parole greche *ta-raxis*, che significa “turbamento, sconvolgimento”, e *akas*, “rimedio”, forse perché impiegato come sedativo nelle coliche biliari. Rimane comunque più attendibile la radice araba del termine originata pare da *tarahsaqūn*, che genericamente indicava le “cicoriacee”. L'antico nome volgare della pianta *Leontodon*, riunisce i termini greci *lèon* cioè “leone” e *odoùs* ossia “dente”, in riferimento all'evidente uncinatura delle foglie che ricorda la dentatura del leone. *Officinale* da antica officina farmaceutica.

Habitus, descrizione botanica e morfologica, periodo di fioritura

Pianta erbacea perenne, polimorfa, acaule, provvista di radice fittonante fusiforme, spessa, carnosa, esternamente bruno-nerastra, internamente bianco-lattiginosa, con radichette laterali, caratterizzata al colletto da numerose striature circolari a forma di semiluna, indicanti le inserzioni fogliari degli anni precedenti. Le foglie sono raccolte in rosetta radicale più folta che non; le giovani erette, mentre le precoci distese al suolo, entrambe di color verde intenso, sparsamente pubescenti e in modo più accentuato lungo il nervo centrale, lanceolate od oblunگو-obovate; il margine è estremamente variabile, generalmente roncinato, talvolta profondamente inciso fino alla costa centrale, con lobi irregolari, triangolari e acuti, di cui il terminale tende al triangolo equilatero. Gli scapi fiorali sono eretti, alti da 10 a 40 cm, oltrepassanti di regola le foglie, cavi all'interno, talvolta purpurei, portanti all'apice grossi e densi capolini (diametro 2,5-4 cm). I capolini sono involu-crati su due ordini di squame; le esterne brevi (8-15 mm), triangolari, acuminate, riflesse; le interne allungate (1,5-2,5 cm), lineari, erette, con apice ricurvo all'esterno fino alla maturazione dei frutti, poi anch'esse riflesse. I fiori sono a corolla tubulosa, terminante in una ligula patente, lunga fino a 2 cm, color giallo vivo e spesso gialloambrata nei fiori periferici. Il frutto è un achenio oblunگو, di colore bruno-verdastro o grigio-azzurrognolo, compresso, con coste ingrossate all'apice in una raggiera di dentini spinescenti e sormontato da pappo ombrelliforme di setole bianche a formare il caratteristico globo piumoso. Fiorisce a partire da febbraio fino a ottobre.

Origine e diffusione

Di origine ignota, questa composita è oggi ampiamente diffusa in tutte le regioni temperate e fredde di entrambi gli emisferi. In Italia è presente su tutto il territorio, dal piano fino a quote considerevoli (3300 metri s.l.m.).

Habitat

È facilmente reperibile negli incolti erbosi, nei prati stabili concimati, ai bordi di sentieri, nei ruderi e nelle schiarite boschive di latifoglie. Vegeta su un terreno profondo, da secco a discretamente umido, preferendo suoli leggeri, sciolti, ricchi di nutrienti, a tenore medio di humus, da acidi a sub-basici (pH 4,5-7,5) [6,3]. Esposizione piena solare.

Droga e tempo balsamico

La droga è rappresentata dalle radici sia fresche sia essiccate, mentre le foglie sono impiegate soprattutto come verdura depurativa. Le radici si raccolgono da fine estate a tutto l'autunno da piante adulte; le foglie in primavera.



Proprietà e profilo animico-caratteriale

Da bambino amavo giocare con le infinite sfumature di una campagna che ancora preservava una flebile traccia di naturalità, e tra i miei compagni di gioco preferiti figurava quell'abile pennellatore dei teporosi prati primaverili, quella selvatica avanguardia floreale che noi tutti familiarmente chiamavamo *Pissalètt*. Devo dire che fortunatamente io appartengo ancora alla generazione che forse per ultima fece riferimento alla paleoliticamente genuina "cultura del *Pissalètt*". Ancora oggi ho il piacere di assistere alle attente manovre di piccoli eserciti di persone che, come tacite materializzazioni del passato, all'arma bianca danno l'assalto al prodigioso emergere delle sue foglie basali, gustosamente amarognole. Secondo la tradizione non vi è nulla di meglio che ricorrere a insalate selvatiche principalmente costituite da foglie di Tarassaco per sciogliere gli umori grossolani e stantii che intorpidiscono il corpo e anebbian la vista, conseguenti al lungo e letargico "sonno invernale".

In effetti, durante il periodo che precede l'emissione dei primi bottoni florali, le proprietà depurative e attivatrici del ricambio cellulare si trasferiscono dalle radici alle primizie fogliari, rendendo così possibile la pratica di rinnovamento o detossicazione dell'organismo dalle pesanti scorie in accumulo.

