

Silvia Maria Nepote Fus

ESCO

Erbe Spontanee Commestibili e Officinali

Con le tavole botaniche di Stefania Matteazzi

*Prefazione di
Maria Laura Colombo*



Edizioni
L'Età dell'Acquario



Inquadra il QR Code per entrare nella galleria fotografica, in costante aggiornamento.

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

Foto in copertina: © Marzia Allietta

© 2023 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: giugno 2023
ISBN 978-88-3336-391-2

Questo libro è per coloro che hanno voglia di andare a vedere cosa c'è fuori. Fuori dalle case, dalle strade, dalle idee date per scontate.

Con un pensiero speciale a

Gino Bovolenta

Giovanni Picat Re

Maria Laura Colombo

Loredana Matonti

Aldo Chiariglione

Maria Piera Mano

Ambra Galleotti

che mi hanno trasmesso conoscenza, esperienza e passione.

Nell'ordine in cui ci siamo incontrati.

Prefazione

di Maria Laura Colombo

Con vero piacere ho accettato di scrivere alcune righe di presentazione di questo libro, che propone un approccio decisamente particolare sulla botanica delle piante officinali, come del tutto particolare, molto curiosa e attenta all'ambiente è l'autrice, laureata in Tecniche erboristiche. È un libro diverso dagli altri presenti in commercio, avvicina il lettore in modo semplice e soprattutto concreto, così facendo porta al riconoscimento delle piante e nel contempo al rispetto per la natura.

Lo studio delle piante officinali è stato da sempre molto seguito in Italia, a tutti i livelli, dall'uso popolare tradizionale allo studio accademico istituzionale. Basti ricordare che con la legge n. 99 del 1931 già veniva istituito ufficialmente in Italia il primo corso di studi in erboristeria presso le facoltà di Farmacia. Invece altrove, in Europa, tuttora non esiste la figura dell'erborista che abbia seguito un regolare corso di studi, forse perché proprio non vi è una tradizione radicata nel territorio e fra le persone.

Al giorno d'oggi le piante officinali continuano a riscuotere grande successo, soprattutto presso il largo pubblico, che nutre grande fiducia nelle erbe e nei prodotti che le contengono. Occorre però ricordare che le piante officinali

possono anch'esse provocare effetti avversi sull'organismo umano. Ne deriva la necessità di saperle riconoscere, identificare e soprattutto apprezzare. E per quanto riguarda il loro impiego è bene rivolgersi a persone esperte e che abbiano studiato in modo approfondito i vari principi attivi presenti nelle piante. È meglio evitare «il fai da te».

Seguendo quindi passo passo i capitoli di questo libro, che si presta a una facile e avvincente lettura, la persona appassionata di piante officinali potrà immergersi in questo mondo sicuramente affascinante, che va però affrontato con serietà e rigore scientifico.

*Maria Laura Colombo
già docente di Botanica farmaceutica,
corso di laurea Tecniche erboristiche,
Università di Torino.
Referente della Regione Piemonte
per le Piante officinali, Assessorato Agricoltura*

Introduzione

Ciao, sono Silvia Maria e sono lieta di conoscerti. Ho scritto questo libro perché, in vari modi, la vita mi sta chiedendo di condividere ciò che ho imparato sulle piante.

Sono nata in marzo e mia madre ruppe le acque raccogliendo rosette di tarassaco: un ottimo segno per una futura erborista e raccoglitrice.

Mi sono laureata in Tecniche erboristiche presso la Facoltà di Farmacia dell'Università degli Studi di Torino; come ogni titolo esso ha rappresentato soltanto l'inizio del mio percorso. È seguito un profondo studio, condotto in gran parte sul campo. Attraverso l'osservazione costante, la coltivazione delle piante, la loro prima lavorazione, l'approfondimento teorico e l'ascolto sensibile, l'incontro con esperte ed esperti in aspetti differenti, oggi ho la possibilità di trasmettere, almeno in parte, ciò che ho raccolto. Accanto all'approccio scientifico nutro una ricca vita spirituale che mi guida nella ricerca, nel lavoro e nelle relazioni. Spero che questo scritto possa essere utile e piacevole e diventi per te un compagno di esplorazioni.

Mi piacerebbe accompagnarti idealmente almeno in 32 passeggiate, come il numero delle piante scelte per le schede, durante le quali osservarle nel dettaglio, una alla volta: potrai così imparare a riconoscerle in modo sicuro senza sentirti so-

praffatta o sopraffatto da una grande quantità di informazioni. Il passaggio successivo al riconoscimento botanico è la raccolta per la quale trovi indicazioni nel primo e nel terzo capitolo in modo da poterla effettuare in modo consapevole, sostenibile e in tutta tranquillità.

