Gli autori fanno parte dell'unità operativa dell'ARSSA (Agenzia Regionale per lo Sviluppo e i Servizi in Agricoltura) sulle piante officinali costituita nel 1999. Diverse le iniziative portate avanti in questi anni, tra cui le attività con le scuole, sia presso il centro sperimentale e dimostrativo specializzato di San Pietro Lametino di Lamezia Terme, sia presso gli istituti comprensivi della regione.

Questo lavoro raccoglie una serie di dati relativi alle piante officinali; Le specie botaniche, la storia, i settori di applicazione, le modalità di utilizzo sono alcune delle informazioni riportate.

Non può essere, e non è, esaustivo vista la vastità dell'argomento; è una proposta per avvicinarsi al mondo delle officinali approfondendolo nei modi che ciascuno riterrà più opportuni. Il vademecum vuole essere una linea guida di lavoro didattico. Gli allegati contengono le schede di alcune piante officinali, che possono essere utilizzate come modelli per proporre esercitazioni agli allievi, con particolare attenzione alle specie presenti sul territorio ed elementi base per la realizzazione di laboratori didattici per l'uso dei coloranti vegetali e degli oli essenziali.





Vademecum per gli insegnanti



REGIONE



ARSSA Calabria



Calabria











ambiente e benessere





Vademecum per gli insegnanti

PIANTE OFFICINALI ambiente e benessere

.

L'agricoltura calabrese, per rispondere alle sfide del mercato globale, ha bisogno di nuove strategie produttive e commerciali per poter rimanere competitiva.

PREFAZIONE

Il settore delle piante officinali, in questo momento storico, ha un trend positivo sui mercati nazionali ed internazionali, legato alla sempre maggiore attenzione dedicata dai consumatori.

L'Assessorato Regionale all'Agricoltura lo considera importante per l'economia regionale, potendo contare su realtà produttive affermate come ad esempio quella della liquirizia, altre in ripresa come per il bergamotto, il cedro, ecc..., ed in considerazione della naturale integrazione con altri settori produttivi quali turismo e artigianato altrettanto importanti in Calabria.

Per questi presupposti, in collaborazione con l'ARSSA (Agenzia Regionale di Sviluppo e Servizi in Agricoltura), vogliamo condividere e sostenere la realizzazione di iniziative volte alla diffusione di conoscenze e alla ricerca e sperimentazione nel campo delle piante officinali.

Questo vademecum è una iniziativa editoriale con la quale il mondo della scuola potrà avvicinarsi ad un settore produttivo agricolo che ha un notevole impatto nella vita quotidiana di tutti noi. Infatti, sempre più ci rivolgiamo alla natura in cerca di soluzioni ai problemi della salute, della bellezza, della longevità, della salvaguardia dell'ambiente e della conservazione delle bellezze paesaggistiche naturali, che sono molto legate alla flora spontanea, soprattutto in Calabria.

La pubblicazione può fornire anche un supporto alle imprese agricole che si vanno riorganizzando nell'ottica della condizionalità e della multifunzionalità che ha nelle attività didattico-culturali uno dei punti cardine.

È di questo, crediamo, che l'Agricoltura moderna ha essenzialmente bisogno: uno sforzo intelligente e moderno che sa di poter contare su una tradizione ineguagliabile.

> Prof. Mario Pirillo Assessore Agricoltura, Foreste, Forestazione Regione Calabria

AUTORI:

Luigia Iuliano *, Maria Grotteria** , Domenico Pascali***, Pia Rispoli ****

- * Direttore Centro Sperimentale Dimostrativo di Lamezia Terme (CZ)
- ** Divulgatore agricolo Centro Divulgazione Agricola n. 12 Catanzaro
- *** Divulgatore agricolo Centro Divulgazione Agricola n. 15 Serra San Bruno (VV)
- **** Direttore Ufficio Piani Integrati Territoriali e Filiere di Gioia Tauro (RC)

La presente pubblicazione non è in commercio ed è stata licenziata nel mese di ottobre dell'anno 2007 presso la Tipolitografia La Modernissima - Lamezia Terme. Nel caso di riproduzione citare la fonte.

NOTA INTRODUTTIVA

L'ARSSA si occupa del settore delle piante officinali nel campo della ricerca e sperimentazione, della divulgazione e della promozione commerciale. I divulgatori dell'Agenzia sono stati in prima linea nella realizzazione di attività quali i campi sperimentali, l'indagine etnobotanica sull'intero territorio regionale, il recupero di germoplasma di alcune specie locali (liquirizia, anice verde, origano, biancospino, menta, ecc...) e l'assistenza tecnica alle aziende del settore. È stato redatto materiale editoriale per la diffusione delle conoscenze acquisite, tra cui "Le Piante della tradizione Calabrese", le schede di coltivazione di alcune tra le specie maggiormente presenti sul territorio.

L'attenzione verso tale settore è strategica per la realizzazione di un'agricoltura che guarda al futuro ed alle nuove tendenze di mercato, che richiedono prodotti naturali di qualità, non soltanto in campo alimentare ma anche per ciò che riguarda prodotti farmaceutici, cosmetici, per l'agricoltura biologica, ecc...

La specializzazione di un Centro Sperimentale Dimostrativo ed i risultati ottenuti con i Programmi Operativi Multiregionali e Monofondo hanno consentito con convegni, corsi di formazione e visite guidate un'ulteriore opportunità per le aziende, realizzando anche il confronto con realtà produttive a livello nazionale.

L'Agenzia ha inoltre contribuito alla redazione di un Piano Integrato di Filiera a carattere regionale nel quale sono coinvolte oltre 150 aziende di produzione, di trasformazione e di commercializzazione, che ha ottenuto il finanziamento dalla Regione Calabria con i fondi POR 2000-2006.

Grande attenzione è stata rivolta alle scuole nel tentativo di trasmettere alle giovani generazioni amore per la terra, le tradizioni e conoscenze per l'inserimento dei giovani nel mondo produttivo.

Il vademecum "Piante officinali: ambiente e benessere" raccoglie alcune informazioni di base sulle piante officinali e insieme al quaderno didattico "Piante officinali e i 5 sensi", che lo accompagna, vuole essere strumento per attività volte ad avvicinare insegnanti e studenti a questo settore.

> Prof. Avv. Valerio Donato Presidente dell'ARSSA

Sezione I Le piante officinali

1 - LE PIANTE OFFICINALI



99 (ancora vigente) all'art. 1 così recita: "Per piante officinali si intendono le piante medicinali, tualmente la definizione legislativa risulta restrittiva conside-

rando la differente realtà applicativa, tecnologica e mercantile che ha assunto il settore.

ampio: esso deriva dalla "officina" farmaceumista preparava le specie non solo medicinali, ma anche aromatiche e per uso liquoristico, in questa categoria rientrano: le piante usate per la cosmesi, coloranti, additivi, integratori alimentari, per la produzione di fibre naturali, per la produzione di prodotti per la lotta fitopatologica (insetticidi, fungicidi, biocidi).

Ogni civiltà ha sviluppato profonde conoscenze riguardo alla coltivazione, all'impiego e alla manipolazione delle piante ad uso medicinale, cosmetico, alimentare, liquoristico, conciante, insetticida, ecc. dette comunemente officinali.

ci e di sostanze attive nel prevenire e curare miglioramento della qualità della vita. le infermità dell'uomo degli animali e delle

La composizione di queste piante, nei costituenti di interesse officinale, è soggetta a grande variabilità, a seconda delle stagioni, delle condizioni ambientali e climatiche, dell'esposizione al sole e dello stadio vegetativo al momento della raccolta, dipende in modo rilevante anche dalla natura e dalla composizione chimica del terreno, dalla disponibilità idrica e da tanti altri fattori.

delle specie officinali è quello condimentario, utile a migliorare l'appetibilità di un alimento. delle zone temperate dalle cosiddette "spezie", di origine tropicale, d'importazione.

sidanti di origine vegetale. I coloranti non no ad una esigenza di mercato, in quanto il

lidate consuetudini, come i colori dei succhi di frutta e degli ortaggi in salamoia. I colo-La legge del 6 gennaio 1931, n. ranti naturali, inoltre, sono utilizzabili anche per la colorazione delle fibre tessili. Il guado, l'indaco, la robbia, il cartamo, lo zafferano e diverse altre sono note per le loro capacità tinaromatiche e da profumo". At- torie, utilizzate soprattutto nel passato.

In questo settore, anche se con denominazione alquanto impropria, sono definiti "alimenti nevrini" diversi prodotti vegetali contenenti limitate quantità di sostanze ad Il concetto storico di pianta officinale è azione farmacologica tonica ed eccitante, insieme a composti aromatici ed oli essenziali, tica (dal latino: "officinarum"), dove l'alchi- che rendono gradevoli i derivati utilizzati nel settore alimentare, come estratti ed infusi. Largamente diffusi nel mondo per la prepagastronomico, cosmetico, tintorio, ecc. Di fatto razione di bevande sono il caffè, il tè, il cacao ed altre.

> Tra i settori più tradizionali nell'impiego delle officinali, molto importante è quello dei liquori, degli amari e dei vermouth; sono circa una quarantina le specie impiegate: le artemisie, la genziana, l'anice, il rabarbaro, la melissa, ecc. In aumento sono gli impieghi nell'aromatizzazione dei prodotti da forno, delle salse e delle minestre.

Nel comparto erboristico un ruolo prevalente è svolto dalla lavorazione delle materie Esse rappresentano ancora oggi una del- prime e dall'offerta di un elevatissimo numele primarie fonti per l'ottenimento di farma- ro di prodotti erboristici, che riguardano il

2 - LE PIANTE MEDICINALI



La feconda idea di utilizzare le piante per curarsi è nata, forse, dall'osservazione che molti vegetali usati nell'alimentazione per il loro gusto gradevole, per l'aroma invitante e per le proprietà nutri-

tive, producevano anche benefici effetti sul-Nel settore alimentare il ruolo prevalente l'organismo, soprattutto quando la salute era compromessa.

Probabilmente furono proprio le piante Si possono distinguere le specie aromatiche utilizzate per scopi alimentari che fecero scoprire all'uomo quali potenzialità terapeutiche si nascondessero in alcuni cibi offerti dalla Nella categoria di additivi alimentari natura. Tale riflessione diede il via alla sperisono anche compresi i coloranti e gli antios- mentazione di altre piante e dei loro eventuali effetti curativi sull'organismo, con il risultato rappresentano un vero strumento tecnologico che col tempo si conobbero e si utilizzarono nell'industria agro-alimentare, ma rispondo- numerosissime altre specie, magari dal gusto non propriamente gradevole, ma sicuramente consumatore è condizionato da alcune conso- utili per curare. L'uomo ne fu talmente affa-

scinato che per secoli attribuì loro proprietà divine e considerò dono degli dei le piante stesse e la conoscenza delle loro virtù. Ormai da lungo tempo le droghe sono oggetto di ricerche in ambito scientifico e la farmacologia moderna, spesso confermando ed ampliando le conoscenze del passato, stimola e viene stimolata dalla sperimentazione clinica controllata. Le piante medicinali opportunamente assunte, sono in grado di guarire dopo avere indotto una profonda depurazione dell'organismo ed un armonioso equilibrio psicofisico del paziente; in effetti sembrano progettate da una mente superiore.

Trovarle in luoghi incolti, sulle macerie, sui sentieri, oppure sui banchi della frutta e nei negozi di prodotti alimentari ci fa dimenticare la loro nobile origine e la loro prodigiosa composizione chimica.

Le piante hanno una diversità biochimica molto più ricca degli animali, la spiegazione di questo fenomeno risiede probabilmente nel fatto che le piante sono vincolate al suolo e devono evolvere una molteplicità di meccanismi di adattamento.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.), pianta medicinale è ogni vegetale che in tutto l'organismo, o in alcune sue parti, contiene delle sostanze (dette "principi attivi") che sono capaci di modificare una qualche funzione biologica o che possono essere adoperate per ottenere composti attivi mediante sintesi chemiofarmaceutiche.

Le piante si sono rivelate le uniche risorse medicamentose che l'uomo abbia potuto utilizzare praticamente per quasi tutto il percorso della storia. Solamente a partire dal XIX secolo, si è avuta l'introduzione di principi attivi vegetali isolati allo stato puro, la sintesi L'impiego dei prodotti medicinali vegetali da chimica. A tutt'oggi, circa il 40% dei farmaci monomolecolari moderni deriva direttamente o indirettamente ancora dalle piante. e il 1997; l'aumento annuale è stato del 2,5% L'impiego primitivo delle piante per gli scopi medicinali avveniva sulla base di esperienze empiriche maturate utilizzando direttamente la pianta stessa, fresca o essiccata (droga), oppure sottoposta a procedimenti di estrazione molto semplici, quali gli infusi e i decotti con 65% fa ricorso ai farmaci vegetali. acqua o i macerati con alcool o liquidi alcolici (tinture). L'evidenza dell'efficacia terapeuti- ni vegetali, pur svolgendosi con meccanismi ca di un numero significativo di preparazioni vegetali tradizionali è stata prodotta sulla differisce da questi per il fatto di essere esbase di studi clinici controllati.

