



# CAPITOLO 1 INTRODUZIONE

## Capitolo 1 - Introduzione alle Erbe spontanee

Siamo molto contenti di presentare questo corso tutto dedicato alle erbe spontanee, che costituiscono un grandissimo patrimonio per l'alimentazione e la salute.

Abbiamo messo insieme due esperti: la **guida botanica Wateki Taliana Tobert** e il dottor **Giovanni Marotta**, medico omeopata, che ci spiega come le erbe possono essere utilizzate per la salute.

Wateki Taliana Tobert ci accompagna nella **pratica della raccolta delle piante selvatiche**, che possiamo definire come **fitoalimurgia o foraging**. Il dottor Giovanni Marotta ci guida alla scoperta delle **proprietà medicinali e curative**. Noi del Bosco di Ogigia, appassionati di tutti gli utilizzi delle erbe, diamo il nostro contributo per favorire e valorizzare la loro presenza nei terreni coltivati.

I video sono in parte girati all'interno del Bosco di Ogigia, che offre un campionario interessante di **piante selvatiche**.



Per imparare a **riconoscere e utilizzare le erbe selvatiche** non serve fare corsi di botanica, studiare cose troppo tecniche o allontanarsi da casa. Serve solo un po' di ispirazione, un pizzico di passione, un **cesto e camminare nei campi**. Non ci sono stagioni d'elezione per la ricerca di erbe, è sempre un buon momento per iniziare.

Le erbe da riconoscere sono tantissime. In questo corso ne vedremo alcune, partendo dalle più popolari come l'ortica, il tarassaco, la malva, la piantaggine e altre. Imparare le prime piante ci servirà a riconoscere i loro gruppi di appartenenza e questo ci faciliterà per impararne tante altre.

Per non sbagliare il riconoscimento serve imparare alcune nozioni teoriche, ma **l'esperienza in campo è fondamentale** e seguire il corso insegna a muoversi nella natura.

Consumare erbe spontanee, in generale, fa bene alla salute, sapendo scegliere quelle giuste. Utilizzarle in modo mirato quando c'è qualcosa che non va nel nostro organismo, ci permette addirittura di risolvere delle problematiche.

Le **piante alimurgiche** presentate nel corso sono comuni da trovare, spesso crescono anche in un orto e nel corso si trovano anche i consigli per cucinarle e trasformarle.

## 1.2 Risvegliamo i nostri sensi

Tutto il cibo moderno e tutte le medicine moderne prendono origine dalle piante selvatiche. I nostri antenati raccoglievano piante selvatiche per nutrirsi, ma anche per curarsi, senza sapere niente di integratori alimentari e vitamine. Inoltre, sempre immersi nella natura, i nostri avi favorivano la loro salute semplicemente stando a contatto con le piante.

Oggi le cose sono molto diverse. Quando pensiamo a cure e salute non ci vengono in mente le piante. L'obiettivo di questo corso è aiutarci a ritrovare una connessione con la natura. E che cosa potrebbe essere più diretto, semplice e intimo di stare in un prato o in un bosco a raccogliere del cibo?

La fitoalimurgia è una pratica perfetta per risvegliare i nostri sensi e la nostra primordialità. Quante volte ci lamentiamo di non trovare tempo per le cose belle, di passare troppo tempo davanti al computer e lontano dal verde?

Avere uno scopo, andare ad un appuntamento con una pianta, ci dà l'occasione per cambiare le cose e ritrovare un po' di tranquillità.

Non a caso nel nostro secolo “stare nella natura” è un comportamento prescritto come metodo di cura. Sono nate tantissime pratiche come il bagno nel bosco o corsi di sopravvivenza per bambini pur di darci l’occasione di stare in mezzo alla natura.

Raccogliendo le piante svegliamo tutti i nostri sensi e non li riduciamo solo alla vista. Siamo sempre concentrati sulle immagini (pubblicità, computer, televisione) e abbiamo scordato che cosa siano l'odore dell'erba, l'odore e il tocco della corteccia bagnata dalla pioggia, l'odore di fiori pronti a sbocciare in primavera. Invece, seguendo i cicli della natura, noi seguiamo anche i nostri cicli naturali e naturalmente, senza sforzo, manteniamo la nostra salute.