Se poi consideriamo l'ampia gamma di oligoelementi (ferro, fosforo, potassio, silicio, calcio, magnesio, zolfo, manganese) e di vitamine (A, B1, B2, C e PP) offerti in notevole quantità dal contenuto fogliare, comprendiamo quanto cerimonioso e armonico sia l'invito di Tarassaco all'attiva partecipazione dell'uomo e degli animali alla sintesi biodinamica dell'Uno e del Tutto che si trasforma, attraverso la ciclicità dei ritmi naturali, in un eterno divenire. Tarassaco è la spada di Damocle pericolosamente pendente sul capo dell'irragionevolezza, il pindarico volo dell'inconcretezza moralistica, la spumeggiante ilarità dell'agile balzo primaverile, la ricerca dell'ignoto e la conquista dell'impossibile, il micidiale fervore idealistico di chi razzola nella ferruginosa certezza del dogma assoluto. Tarassaco è per coloro che si sentono schiacciati al suolo dalle pressioni del "dovere", per coloro che non riescono a concretizzare, a radicare, per coloro che disperdono al vento dell'illusione la preziosità di una nuova identità rinnovata.

La medicina popolare ha intuitivamente compreso che la pluralità terapeutica di Tarassaco non può essere solamente ricondotta alla pura funzione meccanicistica del singolo principio attivo, sebbene la moderna fitoterapia, proprio basandosi sullo studio dei singoli principi attivi, riconosca alla pianta una marcata azione colagoga, coleretica, diuretica, amaro-tonico digestiva e drenante intestinale. In realtà il fitocomplesso della pianta è in grado di modificare gradualmente e progressivamente il biochimismo cellulare spingendosi fin negli strati più profondi del terreno organico dove, a livello umorale, si svolgono micrometriche regolazioni metaboliche. Sarebbe quindi più appropriato parlare di Tarassaco come di una pianta dotata di spiccata azione antiscorifica, con particolare predilezione decongestionante e detossicante del parenchima epatico verso il quale manifesta una netta spinta volta al totale recupero della funzione. È perciò l'organismo nella sua totalità che alla lunga beneficia del sostanziale messaggio rinnovativo espresso dal terapeutico ruggito del Dente di leone.

Le preparazioni erboristiche ottenute principalmente dalle radici, sia fresche che essiccate, vengono tradizionalmente impiegate nella mancanza d'appetito (inappetenza), nelle digestioni lente e difficoltose (dispepsie da atonia gastrica e intestinale e/o da insufficienza epatica), nell'ittero e nella calcolosi biliare, nella cura dell'ipercolesterolemia, nelle der-

matosi conseguenti ad alterazioni del metabolismo epatico, nella stitichezza cronica. Sono inoltre utilizzate nel tentativo di liberare le impurità presenti nel torrente ematico, nelle forme artrosiche degenerative delle articolazioni, nella stimolazione della diuresi e nelle patologie legate al delicato meccanismo di eliminazione-riassorbimento degli elaborati metabolici (azotemia, glicosuria, diabete mellito, iperuricemia, cellulite, obesità). Per uso esterno, il decotto concentrato della radice essiccata (50 g in mezzo litro d'acqua) è impiegato per schiarire le efelidi tramite l'applicazione di compresse.

Altri usi e tradizioni ferraresi

Tutte le parti di questa pianta sono da tempi remotissimi utilizzate nell'alimentazione umana. Le giovani foglie rappresentano un'insalata selvatica che, come abbiamo già visto, offre enormi benefici alla salute umana; i rinnovi primaverili vengono cotti nella preparazione di zuppe, minestre, contorni di secondi piatti; i bottoni florali vengono messi sotto aceto a guisa dei capperi; le radici torrefatte rientrano nella folta schiera dei surrogati indigeni del caffè. Nel Ferrarese è usanza ormai consolidata raccogliere le prime foglie stagionali e consumarle in insalata oppure bollite e trattate come gli spinaci. Il brodo di cottura veniva un tempo bevuto come depurativo del sangue e del fegato.

Nel 1854 in Francia venne distillato per la prima volta dalle radici di Tarassaco un alcool di ottima qualità.

La pianta fresca è anche graditissima agli animali d'allevamento; gli erbivori sono ghiotti delle foglie, mentre i suini preferiscono le radici amare. Non per nulla in alcune regioni d'Italia la pianta è comunemente nota col nome di "ingrassa porcino". Tarassaco è tenuto in gran considerazione da chi pratica agricoltura biologica e biodinamica, poiché la sua presenza nel compostaggio permette di migliorare notevolmente l'apporto di sostanze nutritive del concime organico. L'alta componente minerale ceduta al terreno al momento della sua decomposizione, unitamente al gas di etilene che scaturisce dai processi fermentativi legati a tale fase, permettono di velocizzare i tempi di maturazione della frutta. Per questo motivo gli agricoltori consapevoli operano pacciamature frequenti con sfalci di Tarassaco tra i filari dei loro frutteti.

Con il decotto concentrato delle radici si ricava un bagno di colore per la lana che, opportunamente mordenzato, fornisce un beige chiaro dotato di buona resistenza sia al lavaggio che all'esposizione luminosa.

Nel Ferrarese la pianta è popolarmente nota con diversi nomi. I più usati sono: *Pis-salètt*, *Dènt'd león*, *Supión* (l'infruttescenza), *Radécc'd bissa*, *Radécc màtt*, *Brùsa òcc*, *Brùsa cùll*, *Malgaritòn*.