L'impiego medicinale delle piante ha

L'UOMO E LE PIANTE



L'origine del rapporto dell'uomo con la natura fu certamente istintivo: cercando nella natura cause e rimedi dei suoi mali, l'uomo imparò presto a conoscere il valore terapeutico

delle forze naturali e gradatamente riconobbe le virtù curative delle piante. E poiché, un tempo, si adoravano come divini gli elementi naturali quali gli animali e le piante, il valore terapeutico di queste e le conoscenze delle loro virtù furono circondate da un alone magico. Apollo era il dio della medicina greca, Ovidio, nelle sue Metamorfosi, gli fa dire che: "...che la potenza delle erbe ci è soggetta...", in poche parole Apollo era esperto nella scienza dei farmaci e perfetto conoscitore delle erbe medicamentose manifestando in questo l'elemento fondamentale della sua figura, quello di dio purificatore, di colui che allontana il male e salva dalle pestilenze.

paesi sviluppati, hanno cominciato ad essere disponibili potenti farmaci di sintesi, ma nei paesi del terzo mondo l'etnomedicina basata sulle piante rimane popolare ancora ai nostri giorni (es. la medicina Ayurvedica in India, la medicina Kampo in Giappone, la medicina tradizionale Cinese). In altri paesi (es. Germania, Francia), la fitoterapia ha continuato a coesistere con la moderna terapia farmacologia. Questa situazione è recentemente cambiata. parte della popolazione generale degli USA è cresciuto di uno stupefacente 380% fra il 1990 nel 1990, ha raggiunto il 12,1% nel 1997. Nel Regno Unito, la fitoterapia costituisce oggi la più popolare pratica medica, fra tutte le terapie complementari e in Germania una media annuale della popolazione generale pari al

L'azione delle droghe e delle preparazioche sono propri anche dei farmaci di sintesi, senzialmente polivalente. Questo fenomeno dipende dalla composizione delle droghe e conosciuto un rapido declino da quando, nei delle preparazioni vegetali, che è costituita

LE PIANTE E GLI DEI



Apollo era conosciuto, anche come Peone, il Risanatore, la pianta Paeonia dalle virtù sedative è dedicata a lui.

Altra figura leggendaria di curatore era il centauro Chirone, mite e saggio, teneva le sue legioni di erbo-

neva le sue lezioni di erboristeria in una grotta della Tessaglia e lì accanto aveva creato vasti giardini dove coltivava tutte le specie di erbe medicinali delle quali conosceva ogni virtù: i futuri eroi dovevano imparare a usarle per curare le ferite subite in battaglia. Perfino Asclepio, il nume della medicina greca, fu mandato dal padre Apollo a scuola da Chirone che gli insegnò l'arte delle erbe. Fra i suoi attributi oltre al serpente, al bastone e al rotolo di libri, c'è un fascio di papaveri. Secondo una leggenda, il serpente da lui ammaestrato gli portò un'erba miracolosa che gli servì per risuscitare Ippolito. Alle divinità sono dedicate moltissime piante, l'artemisia a Diana la matricaria a Pallade. Tra le figure femminili conoscitrici di medicamenti vegetali primeggia Elena, seguono Circe e Medea, quest'ultima, con le sue conoscenze di estratti vegetali addormentò il drago messo a guardia del vello d'oro e ringiovanì Esone.

da una pluralità di composti strutturalmente anche molto differenti. Come conseguenza, il profilo farmacologico e, in qualche caso, terapeutico è caratterizzato da una molteplicità di effetti nettamente diversi fra loro e che compaiono a dosi diverse. Oltre alla convivenza di effetti in nessun modo correlati tra loro, sono possibili effetti di sinergia fra composti che esercitano lo stesso tipo di attività. Non sono escluse neppure interazioni fra costituenti farmacologicamente attivi e costituenti inattivi, con conseguenze anche importanti, come, quelle della biodisponibilità dei primi.

I fitocomplessi hanno un'elevata variabilità di costituzione chimica, esemplari di diversa origine della stessa specie vegetale possono infatti avere una composizione chimica quantitativamente o talvolta anche qualitativamente differente, perché differenze nelle

GLI EGIZI E LE PIANTE



Anche gli egizi collegavano la conoscenza delle piante alla divinità. Erano molto addentrati nelle preparazioni farmacologiche

ed erboristiche, affidate ai sacerdoti i quali preparavano decotti e spremevano le erbe ottenendone dei succhi.

LA MESOPOTANIA



Le conoscenze delle erbe medicamentose si diffusero in Mesopotania, da alcuni documenti storici si desume che questo popolo

aveva imparato ad usare più di 250 specie diverse e tra queste figurava la bella donna usata contro gli spasmi.

Le erbe medicinali furono commerciate in tutto il Mediterraneo, tanto da divenire una delle attività più lucrose.

GLI EBREI E LE PIANTE



Presso gli ebrei il commercio delle piante, usate a scopo terapeutico e in profumeria, è ben documentato. Del resto nell'Ecclesiaste si dice: "Dio creò le medicine dalla Terra e l'uomo di

buon senso ne farà uso". Isaia guarì il re Ezechia da un'ulcera con un cataplasma di fichi, e Salomone nella sua vasta cultura aveva una profonda conoscenza delle piante.

caratteristiche ambientali possono influire sul loro metabolismo secondario. Variazioni nella composizione di piante pur raccolte o coltivate nella stessa zona sono sempre possibili a causa di cambiamenti estemporanei di alcuni fattori ambientali. Molte specie vegetali sono caratterizzate dalla presenza di varianti del chemiotipo, che sono morfologicamente e geneticamente indistinguibili e, di conseguenza, non giustificano la loro separazione in specie o sottospecie distinte.

Un'ulteriore fonte di variazioni nella composizione delle droghe e preparazioni vegetali nominalmente uguali è costituita dai

LA SCUOLA MEDICA SALERNITANA

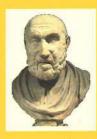


Nel IX sec. si riunirono a Salerno il greco Pontus, l'ebreo Helimus, l'arabo Azadala e il Latino Salernus per raccogliere tutte le erbe conosciute, sperimentarne le virtù confrontando quanto

aveva detto Galeno e custodirle in un erbario il più completo possibile. Nella scuola medica salernitana la fitoterapia era esercitata anche dalle donne, tra cui la bella *Stefania*, *Trotula de Ruggiero*.

La testimonianza più preziosa sulla Scuola Salernitana e sui suoi insegnamenti è rappresentata dal famoso "Regimen Sanitatis seu flos medicinae salerni", i cui precetti sono scritti in versi per poter essere più facilmente ricordati a memoria. Questo regime medico restò in vigore fino al 1811. Tutto questo sapere fu custodito e tramandato dai monasteri, anche le tecniche di coltivazione delle erbe che venivano usate in terapia, furono messe a punto nei monasteri di tutta Europa, ma soprattutto furono diffuse grazie alla grande opera dei monaci benedettini. Sono molti i documenti medievali che ricordano l'armarium pigmentariorum e la camera dispensatori dei conventi benedettini.

MEDICI E STUDIOSI DELL'ANTICHITÀ



Il più celebre fra i medici greci fu Ippocrate, che segnò l'inizio della scienza medica fondata sull'osservazione e sul ragionamento: egli aveva anche una buona cono-

scenza del mondo vegetale e per primo si pose il problema dei dosaggi.

Il più grande iniziatore degli studi botanici fu Teofrasto di Ereso, egli raccolse nelle sue due grandi opere sul mondo vegetale tutte le informazioni dell'epoca sulle piante medicinali, corredandole con precise notizie sul modo di raccoglierle secondo le tecniche più opportune e con consigli sulla conservazione dei farmaci che se ne ricavavano.

Ricche di citazioni erboristiche sono le Georgiche di Virgilio, in cui il papavero è menzionato per le sue proprietà sonnifere, l'eruca per quelle afrosidiache, il dittamo perché arresta il sangue. Tutto il bacino mediterraneo convergeva allora su Roma, che divenne il centro anche della cultura erboristica. Tanti furono i medici che si avvicendarono alla cura degli imperatori fra i più famosi Dioscoride, Antonio Musa, Aulo Cornelio Celso etc. Molti di questi medici scrissero anche dei trattati, inventarono dei rimedi rimasti inalterati per secoli. Uno dei più famosi nelle preparazioni fu Claudio Galeno, ancora oggi si parla di preparazioni Galeniche. Anche Maometto è autore di alcune prescrizioni che riguardano il mondo vegetale: olivo e fichi ne erano i protagonisti. Grande impulso diedero all'erboristeria i medici arabi come Rhazez o ar - Razi, Houain ibn Ishag, medico, tradusse in arabo le opere di Galeno.

L'EPOCA MODERNA



Nell'ottocento la chimica isola molti dei principi attivi dei vegetali. È questo uno dei secoli più attivi nell'introduzione di nuove droghe

in terapia: la coca e conseguentemente la cocaina prendono cittadinanza europea e vengono adoperate come anestetici, mentre dall'Africa giunge lo strofanto, utilizzabile come cardiotonico. Il cammino percorso dall'uomo fin dai tempi dalle prime ricette stilate in Egitto al tempo della VI dinastia è stato lungo: ma le possibilità terapeutiche offer-

te dalle piante sono certamente ancora

in parte da scoprire.

nali subiscono dopo la raccolta. La composiprincipi attivi sono concentrati in uno specifico organo, meno concentrati o assenti in altri. Inoltre la composizione chimica di una pianta varia durante la crescita e durante il ciclo vegetativo per cui l'esatto momento della raccolta (chiamato tempo balsamico) riveste una importanza fondamentale nel determinare la costanza di composizione fra le droghe di una stessa specie vegetale. Poiché i processi adottati per ottenere le varie preparazioni sono sostanzialmente di frazionamento, è intuitivo che la natura di questi processi costituisca una fonte primaria di diversificazione nella composizione chimica. Procedimenti completamente differenti, portano inevitabilmente a composizioni differenti che sono correlate con le caratteristiche chimico-fisiche dei singoli costituenti.

La variabilità della composizione chimica e, conseguentemente, dell'attività biologica delle sostanze vegetali, costituisce non solo il maggiore ostacolo per lo studio e l'applicazione terapeutica, ma anche un problema di difficile soluzione per la costruzione di una regolamentazione che voglia garantire la sicurezza, l'efficacia e la qualità dei farmaci vegetali. L'interpretazione delle proprietà farmacologiche, tossicologiche e cliniche di una pianta è quindi quasi sempre incerta, perché i risultati delle singole sperimentazioni sono riferibili solo alla specifica droga o preparazione sottoposta a indagine.

3 - PIANTE COSMETICHE



Le piante sono state sempre una fonte importante per la bellezza e la salute della pelle. Prima che le applicazioni della chimica fossero utilizzate a tal fine (parliamo di 60 anni fa), le piante sono state l'unica fonte

di approvvigionamento di coloranti, di grassi, di sostanze stimolanti, protettive, nutrienti e toniche per la pelle (insieme con pochi prodotti di origine animale). Già nei tempi più remoti della civiltà, le donne, per rendersi più attraenti, hanno alterato il colore della pelle, mettendo in risalto quello delle labbra, hanno

processi di lavorazione che le piante medicinali subiscono dopo la raccolta. La composizione chimica di una pianta non è uniforme in tutte le parti che la compongono e quasi tutti i principi attivi sono concentrati in uno specifico organo, meno concentrati o assenti in altri.

È in Oriente che ha avuto inizio la sto-

CURIOSITÀ

Nell'antico Stato coreano dell'Ublu, ad esempio, sono state scoperte "pomate" di bellezza che erano confezionate con grasso di maiale. Si trattava di un "bistro" di riso tostato (in altre parole un colore bruno che si otteneva con il nero-fumo del legno di faggio che era mescolato con il riso tostato). La polvere era impastata con il grasso del suino e le donne coreane se ne servivano come cosmetico per ombreggiare gli occhi e proteggere la pelle del viso dai rigori del freddo. È stata ritrovata anche una vasta gamma di fondi-tinta e ceroni per rendere più attraente il loro look.

ria della cosmesi (o cosmetica), in altre parole quell'arte capace di conservare la bellezza del corpo con preparati e pratiche opportune e che, ai nostri giorni, utilizza anche il ricorso alla chirurgia plastica. Furono le piante a fornire agli uomini dell'antichità le ciprie, le tinture, gli oli, le essenze, corri-

UN ANTICO PROFUMO...