**Artemisia Vulgaris**

Moltissime piante in natura sono utili all'uomo. L'uomo nasce in sinergia con le piante, se non ci fossero le piante non ci sarebbe neanche l'uomo. È da lì che veniamo, ed è con esse che dobbiamo riprendere i contatti profondamente, altrimenti ci snaturiamo e la nostra salute non se ne giova.

Dalle piante selvatiche è nata l'attuale **farmacologia**. La digitale è una pianta, lo strofanto è una pianta e sono i primi farmaci che sono stati usati. Le famose misticanze, ovvero il mischiare varie erbe spontanee per fare delle insalate, sono utilissime non soltanto per accompagnare pranzo e cena, ma anche per la funzione importante che hanno dal punto di vista della salute. Praticamente molte erbe che oggi usiamo nelle cure disintossicanti sono comprese nelle misticanze.

Molte piante disintossicanti appartengono alla **famiglia delle asteracee** o composite e sono utili a depurare i nostri emuntori principali, il fegato e i reni. Cicoria, tarassaco, cardo mariano e altre hanno un effetto disintossicante epatico, disintossicante sul rene, diuretico, coleretico, colagogo.

### **1.3 cos'è il foraging**

La raccolta delle piante in natura era l'attività primaria dell'Homo sapiens all'inizio della sua storia. È stata la prima attività economica dell'uomo. In realtà le piante si raccoglievano per qualsiasi cosa perché non esistevano alternative. Quindi le piante venivano usate per costruire abitazioni, per produrre utensili, per fare tessuti, per colorare, per la medicina e per

nutrirsi. Questa attività antica dell'Homo sapiens viene definita **foraging** a livello internazionale, una parola che racchiude tutti gli aspetti della raccolta.

In Italia, per definire la raccolta delle piante selvatiche a scopo alimentare e curativo, viene utilizzata la parola **fitoalimurgia**. Si occupa quindi solo di questo aspetto della raccolta, non di altri usi, per costruzioni o altro.



Fitoalimurgia, secondo alcune fonti, viene da **alimentia urgentia**, quindi significa raccolta in periodi di carestia, oppure dalla combinazione di parole greche che insieme significano "attività per togliersi la fame".

La storia della fitoalimurgia è lunga come la storia dell'uomo. Man mano che gli esseri umani si univano in tribù, in piccole società, si trovavano su vari terreni, cominciava anche l'agricoltura, perché l'agricoltura è altrettanto antica. Però a differenza di ciò che accade oggi, in antichità, l'Homo sapiens usava sia le piante coltivate che quelle selvatiche.

Ci sono varie conferme di questo fatto nella storia. Spesso si presume che la dieta dei nostri antenati, in antichità, fosse molto povera e che si impiegasse tantissimo tempo per raccogliere il cibo e che fosse tanto faticoso. È vero che è difficile trovare cibo in natura, ci sono varie tribù del mondo che ancora vivono solo con le provviste prelevate in natura. Però non è vero che questa dieta fosse povera, perché se noi vediamo quante specie di piante si mangiavano in passato e quante se ne conoscevano si scopre che sono molte di più di quelle che usiamo adesso normalmente.

Oggi non abbiamo più il problema della quantità di cibo disponibile, ma abbiamo un **problema di qualità del cibo**, perché quello che acquistiamo in genere non è né stagionale né locale, né differenziato, quindi non è ricco. Se noi andiamo a vedere cosa mangiano le famiglie di tutto il mondo, vediamo che sono sempre le stesse cose, il risultato dell'agricoltura intensiva. Dal 60% all'80% di tutta la raccolta agricola del mondo è costituita solo da **12 specie di piante**. Ed invece tanti studi ci hanno mostrato quanto fosse ricca un tempo la dieta dell'Homo sapiens.

Uno degli studi che illustrano questo fatto è lo studio dei contenuti degli stomaci dell'**uomo di Tollund** e dell'**uomo di Grauballe**. Sono nomi di mummie molto ben preservate, diventate famose e trovate in Danimarca. Gli scienziati hanno potuto analizzare i contenuti dei loro stomaci. E quello che è venuto fuori è interessantissimo perché 5.000 anni fa le

persone, anche durante l'inverno, riuscivano a nutrirsi con le provviste raccolte in natura. C'erano già alcune piante coltivate, ma la maggior parte della dieta era costituita da piante selvatiche.