Specie molto comune nel territorio provinciale.

Principali preparazioni e uso

Succo fresco

Di consistenza lattiginosa e dal sapore amaro, si ricava per torchiatura delle radici fresche preventivamente ridotte in poltiglia e raccolte in tempo balsamico. Un cucchiaino da minestra in poca acqua, 2-3 volte al dì, 15 minuti prima dei pasti. È bene conservare in flaconi ermetici di vetro scuro, riposti in frigorifero, e consumare in tempi brevi.

Decotto

Porre in un recipiente idoneo 40 g di droga essiccata e contusa e aggiungervi 100 ml d'acqua tiepida lasciando a contatto per circa un'ora. Versare nel recipiente altri 900 ml di acqua fredda e portare a ebollizione protraendo la cottura per 15 minuti. Lasciare intiepidire e quindi filtrare comprimendo il residuo. Consumare a tazze durante l'arco della giornata, possibilmente lontano dai pasti e senza aggiungere edulcorante.

Brodo

Questa preparazione si ottiene con radici e foglie fresche. Tagliuzzare in pezzi grossolani 150 g di radici ben lavate, riporre in una pentola di acciaio inox, aggiungere un litro d'acqua fredda e un cucchiaino di sale marino integrale. Portare a ebollizione facendo cuocere semicoperto per 20 minuti; a questo punto aggiungere 50 g di giovani foglie triturate, protraendo la cottura per altri 10 minuti. Il brodo così ottenuto si consumerà a tazze (2-4) durante la giornata, o potrà essere riutilizzato in cucina come acqua di cottura per altri alimenti, mentre radici e foglie si possono consumare durante il pasto al pari di qualsiasi altra verdura bollita o saltate in padella con spezie e aromi. Tale preparazione realizza il connubio tra medicina e "scienza del vivere quotidiano".

Enolito

Macerare per 2 settimane in un litro di vino bianco generoso 60 g di radici essiccate e finemente contuse. Colare torchiando il residuo e consumare a bicchierini (da 2 a 4 al dì) prima o durante i pasti. Amaro tonico-eupeptico, colagogo, coleretico, blandamente diuretico.

L'utilizzo delle piante come possibilità terapeutica si perde nella notte dei tempi, affiancando la scoperta delle virtù curative ai loro caratteri e inclinazioni.

Lo sa bene l'Autore di questo sorprendente libro, che al rigore tassonomico e descrittivo, e alle provate competenze farmacobotaniche, non manca di sottendere quella che giustamente definisce "comprensione affettiva" della vita delle piante.

Organizzato come un erbario tradizionale, e cioè come una rassegna ordinata in cui le piante sono classificate in base alla loro posizione sistematica e alle altre caratteristiche (dimensioni, forma e colori dei fiori, relativa tipicità territoriale e natura del terreno), questo libro non è solo un personalissimo atlante botanico di principi attivi e proprietà officinali, ma anche un viaggio nel tempo, tra passato e futuro, dove Storia e Natura procedono insieme.

Raffaele Curti, ferrarese, intesse il discorso naturalistico puro con quello del sapere popolare della sua terra, senza per questo rifugiarsi, senza minimamente indulgere al settorialismo; e ben conscio dello stretto rapporto che lega stagioni e pianeti, vita contadina e dinamica cosmica, risveglia così nel lettore quel senso di rispondenza olistica tra condotta dell'uomo e comportamento vegetale. Non sorprenderà dunque trovare riuniti in un solo studio nozioni di fitopatologia e tradizioni documentate, stile scientifico e impronta letteraria, sapienza teorica ed esperienza diretta; non a caso la Prima parte dell'opera è dedicata alle preparazioni erboristiche della medicina popolare e ai metodi di realizzazione di un erbario.

Corredano il volume un ricco apparato fotografico (oltre 150 immagini a colori) e un glossario dei termini botanici impiegati, utile tanto allo specialista meticoloso quanto al lettore inesperto che per la prima volta si accosti a una materia tanto ricca di possibilità conoscitive e insieme esistenziali.



Raffaele Curti (Tamburo Parlante) nasce a Ferrara nel 1960. Diplomato in Erboristeria presso l'Università degli Studi di Urbino, svolge approfondite ricerche inerenti la raccolta, la coltivazione e la trasformazione di piante officinali.

Studio di medicina popolare, di tradizioni erboristiche e di simbolismo, promotore e curatore di numerose iniziative di ricerca etnobotanica. È stato il fondatore e presidente di AREA (Associazione per il Recupero delle Essenze Autoctone). Da oltre vent'anni si occupa di Sciamanesimo.

Pranoterapeuta, esperto in alimentazione naturale e in diverse tecniche di massaggio terapeutico, dirige uno studio di terapie naturali a Ferrara. È inoltre creatore del metodo "Personal Thermal Trainer" (Accompagnatore Terapeutico Termale) per percorsi personalizzati del benessere termale.

Ha piantato migliaia di alberi, ha salvato boschi e ambienti naturali dalla distruzione.

ISBN 978-88-95572-47-5



39,00 €

www.edizionienea.it
www.scuolasimo.it