Il medico e farmacologo greco Dioscoride Pedanio (vissuto intorno al 1º sec. d. C.) consigliava di preparare il "profumo all'Iris". Il "profumo" consisteva nel mescolare ed amalgamare

bene in un recipiente di terracotta, l'olio e gli steli della palma, prima tritati, e lasciati in ammollo nell'acqua. Il composto veniva messo sul fuoco finché l'olio non era saturo d'essenze vegetali. A questo punto si lasciava raffreddare e poi si filtrava. Nel liquido della decozione si metteva a macerare, previa frantumazione, la radice dell'iris (il giaggiolo fiorentino). Il profumo così ottenuto, secondo Dioscoride, era molto gradevole all'olfatto delle donne.

MESOPOTAMIA



Nel parlare di antico Oriente, la nostra memoria scolastica va certamente alla Mesopotamia, a quella terra compresa tra i fiumi del Tigri e

dell'Eufrate in cui fiorirono gli splendidi regni babilonesi del re Nabucodonosor (604-562 a.C.) e più tardi quello di Alessandro Magno, e così via. In quelle regioni fin dai tempi più antichi si conoscevano i profumi che, nei templi, erano bruciati come sostanze aromatiche dinanzi alla statua di un dio. Balsami e resine bruciavano perennemente nel tempio della dea Ishtar, nel XVIII secolo a.C., dove le donne pregavano la dea per conoscere le gioie dell'amore ed ottenere il piacere della maternità. In occasione di processioni, i sacerdoti spargevano oli profumati lungo il percorso dove sarebbero poi passate le statue degli dei. Ma i profumi piacevano anche agli uomini, perché il loro personale uso era considerato una fonte di salute e di benessere, perciò in tutti i ceti sociali delle popolazioni dell'Oriente si diffuse la consuetudine si spalmare tutto il corpo con l'essenza d'incenso o di cedro o di mirto tra le persone più agiate, o altolocate come diremmo oggi, mentre le persone di condizione economica più modesta ricorrevano all'olio di sesamo. Gli effluvi del profumo svolgevano una funzione importante nella vita di coppia, e il marito doveva fornirne una sufficiente quantità alla moglie durante la vita in comune. Il profumo diventava così un segno d'amore e un rito purificatorio. Sappiamo, ad esempio, che prima di essere presentata al re persiano Assuero, l'ebrea Edissa (la Ester della Bibbia) dovette sottoporsi a due riti di purificazione consistenti in sei mesi di bagni di vapore profumati e di applicazioni, sul corpo, dell'olio di mirto e, successivamente per altri sei mesi, di fumigazioni di storace, zafferano, narciso e cinnamomo. Insomma bisognava pur meritarsi il privilegio d'essere moglie di un re!

CIPRO



L'isola era già nota in tutto il mondo per l'esportazione dei profumi, soprattutto per il "kipros" e il "ladano" (da non confondersi con

il laudano), sostanza resinosa ambrata chiamata "erba da pania" che fuoriesce in goccioline da alcune varietà di "Cisto" (genere di piante sempreverdi, come la più nota, il Cisto marino imbreuntine, Cistus montpeliensis) fra cui quelle dell'isola di Creta, di Damasco, della Siria e di Cipro.

CRETA



Nel mondo raffinato della civiltà cretese la seduzione, attraverso l'uso del profumo era diventata un'arte. Siamo, infatti, già nel secondo millennio avanti Cristo e

la città di Creta sempre in contatti commerciali e culturali con l'Egitto e gli altri paesi asiatici, aveva una civiltà floria ed elegante che si sviluppò intorno ai grandi palazzi, fra cui quello di Minosse a Cnosso. Omero racconta che a Creta le "Grazie raccoglievano l'olio profumato con cui ungevano il corpo alle dee". I Cretesi conservavano i profumi e gli aromi nei magazzini degli splendidi palazzi, soprattutto in quelli adibiti a centri religiosi o a sede di governo. Un capo-profumiere ne teneva l'amministrazione, annotando scrupolosamente sulle tavolette di cera le entrate e le uscite del prezioso materiale. Oggi è possibile sapere cosa facevano Cretesi e Minoici per conservarsi attraenti e, per così dire, seducenti. La donna cretese, ad esempio, cercava di valorizzare la propria bellezza ricorrendo agli artifici dei profumieri e fabbricanti di cosmetica che, a quei tempi, erano piuttosto numerosi. Dopo essersi cosparsa il corpo d'aromi, si dipingeva le labbra con un colore rosso-vivo e s'ingrandiva gli occhi con un tratto di khol azzurroverde. Il "khol" era una polvere untuosa che si preparava con sostanze grasse, integrate in parte con essenze odorose.

spondenti alle attuali "creme" di bellezza. Oggi, dopo un periodo durato circa 30 anni, nel quale la chimica ha spadroneggiato nel tazione e un ritorno alle sostanze naturali. Il fenomeno ha due cause principali. La prima, è costituita dai numerosi problemi di allergie e di intolleranze cutanee che sono state provocate dalle sostanze chimiche; la seconda, è relativa alla maggiore cultura sul prodotto a base di erbe. Le proprietà salutari delle erbe

sono oggetto di studi attenti, e gli effetti sono controllati nei laboratori di ricerca.

Attualmente esistono molti prodotti gasettore cosmetico, assistiamo a una rivalu- rantiti privi di sostanze irritanti o sensibilizzanti della pelle, più efficaci e piacevoli di quelli ottenuti con sostanze chimiche. Il cosmetico a base di erbe, con le opportune precauzioni, può essere prodotto anche in casa propria: questo permette di avere sempre un prodotto fresco e ricco di principi attivi.

ALCUNE PIANTE USATE IN FITOCOSMESI			
SPECIE	PRINCIPI ATTIVI	PROPRIETÀ E USI	
Alga bruna Fucus vescicolosus	mucillagini, acido alginico, fosfati, bromuri, iodio libero, carotene, vitamine A, B1, B2, C, D e E, ecc.	depurative della pelle, drenante del- l'eccesso di acqua e ristabilizzante del- l'equilibrio idrico salino delle cellule.	
Aloe Aloe spp	barbaloina, aloina, fenoli.	lenitiva sugli arrossamenti provocati da agenti esterni (sole, freddo, vento), di- sinfettante.	
Bardana Arctium lappa	mucillagini, aminoacidi, acidi organici.	riequilibrante della quantità di sebo della pelle e del cuoio capelluto, rinfor- zante.	
Karitè Butyrospermum partii	acido oleico, stearico, palmitoleico, linoleico, vitamine A, D, E, insaponificabili.	emolliente, protettiva dai raggi solari.	
Calendula Calendula officinalis	mucillagini, fitosteroli, flavonoidi e sapo- nine.	lenitive e rinfrescanti.	
Carota Daucus carota	betacarotene e vitamine C, B1 e B2; glucidi, oligoelementi, tra i quali il potassio, daucarina.	vasodilatatrice, penetra facilmente e fa- vorisce la nutrizione dell'epidermide.	
Consolida Symphytum officinale	allantoina.	detergenti, idratanti e astringenti, favo- risce il processo di crescita e moltiplica- zione delle cellule.	
Edera Hedera helix	ederina, saponina, glucossidi, tannini, resine, pectine.	favorisce il riassorbimento e il drenag- gio dei liquidi che impregnano i tessuti sottocutanei.	
Elicriso Helichrysum italicum	oli essenziali, terpeni, acido caffeico, flavo- noidi.	riparatore e antiinfiammatorio dei tessuti cutanei.	
Equiseto Equisetum spp	saponine, minerali come potassio, calcio, zolfo e manganese.	riequilibrante delle pelli grasse; elasti- cizzante e riepitelizzante grazie all'alta percentuale di silice organica, indispen- sabile alla fissazione di acqua nei tessuti (trattamento di rughe e smagliature).	
Ippocastano Aesculus hippocastanum	escina, esculoside.	vasocostrittrice periferica (antiedema); l'esculoside, svolge azione analgesica.	
Mirtillo Vaccinium myrtillus	tannini, acidi organici, antocianosidi e discrete dosi di vitamine A e C.	azione protettiva dei capillari.	
Noce Juglans regia	tannini, glucidi, sali minerali e mucillagini.	azione tonificante per la pelle, elasticizzante.	

4 - PIANTE AROMATICHE



Le piante aromatiche sono conosciute sin dall'origine dell'uomo, non solo come condimento ma anche come conservante naturale.

Le erbe aromatiche possono essere considerate le sorelle

povere delle spezie, che hanno fatto la storia del mondo e la cui etimologia spiega la contiguità tra le due espressioni. Nel "Dizionario etimologico della lingua italiana" Zanichelli, spezie (sostantivo femminile plurale) è un termine che ha la stessa etimologia di specie, ovvero deriva dal latino specie, "vista, apparenza", a sua volta proveniente dal verbo latino speciere, "guardare", da cui specchio, spettro, prospetto. Gli etimologi fanno risalire il significato attuale della parola alla distinzione fatta dai filosofi e dagli alchimisti tra materia e species, intendendo con species tutto quello che ha subito una certa elaborazione: il vino, per esempio, è una species della materia uva, cioè in qualche modo una "apparenza", una "forma esteriore" della materia uva. Di qui species passa al significato di droghe, di "spezie".

Nel corso dei secoli l'interesse per questi prodotti è variato notevolmente passando dai momenti di grande entusiasmo a seguito della scoperta dei nuovi continenti con l'acquisizione e l'impiego di spezie e nuove piante da condimento (XVI-XVIII secolo) fino all'avvento delle scienze moderne quando, nel XX secolo, molti prodotti di origine naturale sono stati oscurati da prodotti di sintesi.

Oggi la situazione tende nuovamente a ribaltarsi, la maggiore attenzione rivolta all'alimentazione come contributo al benessere e al mantenimento della forma fisica pone nuovamente in risalto i benefici derivanti dall'uso delle spezie e delle erbe aromatiche quali ingredienti delle preparazioni alimentari.

Le erbe aromatiche hanno una funzione importante nell'alimentazione perché, pur in piccole dosi, riescono a caratterizzare le pietanze, conferendo aromi particolari e insoliti. Inoltre, a parte i molti usi nelle ricette classiche, le erbe sono una vera e propria miniera di sapori nella quale ognuno può scoprire nuove opportunità d'impiego inventando nuove associazioni tra le varie materie prime della cucina e adeguandole ai propri gusti.

In questo senso hanno il merito particolare di accrescere il piacere della tavola in ma-

niera delicata e rispettosa dei principi di una sana alimentazione. Inoltre, le erbe riescono a donare il loro aroma anche a piatti semplici, leggeri e rapidi da preparare, arricchendoli di sapori particolari e originali.

Il contributo vitaminico delle erbe, nel complesso dell'alimentazione, è piuttosto secondario, perché in cucina non vengono impiegate in dosi sufficienti per contribuire in maniera significativa alle necessità dell'organismo. Tuttavia ricordiamo che il rosmarino, il crescione e l'ortica sono ricchi di vitamina C; mentre il trifoglio è ricco di vitamina B12, elemento molto importante per diete equilibrate. Infine, molte erbe hanno anche la capacità di stimolare l'appetito e infatti rientrano nella composizione di vermouth e aperitivi, mentre altre, come la genziana e la menta, hanno riconosciute proprietà digestive.

Le piante aromatiche e condimentarie sono utilizzate allo stato fresco, essiccato, previa cottura e in taluni casi sotto forma di oli essenziali, come: condimentarie, integratori dietetici, coloranti degli alimenti, antiossidanti.

CURIOSITÀ



La cipolla rossa di Troppa è conosciuta in tutto il mondo fin dai tempi di Plinio il Vecchio che la raccomandava per la cura di numerose malattie. I Faraoni dell'antico Egitto la davano da mangiare agli schiavi come energetico per dargli quella forza necessaria per costruire le piramidi. Recenti esami di laboratori hanno rivelato che uno dei componenti è l'ossido nitroso, principio attivi del "Viagra".