L'uomo di Tollund è una mummia di palude particolarmente ben conservata, IV sec. a.C.

Man mano che i popoli del mondo si distribuivano sul pianeta Terra, trovavano spazi e creavano le loro civiltà, anche le piante selvatiche si evolvevano, facevano un cammino fino ad arrivare ai nostri piatti. Ma il criterio con il quale alcune piante sono state predilette, scelte per selezione, favorite, non era basato sulle loro qualità nutraceutiche o sui loro principi attivi. Molto spesso le piante venivano scelte da lobby artistiche, politiche o da poteri militari.

Per esempio gli antichi Romani, dalle loro campagne militari ritornavano con nuove piante e le inserivano nella loro dieta e non le toglievano più. Obbligavano addirittura a coltivare nei giardini privati le piante a cui erano ormai affezionati. Quindi avendo il potere, oltre ad instaurare leggi sui territori conquistati, instaurano anche abitudini gastronomiche. È così che noi conosciamo tantissime piante aromatiche che sono venute dall'Egitto, dalla Palestina, dall'Asia del Sud, grazie a queste conquiste.

Un uomo di 5.000 anni fa conosceva e usava tantissime piante selvatiche. Solo in un pasto hanno trovato **66 specie di piante selvatiche diverse**, alcune ancora usate e conosciute come il farinello, la borsa del pastore, la senape, la podagraria. Tra quelle meno conosciute c'erano erba morella, loglio, renaiola, canapetta, miagro, lucciola, capelli di fata, coda di topo.

Chi conosce adesso tutte queste piante? Per fortuna, grazie a queste ricerche sviluppate dagli scienziati, adesso le stiamo riscoprendo.



#### 1.4 Buone regole di raccolta

Prima di approcciarsi alla raccolta delle piante selvatiche bisogna prepararsi. Non si tratta dell'abbigliamento o del coltello giusto, ma di come proteggere sé stessi dalle piante e di come proteggere le piante da noi stessi.

Le regole che riguardano la **sicurezza personale** quando si va a raccogliere le erbe, così come con i funghi, sono più o meno conosciute:

- **non raccogliere in posti sporchi**
- **non raccogliere le piante che non conosci**

Invece le regole che rientrano nell'**etica ambientale**, nell'etica ecologica, sono sempre poco citate. In realtà bisognerebbe cominciare proprio da queste, perché quando noi andiamo nella natura è come se andassimo a casa di qualcuno. Dobbiamo essere ospiti piacevoli.

Quindi bisognerebbe studiare due elenchi:

- **piante velenose della nostra zona**
- **piante rare, in via di estinzione o in liste protette**

In più, quando andiamo a raccogliere le piante e abbiamo identificato macchie della specie che ci interessa:

- **non dobbiamo mai raccogliere più del 30% delle piante che troviamo**

Se abbiamo, per esempio, 10 piante di rosa canina di cui vogliamo raccogliere i cinorrodi, cioè le bacche, non dobbiamo raccogliere su tutte e 10 le piante tutto quello che la pianta ha potuto sviluppare. Dobbiamo raccogliere il 30% da ogni cespuglio. Il resto lo lasciamo per la pianta per riprodursi, per gli uccelli, per gli animali, per creare humus e comunque per rispetto.

Teniamo presente che **molte piante che si trovano nel nostro territorio non sono native**, sono aliene, sono invasive, hanno un periodo di accrescimento e cicli vitali più veloci, quindi competono con le piante native. E quindi, quando abbiamo tante piante a disposizione, dobbiamo optare per quelle che sono aliene, che hanno un ciclo di vita più veloce e lasciare intatte le piante che sono scarse o di specie rare o che sono autoctone o endemiche.

Altro accorgimento importante è:

- **Non raccogliere le piante con il coltello**

Non tagliare tutta la rosetta basale al colletto. Sono cambiati i tempi e bisogna dimostrare più rispetto per le piante e dare più importanza all'ecologia.