All'inizio ci si può sentire spaesati e confusi, ma voglio rassicurarti: imparare a riconoscere, raccogliere e utilizzare da tre a cinque specie nuove ogni anno è un ottimo risultato! È bene dotarsi di pazienza, farsi guidare dalla curiosità e lasciarsi andare alla scoperta e alla meraviglia del Regno Vegetale.

Perché «ESCO»?

Ciascuno ha dei luoghi prediletti, in cui sta bene e si sente più «sé stesso» che in altri. A me è sempre successo di avere una maggior attrazione verso la vita e le attività all'aria aperta. Il contatto con il mio corpo e i suoi ritmi di movimento, con le piante e l'aria libera, la terra, l'acqua, il sole (o la pioggia) e gli animali, è il mezzo con il quale posso spegnere i pensieri inutili, gli stimoli eccessivi, le convenzioni, le scelte imposte dall'esterno e restare in ascolto del vero flusso della vita che nutre, cura e rigenera. Ogni volta che pronuncio la parola «esco» descrivo non soltanto un'azione, ma la decisione precisa di andare incontro a un'esplorazione, a un'apertura verso l'immensamente grande e l'immensamente piccolo dove io cammino respirando a pieni polmoni la gratitudine verso le piante che rendono possibile la vita sul pianeta Terra.

E.S.C.O. è anche l'acronimo di Erbe Spontanee Commestibili e Officinali, il mio servizio di guida pratica, con uscite per gruppi dedicate all'osservazione e al riconoscimento delle piante selvatiche.

Puoi mettere le scarpe (o restare senza) e uscire a osservare... tutto quello che ti serve è per metà là fuori e per metà dentro di te. Ti auguro che questo libro possa riunirvi.

ESCO

Alla Madre Terra, la nostra casa.

Uno

Il contatto con la natura

Capire che ami la terra ti cambia, ti spinge a difenderla, proteggerla e onorarla. Ma quando senti che la terra a sua volta ti ama, la relazione si trasforma, da una strada a senso unico a legame sacro.

Robin Wall Kimmerer

La meravigliosa trama del tutto

Il corpo e le piante

Molti di noi sentono la necessità di contatto e scambio con la natura e ne sono attratti; spesso questo rapporto ci appare come qualcosa di esterno a noi stessi... di così lontano e ormai perso in un passato remoto e ideale da risultare difficile, se non impossibile. E poi c'è la grande idea-trappola: non abbiamo tempo da dedicare. La buona notizia è che il primo contatto che abbiamo a disposizione è quello con il nostro corpo concepito come un tutt'uno armonico che comprende il corpo fisico, le emozioni, la mente e l'anima. Possiamo sentire che siamo parte della natura attraverso il respiro e l'aria che ci tiene in vita, con il cibo con cui ci nutriamo e che è in grado di costituire le cellule, sostenere il funzionamento di organi e apparati, influire sul nostro pensiero, sulle emozioni

e sull'espressione spirituale; di tutti questi aspetti possiamo essere attori e testimoni grazie al grande dono della *coscienza*. Le piante sono per l'uomo aria, cibo, medicina, materiale da costruzione con cui ha sviluppato tecnologia e cultura, rappresentano l'anello di unione profonda con la natura, in una parola ciò che noi definiamo «vita». Esse costituiscono il 99% della biosfera ovvero di tutto ciò che è vivo: studiarle e saperle riconoscere ci rende più consapevoli e vicini alla scoperta del nostro ruolo sulla Terra. Mi sento onorata per il fatto che spesso i corsi che offro siano stati un primo passo per avvicinarsi (o riavvicinarsi) ed entrare in relazione con il proprio vero ambiente di vita.

Osservare e non raccogliere: quando e perché

Qualche tempo fa ho pubblicizzato un nuovo corso di riconoscimento delle piante spontanee. Tra i commenti mi è stato inviato un suggerimento molto interessante e che condivido: «Bisognerebbe insegnare a non raccogliere!».

Il gesto di raccogliere è naturale ed è un impulso ancestrale dell'uomo. Purtroppo con il passare del tempo la conoscenza trasmessa per necessità e con rispetto verso l'ambiente, si è persa: in tantissimi casi oggi la raccolta è desacralizzata, è un depredate, una moda *rustic chic* (che brutto connubio di parole per dire «finto»), spesso è prendere senza pensare a ciò che si sta facendo e a quali conseguenze abbia, ad esempio, raccogliere un fiore.