5 - PIANTE DA FIBRA



Le fibre naturali vegetali ricavate dalle piante sono composte essenzialmente dalla cellulosa. A seconda della parte utilizzata,

si dividono in: fibre da semi (cotone, kapok); fibre da libro o stelo (canapa, ginestra, lino, ortica, iuta, ramiè); fibre da foglie (sisal), etc. La cellulosa, sostanza organica, è composta da tre elementi chimici: carbonio, idrogeno e ossigeno, la sua struttura è tipicamente macromolecolare, monomeri di glucosio collegati tra loro a formare lunghe catene. È il principale componente della così detta "parete cellulare", la quale riveste le cellule vegetali e le distingue da quelle animali che ne sono prive. Questa parete conferisce al tessuto vegetale la rigidità necessaria per il sostegno delle piante; nelle parti legnose di queste ultime insieme alla cellulosa, è presente un'altra sostanza organica denominata lignina, che ne aumenta rigidità e resistenza.

settore tessile furono quelle offerte dalla natu- re per poi prendere le strade più diverse per ra stessa. Tuttavia, pur esistendo più di 500 fibre naturali, in realtà sono molto poche quelle che possono essere utilizzate, poiché non tutte dal Paleolitico, lo testimoniano diversi ritrole materie possono essere filate e non tutti i filamenti e le fibre organiche si possono lavorare per la trasformazione in tessuti. La natura tessile di una materia deve comprendere le condizioni necessarie di resistenza, elasticità, lunghezza, aspetto, finezza, ecc. La più antica noto, anche nell'età del bronzo. Ottimi tintotra le fibre vegetali è certamente il lino.

Il Linum usitatissimum, pianta dalla quale, a seguito della macerazione delle fibre, è ricavato il tessuto, conosciuto nella regione dell'antico Egitto fin dal V millennio avanti Cristo, fu coltivato da Egizi, Fenici, Babilonesi e altri popoli del Medio Oriente che ne diffusero

ALCUNE FIBRE VEGETALI			
Fibra	Parte utilizzata		
Cotone (Gossypum spp)	capsule		
Lino (Linum usitatissimum)	corteccia		
Canapa (Cannabis sativa)	corteccia		
Iuta (Corchorus spp)	corteccia		
Ramiè (Urtica nieva)	corteccia		
Ortica (Urtica dioica)	corteccia		
Ibisco (Hibiscus cannabinus)	corteccia		
Ginestra (Spartium junceum)	corteccia		
Manila (Musa textilis)	picciòlo		
Sisal (Agave sisalana)	foglie		
Rafia (Raphia spp)	foglie		
Cocco (Coccus nucifera)	frutto		
Caucciù (Hevea brasiliensis)	lattice		
Gelso (Morus nigra)	corteccia		

l'uso a Greci e Romani. Il cotone (Gossypium sspp.), il cui termine deriva dall'arabo katun ovvero "terra di conquista", era già presente prima del secondo millennio avanti Cristo in India ed anche in Perù, fu introdotto dai Saraceni prima in Sicilia nel IX secolo e poi in tutta Europa attorno al 1300. Considerato un prodotto d'importazione, e per di più difficile da filare e tessere, rimase per lungo tempo un tessuto di lusso al pari della seta.

In passato la canapa è stata tra le fibre tessili più importanti, ma negli ultimi decenni la concorrenza di fibre meno costose, come iuta e sisal, ne ha ridotto la domanda.

6 - LE PIANTE TINTORIE1



Dall'ocra rosso del paleolitico medio in poi, da questo uso del rosso risalente a 400.000 anni fa, da parte dell'homo erectus, il colore ha successivamente invaso

Le prime fibre utilizzate nella storia del le caverne, e i ripari del paleolitico superioesprimere le potenzialità delle culture.

L'uomo iniziò a occuparsi dei colori sin vamenti di pitture rupestri scoperti in molte grotte della Francia e della Spagna. Nell'età Neolitica si ha la certezza che l'attività tintoria era molto diffusa, l'impiego di piante indigofere (per produrre colori azzurri), era ben ri erano i Fenici, i Persiani, le civiltà orientali (India e Cina), gli antichi Egizi, i Romani. Le tintorie di Pompei, riemerse dagli scavi archeologici, sono la prova evidente delle razionali attrezzature e del buon livello raggiunto dall'arte tintoria in epoca romana.

Nell'alto Medioevo apparvero in occidente i primi trattati, scritti in latino, molti andarono distrutti nei secoli, altri come il codice Catalano del 1130 sono rimasti a testimoniare l'assiduo interesse rivolto alle pratiche tintorie in tale periodo. Dal XII sec. la letteratura si arricchisce di traduzioni di opere arabe, ma bisogna arrivare al sec. XV per trovare dei veri e propri ricettari per tintori, tra i quali il più completo appare il Codice Veneziano, dove

GLI EGIZI



Gli egiziani conoscevano già l'arte tintoria e dosavano i colori in modo da avere composizioni armoniche, delicate e non eccessivamente vistose.

Per colorare i filati si ricorreva all'uso continuo di urina invecchiata e fatta fermentare con i vegetali per l'estrazione dei pigmenti coloranti durante il

processo di tintura. Usavano i colori puri ricavandoli direttamente dalle piante, come il rosso dall'hennè, Lawsonia alba e dalla Rubia tinctorum; il giallo dal cartamo (Carthamus tinctorius). Dallo zafferano (Crocus sativus) e dalla curcuma (Curcuma longa); il blu dal guado (Isatis tinctoria), fu conosciuto come estratto colorante soltanto al tempo dei romani; si sa però che ricavavano diverse tonalità di azzurro da differenti piante non identificate botanicamente. Dai colori puri sapevano ottenere poi colori composti come ad esempio il verde, con sovrapposizioni di giallo e di blu. Si usava anche tingere con ocre, ossidi di ferro e altri minerali.

GLI EBREI



I colori, piuttosto limitati, erano lo scarlatto, il giacinto, la porpora e il nero ricavato dalle galle di quercia o dal mirtillo (Vaccinium myrtillus).

Per l'estrazione dei pigmenti, oltre alla solita urina invecchiata e fermentata, usavano decotti acidi di piante simili ai cetrioli, mentre per mordenzare, tra le tante sostanze, usavano perlopiù l'allume di potassio.

I BABILONESI E I FENICI



colori più usati erano il giallo ricavato dal melograno (Punica granatum), il bruno dal sommaco (Rhus coriaria) e il rosso scarlatto

ricavato da un insetto simile per forma e capacità tintorie al kermes.

Tra tutti i tintori del mondo antico i Fenici furono quelli più esperti, più raffinati e più intraprendenti, perché seppero

trasformare un evoluto artigianato in un fiorente e redditizia industria. Essi tuttavia usavano per tingere esclusivamente i molluschi.

Erano in grado di produrre anche stoffe meno pregiate utilizzando preparati a base di malva, oricello (Rocella tintoria) e di kermes (Coccus ilicis).

I fenici usavano anche la resina di una dracena (Dracena draco) come sostanza colorante proveniente dalle Canarie e dalle Azzorre.

I PERSIANI



La loro tecnica tintoria, frutto di assidue ricerche ed esperienze, permetteva loro di ottenere molteplici colori in molte sfumature.

Per il rosso usavano la robbia, per il turchino l'indaco (Indigofera tinctoria), per le diverse tonalità di giallo il melograno (Punica granatum), lo zafferano (Crocus sativus) la reseda (Reseda luteola) e altre piante.

I ROMANI



È noto che all'epoca dei re tra le varie corporazioni artigiane compariva anche quella dei tintori. I tintori erano chiamati in base

al colore prodotto: i flaminari (quelli che tingevano in arancio), i violari (in viola), i crocei (in giallo), gli spadicari (quelli che tingevano in bruno), i porporari (in porpora). Le vesti color porpora erano riservate ai re, ai sacerdoti e ai notabili dello stato, poi il colore porpora venne usato come status simbol di condizione socioeconomica agiata della persona.

I romani usarono anche il Kermes, la robbia, lo zafferano, la Reseda luteola, la Curcuma longa, queste ultime due specie erano usate per ottenere il giallo dei vestiti nuziali e delle vestali. Ottenevano il nero mordenzando la ruggine di ferro sciolta in aceto e poi tingendo i filati con soluzioni giallo-tanniche derivati da galle e legno arricchite da sali di ferro.

¹I colori naturali derivano oltre che dalle piante anche da molluschi del genere Murex, da alcuni insetti (es. il kermes, Coccus ilicis), da licheni (es. Rocella tinctoria). Nel testo sono trattati solo i colori derivati dalle piante sono state tralasciate le altre modalità di colorazione.

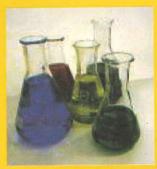
IL MEDIOEVO



Dopo le invasioni dei barbari molte botteghe tintorie sparirono, si ridusse così la produzione di stoffe tinte con il porpora e il kermes; la scarsa produzione fu acquisita totalmente

dalla classe sacerdotale e dall'imperatore di Bisanzio. La gente comune continuava a tingere i filati di lana, di lino, ma solo con il giallo, il beige e il marrone, poiché i pigmenti erano facilmente reperibili con le piante a disposizione.

L'EPOCA MODERNA



Con la scoperta dell'America giunsero in Europa nuove sostanze coloranti, soprattutto la cocciniglia ottenuta dal Dactylopiu coccus cacti originaria dal Mes-

sico. Tra il 1600 e il 1700 l'arte tintoria si assesta, vengono scritti i primi trattati, vengono fondate le prime scuole.

Nel 1856 viene scoperto il primo colorante chimico derivato dall'anilina, detto Malvina.

vengono descritte le pratiche in uso nelle tintorie venete del quattrocento, manoscritti riservati a pochi addetti per mantenere segreti i processi d'arte.

In seguito, in molte parti del mondo, si intensificarono le coltivazioni di piante tintorie, vennero pubblicati dei libri e studiate a fondo molte piante, fino al momento del grande avvento della chimica, che sostituì con prodotti artificiali, quanto fatto nei secoli con i colori naturali.

Recentemente si riscontra un ritorno alle sostanze naturali ritenute più "sane", questa tendenza coinvolge tutti i settori d'impiego dei coloranti naturali come: alimentare, cosmetico, abbigliamento, arredamento, ecc...

7 - LE PIANTE OFFICINALI VELENOSE E URTICANTI



In ogni pianta, come abbiamo visto nei capitoli precedenti, sono contenute sostanze che più o meno modificate offrono giovamento alla salute ed al be-

nessere dell'uomo. Tuttavia le piante possono arrecare anche dei danni se utilizzate incautamente.

Tutte le piante sono ricche in principi attivi utili, è la quantità di questi ultimi che determina la soglia tra pianta medicinale e pianta velenosa.

In pratica anche le piante velenose, se usate da mani esperte, sono medicinali, poichè il prodotto velenoso è tale in quanto agisce troppo violentemente su un organo o su una parte del corpo umano, la stessa sostanza usata in quantità appropriata, stimola lo stesso organo e può avere azione curativa.

È opinione comune che le piante velenose provochino i loro effetti dannosi mediante semplice contatto, in realtà ciò e vero solo per un numero ridotto di specie. Ad esempio delle circa 5.000 specie della flora Italiana si può affermare che la maggior parte di esse non ha effetti tossici sugli organismi animali, circa 250 sono velenose solo se ingerite in determinate quantità ed in certe fasi del loro ciclo di vita, mentre un numero più ristretto di piante può causare irritazioni temporanee della cute, fitofotodermatiti e dermatiti allergiche da contatto.

Le piante che hanno effetti nocivi sulla pelle appartengono a diverse famiglie vegetali, talvolta molto distanti dal punto di vista tassonomico, molte specie sono largamente diffuse in Italia come piante selvatiche e/o coltivate. I principi irritanti e gli allergeni più spesso coinvolti sono terpeni e composti fenolici. La frequenza delle dermatiti allergiche da piante coltivate raggiunge il 10% dei casi di allergie curate dai dermatologi, i soggetti più colpiti sono gli agricoltori, i floricoltori, i forestali, non sono pero esclusi le massaie e i turisti visitatori di parchi naturali e di agriturismi.

La frequenza delle fitodermatiti da piante selvatiche è pressoché sconosciuta, poiché in molti casi non ci si rivolge al dermatologo e solo raramente si tenta di identificare la pianta responsabile.