- **Raccogliere le piante a mano o con le forbici**

Le forbici sono uno strumento più dolce e si usano nella raccolta alzando tutte le foglie della rosetta basale e tagliandole alla base, non quindi al colletto da dove inizia la parte verde della pianta, altrimenti farà più fatica, non avendo parti fuori dalla terra con le quali fare fotosintesi, a ricacciare.

In più, raccogliendo la pianta con le mani, abbiamo il vantaggio di sentire la pianta con il tatto. Tantissime piante danno una informazione in più per il loro riconoscimento da come si staccano dallo stelo o da come si comportano quando le prendiamo in mano.

Anche le **regole di sicurezza per sé stessi** quando si va per erbe sono altrettanto importanti. Non bisogna spaventarsi pensando di vedere cicuta in ogni pianta raccolta, però bisogna una volta e per sempre imparare come è fatta la cicuta per non scambiare con altre piante.



- **Non raccogliere mai quello che non si conosce**

È chiara questa regola: non bisogna raccogliere le piante sconosciute perché **si corre il rischio di avvelenamento**. Non solo perché la pianta di per sé è velenosa, ma perché magari bisogna cucinarla o prepararla in un certo modo.

Alcune piante in periodo estivo possono dare **ustioni e allergie anche senza toccarle**.

In qualsiasi momento del vostro percorso con la pianta, dalla raccolta alla cucina, vi venga un dubbio, dovete abbandonare la pianta perché è meglio perdere la dignità di fronte alla famiglia a cui avete promesso un pranzo selvatico che perdere la salute di qualcuno o addirittura la vita, come è successo in un famoso film (vedi *In to de Wild* di *Sean Penn*).

- **Raccogliere lontano da discariche di rifiuti**
- **Raccogliere lontano da acqua sporca**

Bisogna tenersi lontano non solo dai rifiuti visibili, ma anche da situazioni sospette. Ad esempio se in un campo abbandonato vediamo una macchia di piante cresciute tantissimo c'è da sospettare che forse nel terreno ci sia un residuo di fertilizzanti non salutari. Bisogna osservare sempre le piante.

- **Non sempre i terreni agricoli, anche abbandonati, sono un buon luogo di raccolta**

Spesso si pensa che là, dove passano cani e gatti, la terra sia inquinata, in realtà ancora più inquinato è un campo frequentato da pecore. Con le pecore noi umani condividiamo gli stessi parassiti, che sono molto più nocivi di qualsiasi cosa possiamo incontrare attraverso i cani.

- **Raccogliere lontano da posti dove pascolano e bevono animali**
- **Raccogliere solo le piante in buona salute**

In realtà i problemi che vivono le piante, le loro malattie, come virosi o parassiti vari, non sono nocivi per l'essere umano. Però potrebbe succedere che, essendo compromessa dal punto di vista della salute, la pianta stessa possa essere attaccata da qualche parassita che noi non vediamo ad occhio nudo, ma che può essere nocivo per noi. Se la pianta è compromessa dal punto di vista della sua salute è anche compromessa la sua commestibilità per noi.

### **1.5 Nel cesto del raccoglitore**

Nel **cesto del raccoglitore** super preparato si possono trovare tantissime cose anche inaspettate.

- **Un quaderno per gli appunti**

Anche chi è molto avanzato può sempre incontrare qualche pianticella nuova e allora si prendono appunti. Si scrive dove l'abbiamo trovata e quando, per poterla studiare dopo.

- **Un coltello**

Perché anche se, in genere, non dobbiamo raccogliere le piante con la radice, se mi trovo nel mio terreno, e vedo una crescita eccessiva di una pianta la posso gestire.

- **Una lente di ingrandimento o meglio un microscopio**

Il microscopio serve per identificare alcune piante che si riconoscono da piccoli dettagli come la forma del bordo della foglia, particolari macchie o peli di una forma speciale.

- **Le forbici**

- **Un barattolo**

Perché se troveremo dei fiori possiamo metterli al sicuro.



## 2.1 Classificazioni botaniche

Per riconoscere le piante si usano sia metodi etnobotanici (popolari), sia botanici studiando un po' di sistematica e tassonomia.

**Sistematica e tassonomia** servono per conoscere il raggruppamento delle piante in varie famiglie, in modo da riuscire a identificare molte più piante attraverso una pianta madre. Conoscere le caratteristiche della pianta madre, infatti, ci dice tanto su tutte le altre della famiglia.