L'impulso alla raccolta è qualcosa di sano, antico e scritto nel nostro patrimonio genetico, ma credo sia fondamentale provare a fare la differenza nel trasmettere una conoscenza che permetta alle persone di *capire e sentire* quando raccogliere e quando no. Vorrei percorrere questa via spiegando perché è bene astenersi in alcuni casi, perché è importante

non lasciare tracce e avere un'impronta leggera. Siamo su questo pianeta che ci dona la vita a ogni respiro: il minimo che possiamo fare è passare in punta di piedi, con amore e responsabilità, gratitudine e gioia.

Interazione positiva tra uomo, ambiente e altri esseri viventi

Viene spesso sottolineata l'azione distruttiva dell'uomo, attuata con incoscienza, per l'avidità e l'indifferenza legate allo stile di vita dei paesi cosiddetti «sviluppati» e «in via di sviluppo», inoltre le istituzioni non aiutano né informano nel modo corretto. Questo pensiero, può talvolta scoraggiare e confondere le idee anche se si sente forte il dolore della Terra. Credersi o sentirsi impotenti non aiuta nessuno.

Mi piacerebbe invece provare a parlare di un'altra strada ovvero quella dell'interazione positiva. Nel corso della storia, in alcuni contesti ancora oggi, ci sono esempi di come la relazione con l'ambiente e gli altri esseri viventi possa offrire beneficio a tutti. Del resto sono ben note le diverse tipologie di simbiosi mutualistica in cui specie diverse, pur potendo sopravvivere separate, si sostengono traendo reciproco vantaggio. Un esempio semplice, purtroppo sempre meno evidente, è quello della gestione efficiente del pascolo; quando l'uomo è passato dall'essere nomade e raccoglitore a stanziale con insediamenti stabili e con lo sviluppo dell'agricoltura e della pastorizia, ha iniziato a modificare l'ambiente intorno a sé. Per garantire agli animali con cui conviveva il giusto nutrimento capì che era importante prendersi cura del prato, spostare le mandrie o le greggi per evitare un eccessivo impoverimento del terreno, spargere le deiezioni per evitare che l'eccesso di azoto «bruciasse» il manto erboso danneggiandolo, limitando la diffusione di alcune specie di piante piuttosto che altre. Questo modo di agire attraverso l'osser-

vazione e tenendo ben conto dei cicli vitali di tutti gli individui coinvolti, nonché della salute del terreno, ha portato nei millenni alla creazione di ambienti artificiali, ma equilibrati, ricchi di centinaia di specie vegetali differenti che si alternano nelle fioriture lungo l'anno generando nutrimento per tutti. Purtroppo oggi, anche in questi contesti, ci si è avviati verso lo sfruttamento eccessivo di alcune aree e l'abbandono di altre. L'uomo può favorire la biodiversità attraverso un'esistenza armoniosa e partecipe. Molti popoli indigeni stanno sostenendo battaglie per evitare che la gestione basata sul modello consumistico occidentale si espanda ancora danneggiando irrimediabilmente aree finora sane e protette con cura. Questi popoli sono stati definiti «custodi della Terra e dello sviluppo sostenibile». È il momento di fare il passo, di tornare a essere indigeni, ciascuno nel proprio contesto. Trovare nella nostra vita la strada per costruire uno stile di vita che forse richiederà la cessione di qualche comodità, ma in cambio ci porterà pace, vero benessere e felicità lasciando il nostro pianeta-casa ancora abitabile e meraviglioso.

Amare e rispettare: favorire le piante

Da un'intervista fattami anni fa da Rita Bellati (consulente e sviluppatrice di talenti) nacque una specie di decalogo dal titolo *Raccogli un fiore solo se...* che riuniva alcune linee guida che nel tempo sono diventate sette buone regole di raccolta. Sono quelle che seguo io stessa.

Il consiglio è di raccogliere una pianta, o parte di essa, soltanto se:

- 1) conosci «nome e cognome» dalla pianta ovvero il suo *nome botanico*;
- 2) non è una specie protetta;

- 3) sai già cosa farne e hai il tempo necessario per gestire il raccolto;
- 4) sai che la specie è diffusa e comune in quel luogo particolare;
- 5) non c'è nel tuo giardino;
- 6) hai offerto qualcosa in cambio;
- 7) è una pianta a grande diffusione: molte infestanti sono commestibili e officinali.