ALCUNE PIANTE OFFICINALI VELENOSE		
Specie	Parte velenosa	
Aconito Aconitum napellus L.	tutta la pianta principi velenosi o tossici	
Belladonna Atropa belladonna L.	tutta la pianta principi velenosi o tossici	
Cicuta Conium maculatum L.	tutta la pianta principi velenosi o tossici	
Colchico Colchicum autumnale L.	tutta la pianta ma in particolare i semi e il bulbo principi velenosi o tossici	
Digitale Digitalis purpurea L.	tutta la pianta ma in particolare le foglie durante la fioritura principi velenosi o tossici	
Dulcamara Solanum dulcumara L.	tutta la pianta principi velenosi o tossici	
Fusaggine Evonymus Europaeus L.	i frutti e la corteccia principi velenosi o tossici	
Giusquiamo Hyosciamus niger L.	tutta la pianta principi velenosi o tossici	
Lauroceraso Prunus luarocerasus L.	tutta la pianta, in particolare le foglie fresche principi velenosi o tossici	
Mughetto Convallaria majalis L.	tutta la pianta principi velenosi o tossici	
Oleandro Nerium oleander L.	tutta la pianta ma in particolare le foglie e i fiori principi velenosi o tossici	
Ricino Ricinus communis L.	il seme principi velenosi o tossici	
Sabina Juniperus sabina L.	tutta la pianta in particolare i rami ricchi di foglie principi velenosi o tossici	
Stramonio Datura stramonium L.	tutta la pianta principi velenosi o tossici	
Tasso Taxus bacata L.	tutta la pianta in particolare le foglie ed il seme principi velenosi o tossici	

ALCUNE PIANTE OFFICINALI URTICANTI		
Specie	Effetti	
Millefoglio Achillea millefolium L.	allergia da contatto principi tossici	
Eupatoria Acrimonia eupatoria L.	fitofotodermatite principi tossici sono contenuti nel succo	
Aneto Anethum graveoleus L.	allergia da contatto e fitofotodermatite	
Angelica Angelica archangelica L.	fitofotodermatite	
Fico d'India Opuntia ficus indica L.	irritazione da contatto	
Rosa gallica Rosa gallica L.	allergia da contatto	
Ricino Ricinus comunis L.	irritante	
Ruta Ruta graveolens L.	fitofotodermatite	
Tanaceto Tanacetum vulgare L.	allergica da contatto	
Timo maggiore Thymus vulgaris	allergia da contatto	
Urtica Urtica spp	irritante	

Sezione II Le piante officinali e l'ambiente

3 - LE PIANTE NEGLI ECOSISTEMI



Si dicono piante quello che i botanici indicano come "piante superiori" ovvero erbe, alberi ed arbusti. Fanno parte del mondo vegetale anche le alghe, i funghi e i batteri (quest'ultimi sono

già ai confini con il mondo animale).

Le piante sono in grado di utilizzare l'energia solare per produrre sostanze organiche, partendo da sostanze minerali semplici, sono quindi definiti organismi autotrofi.

Nella catena alimentare le piante sono produttori.

Le piante riescono a produrre sostanza organica dalle sostanze minerali con l'energia solare attraverso un processo che si chiama fotosintesi.

Possiedono una sostanza verde che si chiama clorofilla che è in grado di catturare l'energia del sole, esse sono strutturate per favorire il funzionamento della fotosintesi:

- le radici ancorano la pianta al terreno e hanno la funzione di assorbire l'acqua e le sostanze inorganiche;
- il fusto, sostiene la pianta e le consente di protendersi verso la luce, contiene un ricco sistema di vasi, per trasportare l'acqua e i minerale verso le foglie e in basso riporta i nutrienti elaborati dalle foglie;
- l'apparato fogliare è il polmone fogliare della pianta, che attiva i processi fotosintetici.

I consumatori vivono grazie al mondo vegetale, erbivori specializzati, i litofagi, l'uomo; le piante riescono a sopportare questo pesante tributo che devono pagare all'ecosi-

stema, grazie alla capacità inesauribile di produrre nuova biomassa servendosi di alimenti inutilizzabili per qualunque altro organismo superiore.

L'uomo ha imparato a sfruttare le piante perfezionando le tecniche agricole, per trarne nutrimento, utensili, energia, vestiario, ecc.

CURIOSITÀ



Il botanico svedese Carlo Linneo (1707-1778) sviluppò un metodo tassonomico che viene usato ancora oggi.

Linneo selezionò caratteristiche sulla base delle quali si ottenevano rag-

gruppamenti naturali di specie. Identificò ogni specie con un binomio, in cui n
nome indicava il genere e uno la specie.
Un genere è un gruppo di specie simili.
Il sistema ideato da Linneo, viene detto
nomenclatura binomia: per esempio Borago officinalis è il nome scientifico per
la boragine. Il binomio denotante una
specie comprende sempre un nome per il
genere, che inizia con la maiuscola, e un
successivo nome di specie con l'iniziale
minuscola. I nomi scientifici delle specie
sono stampati in corsivo o scritti sottolineati.

NOTA BENE

Le piante svolgono nell'ambiente numerose funzioni preziose:

- i rami, le foglie, le erbe, formano una protezione per il suolo riducendo la forza con cui le gocce di pioggia cadono a terra, limitando l'erosione;
- le radici contribuiscono a trattenere le particelle del terreno evitando che esso venga trasportata via dall'acqua piovana;
- le parti morte delle piante arricchiscono il suolo di sostanza organica;
- la fotosintesi delle piante acquatiche arricchisce l'acqua di ossigeno, permettendo la vita ad altri organismi;
- le foglie e le erbe assorbono le particelle di polvere presenti nell'aria;
- contribuiscono all'umidificazione e a rinfrescare l'aria;
- le piante assorbono una parte dei suoni riducendo i rumori.

4 - GLI EQUILIBRI NATURALI E LA SOSTENIBILITÀ



In ogni ecosistema i fattori biotici che vi appartengono sono legati in una rete alimentare che trae energia dalle risorse naturali presenti. Le risorse

sono il fattore limitante delle biocenosi, perciò si innescano fenomeni di competizione. Questo ha portato, nel corso dell'evoluzione, a differenziare gli organismi viventi per tipologia di consumo alimentare.

I BIOTOPI DI UN ECOSISTEMA

Stimolano e limitano contemporaneamente le comunità viventi, le quali a loro volta si alimentano e si reprimono in una intricata rete di interrelazioni nelle quali ciascuno, alla fine, svolge una funzione fondamentale per l'equilibrio del sistema. Perturbare e interrompere questa rete significa alterarne l'equilibrio e innescare profonde, e spesso imprevedibili, reazioni a catena.

PORTATA DI UN AMBIENTE

Si definisce portata di un ambiente la sua capacità di contenere un numero massimo di individui per ciascun organismo. Quindi la crescita di una specie si stabilizza grazie ai fenomeni di compensazione che reggono gli equilibri naturali di un ecosistema.

LA SOSTENIBILITÀ

La coscienza di un recupero, in sintonia con le esigenze della nostra società, del rapporto con l'ambiente (e dei suoi prodotti) e del ruolo importante che ciascuno di noi può svolgere anche semplicemente nell'esercitare un consumo intelligente, oltre che nell'insegnarlo alle nuove generazioni, è infatti la vera scommessa per un futuro possibile.

CHE COSA SI DEVE FARE?

Gli importatori e i consumatori di piante officinali devono sapere se i prodotti che consumano provengono da una raccolta sostenibile o no, hanno la responsabilità di una gestione sostenibile delle risorse. I fattori abiotici (clima, luce, acqua, etc.) le risorse naturali e le relazioni tra le specie (predazione, simbiosi, ecc.); condizionano le popolazioni di organismi viventi, limitandone il numero di individui presenti in un habitat.

5 - PIANTE OFFICINALI E AMBIENTE



Numerose sono le possibilità offerte dalla coltivazioni delle piante officinali sul piano della salvaguardia, della valorizzazione e del recupe-

ro del patrimonio ambientale mediterraneo. L'agricoltura, oggi, non è più solo fonte di produzione di materie prime o cibo, ma ha anche una funzione di mantenimento ambientale e di salvaguardia del paesaggio agrario, pertanto l'introduzione di alcune specie di interesse officinale ci consente di contribuire alla valorizzazione e al mantenimento del paesaggio, ripristinando alcune aree reintroducendo piante officinali della macchia mediterranea quali: mirto, lentisco, corbezzolo, ginestra, roverella, etc.. Inoltre reintroducendo queste essenze nel territorio ne aumentiamo la diversificazione ambientale garantendo la tutela della fauna utile.

Una delle più grandi ingiustizie compiute negli ultimi anni, nei confronti dell'ambiente è aver utilizzato alberi ed arbusti, per giardini, viali alberati, siepi, frangivento, etc. che poco avevano a che fare con il nostro territorio.

Le piante da utilizzare sono come gli ingredienti di una ricetta; sbagliandoli non esiste formula per porvi rimedio. Le specie da utilizzare sono quelle autoctone (originarie dello stesso paese nel quale vive). Una pianta autoctona è in grado di vegetare e riprodursi in determinate condizioni climatiche, di luce e di suolo, e di instaurare rapporti funzionali con altre specie viventi, creando un equilibrio stabile.

PERCHÉ PREFERIRE SPECIE OFFICINALI PER I NOSTRI GIARDINI E COLTIVI		
Hanno un importante ruolo in natura	Le specie officinali sono importanti da un punto di vista naturalisti- co, aumentano la biodiversità, sostengono la vita di numerose forme di animali	
Sono piante resistenti	Molte sono autoctone, quindi hanno sviluppato un adattamento che le hanno rese più idonee al nostro ambiente. Inoltre molte di queste piante sono in grado di sopravvivere in condizioni estreme	
Sono sane	Perché non abbisognano, in genere di trattamenti antiparassitari	
Sono decorative	Le abbondanti fioriture, l'emissione delle foglie e la decolorazione autunnale di alcune delle specie officinali, i frutti, creano situazioni cromatiche variegate secondo l'alternarsi delle stagioni	
Sono utili	Produzione di oli essenziali, di porzioni di piante essiccate, utilizzazione delle bacche per liquori e tinture madri, inoltre sono mellifere, fruttifere, rifugio per uccelli e insetti utili all'agricoltura	
Sono economiche	Hanno buone capacità di attecchimento, le essenze della macchia mediterranea sono a buon mercato, rispetto ad altre specie	
Sono istruttive	Le specie officinali hanno una storia da raccontare, molte di esse sono legate a miti e leggende dell'epoca classica, l'uso delle stesse risale alla preistoria	
Sono disinquinanti	Alcune specie officinali sono in grado di liberare il terreno dai metalli pesanti	

6 - PIANTE BIOCIDE, INSETTICIDE E FUNGICIDE



L'Italia è uno tra i paesi europei a fare grande uso di prodotti fitosanitari per la difesa delle colture agrarie. sostanze non investe sola-

mente il consumatore di prodotti agricoli, ma anche i coltivatori, gli animali e l'ambiente in genere. Si va sempre più affermando, perciò, la difesa biologica delle produzioni agricole con l'utilizzo di prodotti derivati dalle piante medicinali.

Biocide

Alcune piante vengono oggi utilizzate per il contenimento dei parassiti del terreno. Vengono chiamate "piante biocide" e sono distinte in:

- piante trappola (catch-crops);

- specie vegetali che sono caratterizzate dalla presenza di un elevate quantità di un composto chimico che impedisce ai nematodi del terreno di completare il loro ciclo di sviluppo;

- piante ad azione fumigante.

Si tratta di varie specie appartenenti alla famiglia delle Brassicaceae che in seguito a trinciatura e interramento rilasciano un composto chimico che agisce come un fumigante chimico con azione nematocida.

Insetticide e fungicide

Chrysanthemum cinerariaefolium, il piretro della fam. delle Asteraceae è una pianta erbacea perenne che contiene piretrine, già nell'antichità era conosciuta come pianta insetticida; dai suoi fiori si estraggono i principi attivi che permettono l'effetto insetticida.

Assenzio, tanaceto, aglio, quassia amara, felce maschio, ortica sono solo alcune delle erbe i cui estratti (in polvere, o in macerato, o in oli essenziali) hanno proprietà insetticida o fungicida.

Attualmente si stanno valutando anche le proprietà dell'Azadirachta indica, il neem, della famiglia delle Meliacee, albero sempreverde, caratterizzato da un frutto a drupa ellissoidale.

Il neem è coltivato nei paesi tropicali, nelle regioni aride e semiaride; è anche usato a fini ornamentali e, all'ombra delle sue chio-

me, sia uomini che animali, possono riposare senza essere disturbati dagli insetti. In India è conosciuto anche con il nome di margosa, e conterrebbe una sostanza, la azadirachtine A, che avrebbe la stessa efficacia del DDT, senza però averne gli effetti tossici.

Dal macerato delle sue foglie si ricave-Il rischio per la salute, de- rebbe un'insetticida naturale, efficacissimo rivante dall'uso di queste contro numerose specie di insetti, che può essere usato anche come acaricida e nematocida. In medicina il neem, al centro di molti studi è utilizzato negli eczemi e nei reumatismi; la decozione delle scroze allevia la febbre, il frutto è emolliente e purgativo, combatte i disturbi emorroidali e urinari.

> La Mammea americana (fam. Guttiferae), ha dimostrato buone capacità insetticide: estratti di tutte le parti della pianta, in particolare dei semi, si sono rivelati tossici per le larve di insetti.