Questo metodo offre tantissimi frutti. Una volta individuata la famiglia e conoscendo le caratteristiche della pianta madre, sapremo automaticamente già tanto anche della pianta che abbiamo di fronte.

Per esempio prendiamo una pianta della famiglia delle asteracee: il *Sonchus oleraceus* o crespigno. Nella stessa famiglia ci sono i crepis, i leontodon, i tarassachi. Già sappiamo, in base alla famiglia, come possono essere utilizzate queste erbe, come cucinarle e che cosa le accomuna nei loro tratti morfologici.

Esistono centinaia di famiglie botaniche. Ci occupiamo di quelle più importanti dal punto di vista gastronomico, perché esistono famiglie più commestibili delle altre.

Nel regno delle piante esistono le **famiglie di appartenenza**, sotto c'è una classificazione di **generi** e poi si va alla **specie, sottospecie e cultivar**, se si tratta di piante coltivate. Per orientarsi tra le piante mangerecce bisogna sapere riconoscere la pianta fino al genere.

Con le schede delle piante che si trovano nel corso è possibile collocare ogni pianta in una famiglia. E attraverso la pianta approfondire da soli le altre della stessa famiglia.

## 2.2. Fitomappatura e osservazione

Per imparare le piante bisogna osservare il **territorio di appartenenza**. Meglio cominciare dal cortile di casa, dal parco o dal proprio terreno privato. Non si impara tutto in un'unica passeggiata, lo si fa nel tempo, seguendo le piante in varie stagioni.

Se vediamo una **carota** d'inverno sarà molto diversa dalla stessa carota in estate. Mettere un segnapiante vicino alla pianta identificata ci può aiutare e riconoscerla nelle varie stagioni.

Un metodo molto efficace per memorizzare le piante è creare un **erbario** in connessione con il terreno prescelto. Si raccolgono le piante, si identificano, possibilmente con un esperto, e si attaccano ad un pezzo di carta con dello scotch, scrivendo vicino il nome vernacolare e quello latino. Quando la pianta appassisce si torna nel terreno, si incontrano le stesse piante e si sostituiscono i campioni con quelli nuovi.

Facendo questo lavoro regolarmente si ha la possibilità di seguire le piante in tutte le loro stagioni e vedere come cambiano durante il ciclo di vita. Alcune piante sono quasi irriconoscibili nelle diverse stagioni, come ad esempio la *Nigella damascena*.

Questo processo semplice, insieme con un erbario tecnico d'appoggio, si chiama **fito-mapping, fito-mappatura**.



esempio di erbari tecnico di supporto

Il termine **fito-mapping** o **fito-mappatura** viene utilizzato anche prendendo i punti con il GPS. Si usa, ad esempio, come metodo di sorveglianza in vari parchi nazionali. Nessuno ci impedisce di fare lo stesso nel nostro terreno.

La fito-mappatura riflette l'ecologia del nostro luogo prescelto. Si può ampliare la biodiversità del nostro terreno seminando o trapiantando **piante selvatiche prelevate altrove**. E poi verificare quali di queste attecchiscono e cominciano a far parte dell'ecosistema.

### 2.3 Riconoscimento con le app

Vantaggi delle app di riconoscimento:

- sempre a disposizione
- riconoscimento attraverso IA (intelligenza artificiale)
- facili da usare

Svantaggi delle app:

- non sempre accurata
- non lasciano tanto spazio allo studio
- non ci forniscono tutto quello che serve sapere sulla pianta (olfatto, tatto etc.)

Le app possono essere utili per iniziare una ricerca ma poi bisogna proseguire lo studio andando su portali botanici o leggendo **descrizioni affidabili della pianta** e poi verificare se questa corrisponde in effetti alla pianta che stiamo riconoscendo. Ricordiamoci di usare tutti i nostri sensi: vista, olfatto, tatto e gusto se necessario.

## Siti utili per il riconoscimento delle erbe spontanee

App di riconoscimento:

- [PlantNet](#)
- [iNaturalist](#)
- [Picture this](#)

Portali e siti utili per l'identificazione:

- [Actaplantarum.org](#)
- [dryades.units.it](#)
- [ilnuovocercapiante](#)
- [portale della flora d'Italia](#)