E se non si verificano queste condizioni? Meglio aspettare, osservare e studiare.

Inoltre quando raccogli è bene:

- prelevare soltanto ciò che ti serve;
- evitare di spogliare completamente le piante;
- evitare di raccogliere i fiori se non strettamente necessario: potresti interrompere il ciclo riproduttivo di una specie e comunque la pianta ne risulterebbe danneggiata. Se raccogli i fiori curati di lasciarne una quantità sufficiente a garantire la produzione di semi;
- evitare di strappare: meglio recidere utilizzando l'unghia del pollice, un paio di forbicine o un coltellino;
- evitare la raccolta di radici e organi sotterranei.

Sono note generali e ora le vedremo una per una perché, dette così, potrebbero far sembrare difficile avvicinarsi alla raccolta che, forse, è uno dei motivi per cui hai comprato questo libro; in realtà poiché l'amorevolezza sta alla base di questo percorso, sono certa che troverai una via equilibrata.

L'identità delle piante

Essere certi dell'identità della piante che incontriamo ci permette di evitare un danno ambientale oppure spiacevoli conseguenze sullo stato di salute; nella mia esperienza di insegnamento tendo a non portare troppo l'attenzione sulle possibili intossicazioni, piuttosto tengo a sottolineare l'importanza di riconoscere con sicurezza le piante d'interesse e non disturbare le altre. Dedicarsi all'osservazione sul campo e allo studio prima di raccogliere è un modo per esprimere amore: anche l'attesa è rispetto. Imparare il nome botanico di una specie non è un mero esercizio di memoria. Nella tradizione popolare la conoscenza si basava sulla pratica costante, era normale incontrare le piante quotidianamente svolgendo il proprio lavoro, averle sempre sotto gli occhi e rivolgersi direttamente a esse cercando il cibo in natura anziché al supermercato; in questo caso l'esperienza personale costante bilanciava le carenze scientifiche. È esistita, esiste ed è da ricercare la possibilità di in uno stile di vita in cui la cura del proprio ambiente, l'esigenza di nutrirsi e mantenersi sani procedono di pari passo.

Oggi nella gran parte dei casi ci troviamo in una situazione molto differente: le occupazioni dettate dalla società consumistica ci tengono lontani dagli spazi naturali o agricoli, rendendoci carenti dell'esperienza ripetuta e della trasmissione diretta; per questo motivo è importante procurarsi più strumenti. Le informazioni magistralmente raccolte e catalogate da tanti studiosi, botanici e non, ci offrono un patrimonio ricchissimo da poter unire alle nostre esplorazioni e alle lezioni di riconoscimento pratico.

Il fatto di rivolgersi a una pianta con «nome e cognome» ha di solito dietro di sé la storia del tuo studio e le informazione acquisite che, unite all'osservazione attenta, ti permetteranno di non commettere errori.

Un aspetto da non trascurare è che alcune erbe traggono vantaggio dalla pratica di raccolta; un prelievo moderato, infatti, stimola in alcuni casi la pianta a produrre più fiori o più foglie rendendola ancora più vigorosa e robusta. Al contrario per altre specie è importante limitare o evitare la raccolta. A te il compito di saper distinguere le une dalle altre e a me di mostrarle.

La normativa regionale

È importante essere certi che le piante che vuoi raccogliere non rientrino tra quelle protette secondo le prescrizioni della tua Regione o dell'area specifica dove intendi muoverti. È bene accertarsi innanzitutto di non trovarsi in un Parco o in un habitat altamente sensibile e a rischio come lo sono tutte le zone umide, le coste e gli ambienti di alta quota, in questi casi la raccolta è vietata o decisamente sconsigliata. Sul sito del Ministero dell'Ambiente si trova l'elenco delle specie protette a livello nazionale e ogni Regione possiede una legge regionale o un regolamento apposito.

Evitare gli sprechi

La raccolta è un'attività in cui è facile farsi prendere un po' la mano, lo so per esperienza. Il risultato può essere quello di prelevare e portare a casa quantità più grandi di quanto riusciamo a preparare nel tempo che abbiamo a disposizione oppure che, nel dubbio di come poterle cucinare o trasformare, si deteriorino finendo sprecate. Anche se sei all'inizio del tuo percorso con le piante commestibili e officinali, è importante avere già un'idea di come utilizzarle quando le allontani dal loro ambiente di crescita: è bello farlo con la consapevolezza che ogni foglia è un dono vivo, non un oggetto. Questa è la responsabilità di un custode.