Sezione III Le piante officinali e il benessere

1 - IL BENESSERE



Il Benessere (da ben – essere = "stare bene" o "esistere bene") è uno stato psicologico umano. L'accezione antica che faceva coincidere il benessere con la

salute (per lo più fisica) riconducibile approssimativamente ad una condizione di assenza di patologie, ha assunto, nel tempo un'accezione più ampia arrivando a coinvolgere tutti gli aspetti dell'essere (fisico, emotivo e psicologico). Il concetto di benessere è una nozione in costante evoluzione: col passare del tempo la realizzazione dei bisogni fondamentali e di alcuni desideri considerati un tempo difficilmente raggiungibili porta alla nascita di altri bisogni e desideri. Il primo impegno a porre in essere una strategia globale della salute per tutti, assunto dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), risale al 1978 con la Dichiarazione di Alma Ata e prende forma con la "Carta di Ottawa" (Conferenza Internazionale per la Promozione della Salute del 1986): stabilisce la definizione del concetto di promozione della salute come risorsa della vita quotidiana che mira al benessere. Sempre maggiore attenzione è rivolta alle motivazioni di carattere "socio-culturale", quale la sicurezza della vita, la paura del futuro, le esigenze salutari, il mantenimento a lungo di un aspetto fisico gradevole e giovanile attraverso la cura delle propria persona.

Nella società moderna dei Paesi ricchi e industrializzati spesso le persone avvertono sintomi di stanchezza, depressione, angoscia, quasi un indefinito senso generale di malessere in gran parte legato a un modus vivendi intenso e stressante, in parte a una vita sempre più sedentaria, dovuta all'ampia disponibilità di tecnologie, e in parte a un'alimentazione non solo a volte non corretta, ma soprattutto ad apporto di calorie superiori a quelle di cui l'organismo avrebbe bisogno.

The World Health Organization (OMS) ha definito la salute come "lo stato del completo benessere fisico, mentale e sociale" e non semplicemente "l'assenza di malattie e infermità". Un ulterirore approfondimento della definizione distingue tre livelli dello stato di salute dell'individuo: "il perfetto benessere", senza alcun senso di malessere; uno "stato intermedio di salute", con vari sintomi di malessere vaghi e non facilmente definibili, e uno "stato di malattia", le cui manifestazio-

ni richiedono interventi specifici. È proprio il concetto di malato potenziale della situazione intermedia che suggerisce la più attenta prevenzione attraverso l'impiego di alimenti salutari o sostanze funzionali, che in tutto il mondo industrializzato hanno creato un mercato in continua espansione. Il temine "botanicals" negli Stati Uniti racchiude un elevato numero di complessi erboristici fitoderivati, con proprietà di supporto nutrizionale (integratori dietetici: food supplements), con una crescita esponenziale del mercato. In realtà si presta sempre maggiore attenzione all'apporto di nutrienti minori, quali sali minerali, vitamine e fitocomplessi, che possono avere un effetto benefico sulla salute. Il concetto di alimentazione ultimamente tende a evolversi, allargando il suo ruolo agli aspetti salutistici,

FITOTERAPIA



La fitoterapia (a volte anche impropriamente definita fitomedicina) è, in senso generale, quella pratica

medica umana comune a tutte le culture e le popolazioni sin dalla preistoria, che prevede l'utilizzo di piante o estratti di piante per la cura delle malattie o per il mantenimento del benessere. Data l'antichità di questa pratica, che con tutta probabilità rappresenta il primo esempio di pratica terapeutica umana, e data la sua generalizzata distribuzione geografica, è impossibile dare una descrizione di essa in termini di un sistema terapeutico specifico (come ad esempio è possibile fare per l'omeopatia). Piuttosto è sensato dire che l'utilizzo terapeutico delle piante si ritrova in tutti i sistemi terapeutici umani, da quelli più antichi e basati su osservazione ed empiria, a quelli più sofisticati e con livelli di complessità teorica elevata, fino alla moderna biomedicina. Dal punto di vista terminologico, limitandosi alla Unione Europea, solo da pochi anni, e limitatamente alla Gran Bretagna, esiste una categoria professionale istituzionalizzata di fitoterapeuti, con percorso formatico universitario distinto da quello previsto per la biomedicina, e con protezione legale del nome. Negli altri stati membri della UE il termine fitoterapeuta non ha valore legale, e la fitoterapia non è una branca riconosciuta della biomedicina. Il termine viene dal greco phyton (pianta) e terapeia (cura).

tanto che i limiti di confine tra alimenti salutistici e medicamenti sono sempre più esigui. Nel settore erboristico molte sono le sostanze denominate "antiossidanti", in quanto possono prevenire i danni cellulari connessi con gli stress ossidativi dovuti all'aumento dei radicali liberi ossidanti, ritenuti responsabili di gravi malattie e cause d'invecchiamento. Quando i radicali liberi, per anomalie metaboliche o per cause diverse, sono prodotti in quantità eccessiva, possono reagire con le molecole biologiche e provocare gravi alterazioni funzionali, divenendo tossici per le cellule,

quindi per l'organismo.

L'organismo umano è in grado di difendersi per la presenza di enzimi o antiossidanti (scavangers naturali), a cui si aggiungono gli antiossidanti presenti negli alimenti, che costituiscono una seconda linea di difesa. Di particolare interesse sono i carotenoidi, di cui sono ricchi diversi vegetali e prodotti di origine animale, la vitamina C (acido ascorbico), abbondante negli ortaggi e nei frutti di rosa canina, la vitamina E (tocoferoli), presente specialmente nei germi di grano e in alcuni oli vegetali.

I fitoterapici, inoltre, sono allo studio anche per la cura di patologie gravi: la pervinca (Vinca minor L.) nella riduzione della mortalità da leucemia in soggetti giovani. Il largo consumo di specie del genere Brassica: broccoli, cavolfiore, cavolo-verza ecc., hanno evidenziato un effetto riduttivo sui tumori per la presenza di principi attivi, gli isotiocianati, presenti in elevate quantità in queste piante.

In analogia al settore degli alimenti salutari, il termine "cosmoceutici" è stato coniato per definire una serie di prodotti cosmetici, che manifestano effetti benefici perché ricchi di principi attivi validi come agenti protettivi da stress ossidativi, preparati "antiaging", inibitori della formazione di melanina, agenti schiarenti o valorizzanti in tricocosmesi per stimolare la crescita dei capelli o per migliorare la struttura e l'aspetto estetico.

La ricerca su specie vegetali, i cui principi attivi si dimostrano di particolare funzionalità cosmetica, ha destato una crescente attenzione, per esempio l'olio di girasole, di jojoba, colza, sesamo, timo sono stati studiati quali agenti protettivi da stress ossidativi della cute, ai fini della difesa dell'invecchiamento. I biofenoli contenuti nell'olio e nelle foglie di olivo posseggono una interessante attività antiossidante-radicalica e potrebbero essere

utilizzati nel settore cosmetico, in virtù della capacità di esercitare una efficace protezione della cute da effetti degenerativi determinati dall'aumento di radicali liberi nel tessuto cutaneo. La promozione della salute deve portare a condizioni di vita e di lavoro sicure, stimolanti, soddisfacenti, alla protezione degli ambienti naturali e artificiali, alla conservazione delle risorse naturali; deve consentire una valutazione sistematica degli effetti dell'ambiente sul benessere delle persone e garantire strategie e azioni mirate ad indurre cambiamenti nel singolo e nella collettività. La promozione della salute e del benessere passa quindi necessariamente attraverso mutamenti nell'organizzazione sociale e ambientale e l'adozione di politiche pubbliche coordinate e tese a favorire e sviluppare beni e servizi più sani, ambienti igienici e non pericolosi, attraverso cambiamenti legislativi coerenti. La ricerca del benessere, oggi identificato anche con il termine inglese di wellness, ha portato allo sviluppo di un settore commerciale-turistico che mira a far raggiungere ai propri clienti uno stato di completo relax con ogni tipo di trattamento, da quelli tradizionali (ad esempio sauna, massaggi, yoga) a quelli legati alla medicina alternativa o a pratiche genericamente di estrazione new age. Al contrario della medicina tradizionale, che persegue il benessere fisico del corpo, queste tecniche sono legate a situazioni emotive: le tecniche utilizzate, seppur spesso prive di fondamento scientifico, mirano ad ottenere effetti migliorativi legati a variazioni dello stato psicologico del paziente.

CURIOSITA



Sono ben 773 le specie riportate nel repertorio erboristico (Annuario Italiano di Erboristeria 2004), utilizzate nella preparazione di circa 8000 specialità poste sul

mercato da una trentina di ditte. I settori di attività sono 14, tra i quali emergono le ditte che producono fitoderivati, integratori alimentari, alimenti biologici, e prodotti cosmetici naturali. Una crescita vistosa nel settore delle piante officinali, il cui impiego non si limita più esclusivamente al tradizionale campo farmacologico, ma si va sempre più affermando nell'alimentazione salutistica, nella cosmesi funzionale in una sola parola nel benessere della persona.

2 - ALIMENTAZIONE E BENESSERE



Nutrirsi è fondamentale, tanto che secondo l'Organizzazione Mondiale della sanità, nutrizione adeguata e salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali, correlati l'uno

all'altro. Lo stato di salute delle popolazioni, sia ricche che povere, del pianeta è fortemente influenzato dal livello e dalla qualità della nutrizione. Una dieta corretta è un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie.

La storia dell'alimentazione, e delle tecnologie sviluppate dall'uomo per conservare i cibi nel tempo, ha accompagnato lo sviluppo dell'umanità fin dall'inizio, come testimoniano i numerosi reperti fossili, le iscrizioni e le immagini ritrovate negli scavi archeologici. Al problema, tutt'altro che risolto per gran parte dell'umanità, di assicurarsi una quantità sufficiente di cibo per sopravvivere, si è affiancato in tempi più recenti, soprattutto nei paesi industrializzati, l'esigenza di mettere in atto una serie di misure volte a garantire la sicurezza e la qualità degli alimenti che vengono prodotti e immessi sul mercato o distribuiti attraverso la catena di ristorazione.

Come tutti ormai sanno, alimentazione e salute sono strettamente connesse e anzi potremmo dire che rappresentano due facce della stessa medaglia: nel corso della vita ogni individuo rigenera più volte i costituenti chimici di tutte le proprie cellule e naturalmente l'approvvigionamento delle nuove sostanze elementari proviene dal cibo e dall'acqua con i quali ci si nutre. Alla luce di questa moderna considerazione l'antico detto secondo il quale Alimentazione come cultura l'uomo è ciò che mangia dimostra tutta la sua verità e preveggenza.

poggiano buona salute ed efficienza fisica è all'interno dei confini regionali sono spesso senza dubbio un'alimentazione sana ed equilibrata: come spesso accade, ciò che appare gole specialità caratteristiche di una provincia un riconoscimento ovvio è frutto di piccole o addirittura di un paese. o grandi rivoluzioni culturali che, poco per volta, mutano mentalità e abitudini diffuse. Oggi, assai più che vent'anni fa, si è affermata una cultura del benessere fisico che ha comportato una complessiva rivalutazione degli aspetti connessi al corpo, dal mantenimento della forma fisica a un'alimentazione corretta; tribuito a distinguere in maniera tanto netta infatti i principi di una corretta alimentazione il panorama culinario italiano: le grandissisono diventati molto popolari, grazie anche me diversità delle condizioni climatiche e dei

allo spazio loro riservato dai mass media.

Rispetto a qualche decennio fa, la situazione sembra molto differente e sta sempre più evolvendo verso una direzione di maggiore consapevolezza individuale e verso una felice integrazione fra la tradizione culinaria e le moderne indicazioni della scienza nutrizionale. In questa prospettiva le erbe officinali possono avere un ruolo importante perché le loro grandi doti aromatiche sono capaci di corrispondere con grande versatilità sia alle ricette dell'alimentazione tradizionale, sia alle caratteristiche dietetiche di questa nuova alimentazione consapevole, conferendo ai cibi sapori di volta in volta antichi e nuovi.

Usandole si riuscirebbe forse a smorzare quel senso di fame infinita o di rifiuto ostinato che ogni alimento insapore è destinato a lasciare in chi mangia. Dietologi e psicanalisti potrebbero riflettere su questo particolare e potrebbero suggerire ai propri clienti di usare l'olfatto per avvicinarsi al cibo; potrebbero insegnare a passeggiare per orti botanici e sentieri, cercando personalmente quei sapori che potrebbero dare un senso più definito agli alimenti di tutti i giorni.

Le erbe aromatiche sono un simbolo importante della biodiversità vegetale e alimentare. Sono il tocco, la rifinitura che conferisce una allure speciale a un cibo e rivelano la personalità del cuoco, il suo umore, la sua affettività, la sua appartenenza territoriale. La tradizione gastronomica italiana, e in particolare quella della preparazione di formaggi, salumi, pani, ha sempre considerato come essenziale l'aggiunta delle erbe aromatiche per dare sapore e riconoscibilità ai prodotti.

La cucina italiana è senza dubbio tra le più ricche e variate del mondo: ogni regio-Ne consegue che una delle basi su cui ne ha le proprie tradizioni gastronomiche e moltissime le varianti dei piatti tipici o le sin-

Questa ricchezza della gastronomia è uno specchio della storia nazionale, dei suoi particolarismi e dei numerosi contatti che molte aree del paese hanno avuto con culture straniere:

Naturalmente anche la geografia ha con-

caratteri geologici presenti in Italia compor- e dell'anima. Questa è una strada affascinante tano una grande varietà di flora, di fauna e e promettente, ma va percorsa con le giuste di terreni colturali, varietà che ha plasmato le tradizioni contadine locali, differenziando di conseguenza le specialità gastronomiche. paesi orientali che ha contraddistinto la storia italiana sin dal tardo medioevo e ha favorito l'inserimento di spezie e profumi inconsueti nella tradizione culinaria locale.

Tale ricchezza si basa anche sull'impiego delle erbe aromatiche e erbe officinali spontanee usate come contorni, che riescono a conferire ai piatti sapori e profumi tipici, inconfondibilmente legati a una terra o a una regione.

Alimentazione consapevole

Oggi si parla molto, di "alimentazione naturale", intendendo con questa formula un po' abusata l'importanza di consumare cibi di assoluta freschezza e provenienti da coltivazioni esenti da inquinamenti e trattamenti chimici.

Le erbe evidentemente non sfuggono a questa necessità, ma occorre distinguere tra specie e specie.

I cosiddetti "odori", dai più classici e basilari quali il basilico, prezzemolo, rosmarino origano e salvia, per giungere ad altri come timo, erba cipollina e maggiorana, possono essere coltivati con grande facilità e in tutte, o quasi, le condizioni abitative. Infatti è sufficiente disporre di qualche vaso e di un po' di buona volontà per poter approvvigionare la cucina di tutte queste erbe fresche e di provenienza sicura.

3 - PROFUMO E BENESSERE



profumi possono condizionare profondamente la nostra vita; basti pensare alle sensazioni, ai ricordi, alle emozioni che una singola essenza riesce

ad evocare per capire quale profonda influenza le fragranze possono esercitare sulla nostra mente, sul nostro mondo interiore.

Capire le relazioni tra psiche e percezioni sensoriali (olfattive, uditive, tattili) è l'obiettivo di nuove discipline terapeutiche che, spesso ispirandosi a saperi tradizionali del passato, puntano con un approccio meno rigoroso a proporre la cura di molti disturbi del corpo

conoscenze e competenze in campo medico e

Gli oli essenziali, i profumi esercitano L'attitudine al commercio e allo scambio con i una influenza positiva sulle nostre vite, aiutano a sentirci meglio. Mettere qualche goccia di essenza nella vasca da bagno può alleggerire il malumore di una giornata. I profumi possono aiutarci a ritrovare del tempo per ascoltare noi stessi, guarirci dall'ossessione della fretta!

AROMATERAPIA



Si intende l'impiego terapeutico di oli essenziali derivati dal mondo vegetale. L'effetto degli oli essenziali è visto come la somma dei vari costituenti, non è l'azione del singolo principio attivo. L'olio essenziale ha la prerogativa di essere facilmente assorbito dalla pelle. Pertanto, oltre alla somministrazione orale, gli oli hanno un notevole campo di impiego a livello delle applicazioni cutanee (unzioni, massaggi, frizioni, etc.). l'olio penetra attraverso la pelle e si immette nel torrente circolatorio, andando ad influenzare direttamente organi ed apparati. Vi sono parti del corpo particolarmente permeabili: fronte, mucose, palmo delle mani, pianta dei piedi, cuoio capelluto, spalle. Gli oli essenziali agiscono

ottimamente anche per via olfattiva, at-

traverso la quale possono raggiungere i

centri nervosi e avere effetti sulla mente.

Gli oli essenziali vengono diluiti con altri

oli vegetali "veicolanti" (carrier oils), van-

no utilizzati nel modo appropriato, con

cautela e sotto la direzione di esperti.

UN NUOVO CONCETTO DI BELLEZZA



Ma è sufficiente affidarsi ai prodotti cosmetici, seppur validi, per conquistare e soprattutto mantenere un aspetto che ci soddisfi? Per molti non basta (76%).

Cresce la consapevolezza che la bellezza abbia che fare anche con uno stile alimentare adeguato (36%), che sia utile depurarsi ciclicamente (22%), e che occorra trovare armonia e serenità interiore. Sappiamo infatti che la bellezza ha molti nemici, ma il più pericoloso è senz'altro lo stress (33%): è fondamentale combatterlo, ad esempio con dei massaggi mirati, per non compromettere i nostri sforzi e il buon esito dei trattamenti e delle cure estetiche.

ITALIANI SEMPRE PIÙ ATTENTI



Un fatto è sicuro: in materia di cosmesi gli italiani stanno diventando sempre più esigenti. Non ci si accontenta più di una crema

da banco qualunque: oggi si prediligono prodotti che siano anche curativi (16%), senza troppi composti chimici (20%), che non siano testati sugli animali (9%), e che siano soprattutto naturali (41%). Siamo più attenti che in passato alle etichette (il 27% le legge con attenzione) e anche ai posti dove fare acquisti: molti si rivolgono alle erboristerie (30%) o comprano prodotti di qualità soltanto dal parrucchiere o dall'estetista di fiducia (17%).

4 - GLI OLI VEGETALI



Gli oli vegetali contengono le ceramidi, sostanze che trattengono l'acqua della pelle e impediscono che questa vada incontro a secchezza e rughe precoci; contengono

insaponificabili a carattere simile agli ormoni, vitamine (soprattutto A ed E, antiossidanti naturali), e fitosteroli.

Contrariamente a quel che si pensa spes-

so, anche le pelli grasse (che diventano tali perché reagiscono alle aggressioni con la produzione di sebo), traggono giovamento dagli oli vegetali, purché "leggeri".

Infatti, esistono diverse tipologie di oli: quelli ricchi di acidi grassi polinsaturi, come l'olio di Mandorle, di Boragine, e di Rosa mosqueta, sono più leggeri sulla pelle, hanno un gradevole profumo e si assorbono velocemente. Altri tipi di oli, come quello di Germe di grano e di Oliva, risultano più vischiosi e "pesanti".

Il grado di accettabilità dell' olio vegetale dipende dalle necessità, dalla scelta (che deve essere fatta da uno specialista in base alle caratteristiche epidermiche), e dalle modalità di utilizzo.

L'olio extravergine d'oliva è uno degli alimenti più salubri e ricchi di sostanze antiossidanti. Toccasana per la salute, ma anche elisir di bellezza. La sua acidità è compatibile con quella della pelle, la rende più morbida e tonica.

Si possono creare impacchi e infusi per proteggere i capelli, per rinforzare le unghie, per alleviare i dolori muscolari.

CURIOSITÀ



Gli atleti greci usavano l'olio d'oliva per i massaggi. Le notevoli virtù cosmetiche dell'olio d'oliva erano già conosciute dagli Egiziani che usavano il dono degli dei come antirughe incorporandolo a latte, grani d'incenso e bacche di cipresso, dai Fenici che lo battezzarono oro liquido, dagli atleti greci che lo utilizzavano nei massaggi per rilassare i muscoli dopo l'allenamento e dai Romani dopo una seduta alle terme per ritrovare vigore.

ALCUNI OLI VEGETALI PER LA COSMESI		
Germe di grano Triticum spp	L'olio di Germe di grano è ottenuto dalla spremitura a freddo del frumento, ha un alto contenuto in vitamina E, essenziale alla bellezza e alla salute della pelle: svolge un'azione antiossidante ed evita la produzione di radicali liberi, protegge le pareti cellulari, e migliora l'ossigenazione delle cellule. È ottimo antirughe, utile soprattutto alle pelli secche, rilassate e non più giovani. Deve essere usato in piccole quantità, poichè allo stato naturale risulta appiccicoso ed ha un odore penetrante.	
Jojoba Simmondsia chinensis	L'olio di Jojoba è estratto dal Buxus chinensis, che cresce nei terreni aridi dell'Arizona. È un olio molto apprezzato: è caratterizzato da un'ottima stabilità, irrancidisce con difficoltà, ha notevole affinità con il sebo ed è ben tollerato da tutti i tipi di pelle.	
Macadamia Macadamia ternifolia	L'olio di Macadamia è estratto dalle noci di Macadam, pianta originaria dell'Australia. È una delle fonti vegetali più ricche di acido palmitoleico, sostanza che fa parte del sebo umano. È ideale per nutrire le pelli non più giovani: con il tempo, infatti, le ghiandole sebacee rallentano la produzione di acido palmitoleico.	
Mandorlo Prunus amygdalis var dulcis	L'Olio di mandorle dolci è ottenuto dalla speremitura di Prunus dulcis, è utilizzato da molti anni ed apprezzato per la delicatezza. È leggero, ben tollerato, inodore, indicato per tutti i tipi di pelle. Contiene vitamina E (tocoferolo), che ha la funzione di assicurare l'integrità delle membrane cellulari.	
Olivo Olea europea	È conosciuto e apprezzato da tempi lontani. Quello extravergine e spremuto a freddo, ricco di clorofilla, è uno straordinario emolliente per pelli secche e disidratate; inoltre, è utilizzato come impacco, per rinforzare i capelli. Per la sua consistenza appiccicosa e l'odore pungente.	
Ricino Ricinus communis	L'olio di Ricino è un liquido vischioso e incolore. È ricco di estrogeni vegetali, ed è apprezzato e utilizzato soprattutto per i capelli: gli impacchi, infatti, conferiscono corpo e lucentezza alla capigliatura.	
Sesamo Sesamum indica	L'olio di Sesamo è apprezzato dai cosmetologi, che lo considerano un prezioso aiuto per la pelle, dato il suo elevato grado di protezione dai raggi solari e la sua buona quota di insaponificabili. È praticamente inodore, è fluido e delicato; è utilizzato soprattutto come olio per massaggi. Come lo studio delle applicazioni delle erbe officinali ha portato all'affermazione della fitoterapia, lo studio delle piante proficue per la pelle ha portato alla fitocosmesi.	

Allegato 1
Schede piante
officinali

Borago officinalis L.

Famiglia: Boraginaceae

Genere: Borago Specie: officinalis L.

L'aspetto ruvido e peloso di tutte le parti aeree della boragine ha suggerito probabilmente il nome di questo genere di piante che risale al termine tardo latino "borra" che significa "ruvida stoffa di lana".

La boragine fu una pianta molto apprezzata e coltivata specie nei giardini dell'ancien règime dove era elogiata come ortaggio da condimento.

Tannini e mucillagini sono per ora i costituenti individuati nella sommità di boragine, essi giustificano l'impiego che si fa della pianta nella tradizione fitoterapica come emolliente e pettorale quale coadiuvante nelle sindromi influenzali in caso di raffreddori e tossi con catarro. Alla pianta è attribuita anche un'azione febbrifuga che forse è conseguente all'effetto diuretico provocato dal suo infuso.

Habitat: comune negli incolti e nei terreni coltivati, predilige i suoli sciolti, dalla pianura alle zone di montagna. Gli arabi la introdussero in spagna da dove si è diffusa in tutta l'area del Mediterraneo come spontanea.

Morfologia: pianta erbacea annuale con fusto ramificato e acquoso alta da i 25 fino ai 60 cm. Le foglie basse sono ovali-allungate, picciolate intere o dentate, in alto sono sessili, più piccole e lanceolate. Il fusto e le foglie sono ricoperte da peli rigidi. I fiori stellati disposti in cime scorpioidi, hanno la corolla azzurra, i frutti sono 4 acheni bruni, rugosi racchiusi nel calice.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nomi dialettali: vurrajina, burraina.

Alimentare: commestibile.

Parti utilizzate: foglie e rami.

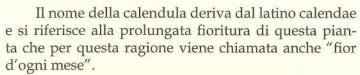
Modalità di utilizzazione: la pianta fresca viene utilizzata nella preparazione di minestre insieme alle patate e ad altre piante spontanee del periodo, quali cicorie, costoline, finocchio; si lasciano consumare a fuoco lento. In alcune zone vi si aggiunge la pasta o il riso insieme alla carne di maiale conservata. Nel reggino invece la pianta viene utilizzata da sola, le parti tenere vengono lessate e mangiate con sale e olio.





Calendula officinalis L.

Famiglia: Compositae Genere: Calendula Specie: officinalis L.



Furono la badessa Ildegarda di Bingen e Alberto Magno che resero celebre in Germania la calendula come pianta medicamentosa tanto che ancora oggi in questo paese la pianta viene coltivata per produzioni officinali ed è regolarmente iscritta alla farmacopea tedesca.

Habitat: frequente nei luoghi erbosi, nelle vigne, nei terreni incolti e coltivati, nei prati e nei campi dalla pianura alla zona montana, è una specie coltivata.

Morfologia: è una pianta erbacea che può essere annuale o biennale, alta da 40 a 60 cm. Il fusto è eretto o prostrato, sempre molto ramificato, le foglie basali sono morbide, vellutate, oblunghe e spatolate, le superiori lanceolate, più piccole, sessili ed amplessicauli, tutte con margine intero e con piccolissimi denti. I capolini, sono di colore giallo-aranciato, fiorisce tutto l'anno. I frutti sono acheni ricurvi per la presenza di piccoli denti.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nome dialettale: calenda

Alimentare: commestibile, ornamentale.

Parti utilizzate: fiori.

Modalità di utilizzazione: i capolini freschi vengono utilizzati nella preparazione di insalate, inoltre è coltivata nei giardini come pianta ornamentale.





Matricaria chamomilla L.

Famiglia: Compositae Genere: Matricaria Specie: chamomilla L.

Fu indubbiamente il più popolare medicamento lodato fin dall'antichità per le sue proprietà antispasmodiche. La sua storia comincia dai tempi più remoti quando gli antichi, nel celebre "Papiro di Ebers" consacrarono la camomilla al Dio Sole in segno di riconoscenza per la sua efficacia. Fu poi adoperata da Ipppocrate che la inserì nella sua collezione di medicamenti e da Galeno che la usò come febbrifugo, mentre Alberto Magno cercò di dare anche per la camomilla una spiegazione: «...conforta lo stomaco perché il suo calore è uguale al calore del corpo umano».

Habitat: comunissima negli incolti, infestante le colture di cereali, da 0 a 800 m, rara a quote di 1500.

Morfologia: è una pianta erbacea annuale alta da 10 a 50 cm, odorosa. Fusti eretti o ascendenti, ramosi in alto, glabri. Foglie 2 - 3 pennatosette a contorno lanceolato, ridotte a lacinie lineari. Capolini su peduncoli di 2 - 6 cm, portanti 1- 2 bratee lineari. Fiori ligulati bianchi, i tubolosi gialli, acheni lisci sul dorso un po' ricurvati e lato concavo con 4 - 5 coste più o meno distinte.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nomi dialettali: gagumilla, cacumidda

Medicinale, Cosmetica: rilassante, ammorbidente.

Parti utilizzate: parte aerea della pianta, fiori e infiorescenze.

Modalità di utilizzazione: si raccoglie a mazzetti e viene essiccata in luoghi ombrosi, poi si conserva in sacchetti di carta in luoghi freschi e asciutti, si utilizza come infuso: calmante, lavaggio degli occhi contro la congiuntivite e perfino per la bellezza dei capelli.





Hypericum perforatum L.

Famiglia: Guttiferae Genere: Hypericum Specie: perforatum L.

Usato come amuleto nel medioevo in quanto ritenuto capace di allontanare gli spiriti malefici tanto che si meritò il nome di "Fugademonun". La pianta è ritenuta un rimedio efficace contro le depressioni proprio in virtù dell'azione stimolante del suo principio attivo: l'ipericina contenuto sia nei fiori che nelle foglie.

Habitat: prati aridi, boscaglie, bordi di boschi, lungo le vie, incolti da 100 a 1600 m.

Morfologia: pianta erbacea perenne alta da 20 a 70 cm, glabra. Fusto alla base prostrato e lignificato, con rami orizzontali e più o meno arrossati e rami eretti fioriferi con 2 linee longitudinali su lati alterni negli internodi successivi. Foglie lanceolate, cosparse di ghiandole traslucide e con ghiandole scure sul bordo, corimbi multiflori; brattee strettamente lanceolate, sepali lesiniformi, interi, acutissimi; petali ellittici, spesso asimmetrici, dentellati, con ghiandole scure sul bordo.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nomi dialettali: scacciadiavuli, erva e San Giuanni, pericu, bolaventi, centraula, rizzuta, russeddu, scupulillu, zimmarina.

Medicinale e Simbolico: digestivo, regolatore del flusso mestruale, sugello amicizia.

Parti utilizzate: fiori e infiorescenze.

Modalità di utilizzazione: infuso delle infiorescenze essiccate, olio.

Olio di iperico: le sommità fiorite si fanno bollire a bagno maria con olio d'oliva fino a che non si ottiene un olio di colore rossastro. Si filtra e si conserva l'olio in una bottiglietta di vetro. Quest'olio si usa contro le punture d'insetti e per massaggiare le parti indolenzite, uso esterno.

Uso fresco: le infiorescenze vengono utilizzate per il decotto.

Il 24 giugno, giorno di San Giovanni, si raccolgono mazzi di questa pianta e si regalano per suggellare l'amicizia.





Hyssopus officinalis L.

Famiglia: Labiatae Genere: Hyssopus Specie: officinalis L.

L'issopo presso gli antichi ha sempre goduto di una grande considerazione, tanto che era ritenuto una specie benedetta. Le sue qualità medicamentose riguardano la gola, infatti i suoi infusi si sono rivelati un toccasana per le infiammazioni alle tonsille.

Le sommità fiorite contengono un gradevolissimo olio essenziale che è responsabile della maggior parte delle proprietà di questa specie. Per le proprietà odorose è ancor oggi impiegato nel settore dei profumi, per quelle aromatiche nel settore liquoristico.

Si usano le sommità fiorite in infuso o tintura vinosa per favorire i processi digestivi e combattere la tosse e l'asma. Ha proprietà digestive, antiasmatiche, espettoranti, cicatrizzanti.

Habitat: rupi e pascoli sassosi, suoli calcarei da 200 a 1200 m s.l.m.

Morfologia: pianta arbustiva alta da 30 a 50 cm, con odore fragrante. Fusto legnoso in basso, con peli crespi minutissimi. Foglie revolute sui bordi (quindi in apparenza strettamente lineari). Inflorescenze unilaterali; calice generalmente arrossato, conico, con tubo di 4 mm e denti aristiformi, corolla azzurro violetta con stami lungamente sporgenti.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nome dialettale: issopo. Medicinale: digestiva. Parti utilizzate: steli.

Modalità di utilizzazione: si fanno essiccare gli steli all'ombra e poi si utilizzano in infuso.





Laurus nobilis L.

Famiglia: Lauraceae Genere: Laurus Specie: nobilis L.

Ovidio nelle sue "metamorfosi" narrò di una ninfa, di nome Daphne che, mentre era inseguita dal dio Apollo per le pendici del monte Parnaso, per fuggire alle brame amorose di quest'ultimo invocò l'aiuto degli dei che la mutarono immediatamente in alloro; per cui la pianta fu sacra ad Apollo, tanto che il dio venne spesso raffigurato con una corona intrecciata di foglie di alloro in testa.

Le foglie di alloro contengono una notevole quantità di olio essenziale, questa sostanza esercita a livello del tubo digerente un'attività stimolante, aromatica, stomachica, carminativa ed antispasmodica. Questa è la ragione per cui tutti i preparati a base di alloro hanno un impiego quasi esclusivo nei disturbi dell'apparato digerente.

Habitat: stazioni soleggiate nella zona dell'olivo. Da 0 a 800 m.

Morfologia: pianta arbustiva o arborea, alta da 1-5 (10) m, dioico. Rami giovani verdi con lenticelle (0,5 - 1,5mm) allungate longitudinalmente. Foglie sempre verdi, aromatiche, coriacee, verde scuro e lucide di sopra, alterne, con picciuolo arcuato di 6-10 mm e lamina per lo più appressata al fusto, strettamente ellitica o oblanceolata (2-4 x 6-12cm), acuminata all'apice, irregolarmente erosa e per lo più ondulata sul margine. Ombrelle ascellari su peduncoli di 1cm; fiori gialli (3mm), i fiori maschili con 8-12 stami, i femminili con 4 staminodi ed 1 ovorio supero; bacca ovoide (1cm) nera alla maturità.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nomi dialettali: lauru, lavere, lavara, adafinu, adafri, aganu, aghenu, auru, avrulafra, nàfria, naffria, pipaìa, zipparellu.

Medicinale, Alimentare: digestiva, antispasmodica, aromatica.

Parti utilizzate: foglie.

Modalità di utilizzazione: decotto delle foglie insieme alle bucce di limone, come digestivo, decotto solo delle foglie come antispasmodico, si utilizzano le foglie per aromatizzare i fichi secchi, le minestre e le carni bianche; Anche quale insaporitore e miglioratore della digeribilità in pietanze a base di carni o legumi.





Malva silvestris L.

Famiglia: Malvaceae Genere: Malva Specie: sylvestris L.

Nota ai Greci col nome di malachè, che riferito al termine malakòs significa "molle", la malva faceva parte della collezione ippocratica come medicamento mucillaginoso. Particolarmente apprezzata anche dai poeti latini che ne lodavano la dolcezza dell'aspetto. Orazio sosteneva che, se seminata intorno ai sepolcri, propiziava le anime dei defunti ai quali conferiva pace e soavità. Il termine "malva" deriva dal verbo "mollire" e allude alle proprietà emollienti di questa pianta. Le foglie ed i fiori, infatti, contengono una notevole quantità di mucillagini ed in particolare di malvina. Questi principi attivi fanno della malva un emolliente ed antinfiammatorio di notevole interesse farmaceutico.

Habitat: incolti, luoghi calpestati, accumuli di detriti ed immondizie da 0 a 1000 m.

Morfologia: pianta erbacea perenne o annuale da 30 a 50 cm. Fusti tenaci legnosi alla base, generalmente prostrato-diffusi o ascendenti, striati, ispidi. Foglie con picciuolo di 3-7 cm e lamina a contorno circolare o pentagonale, con 5 lobi arrotondati, margine dentellato, base cuoriforme con sinus di 2-7 mm. Fiori appaiati all'ascella delle foglie superiori; peduncoli 1-2 cm; sepali 5 mm, segmenti dell'epicalice con facce pelose, densamente cigliati sul bordo; petali rosei con strie, generalmente 3, violacee longitudinali, spatolato-bilobi, medicarpi glabri o pubescenti, appiattiti e reticolati sul dorso.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nomi dialettali: marva, marvarosa, marvune, miloca, malojia.

Medicinale: antinfiammatoria, espettorante, antiasmatico.

Parti utilizzate: foglie, radici e fiori.

Modalità di utilizzazione: decotto delle foglie secche o fresche insieme a fichi secchi e frutti di carrubo come espettorante. Decotto delle foglie fresche insieme alla radice di gramigna, cime tenere di rovo e semi di orzo come antinfiammatoria. Infuso della radice schiacciata insieme alle foglie per calmare la tosse. In quest'ultimo caso le foglie e le radici possono essere utilizzate sia fresche che essiccate, nel caso di uso di radice essiccata si deve mettere ammollo per 12 ore prima dell'utilizzo in infusione.





Melissa officinalis L.

Famiglia: Labiatae Genere: Melissa Specie: officinalis L.

Fu con l'introduzione della medicina araba che le virtù della melissa presero sempre più piede nella terapia medica. La melissa, secondo gli Arabi, rallegrava gli animi e scacciava la malinconia. Il profumato e penetrante olio essenziale veniva utilizzato dagli alchimisti per preparare l'elisir delle "quintessenze" dalle straordinarie e miracolose virtù terapeutiche che aveva il potere di rinnovare il corpo, far rinascere i denti, le unghie, i capelli e ringiovanire i vecchi. Già nel XVIII secolo erano note le reali proprietà carminative e antispasmodiche della melissa e lo dimostra il fatto che uno dei più antichi preparati di pianta, "l'Alcholatum Melissae Compositum" dei Carmelitani Scalzi di Venezia, la cui preparazione risale ai primi del '700, rimane ancora oggi un popolare rimedio antispasmodico.

Habitat: incolti, ruderi, spesso coltivata ed inselvatichita, da 0 a 1.000 m.

Morfologia: pianta erbacea perenne, alta da 50 a 80 cm, odore gradevole di limone. Rizoma orizzontale; fusti eretti, ampiamente ramosi, sugli spigoli con setole patenti, ai nodi formati ciuffi biancastri, nel resto più o meno glabri. Foglie sparsamente pelose con picciuolo di 2-3 cm e lamina ovata, con base ottusa (le foglie inferiori spesso sono cuoriformi) e 6-14 denti arrotondati per lato. Verticillastri biflori all'ascella di foglie normali; bratteole lanceolate, intere; peduncoli 2-4 mm e fiori mutanti; calice 6-9 mm alla fruttificazione con dente centrale del labbro superiore ben sviluppato; corolla giallastra, dopo la fecondazione bianca o rosea.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nomi dialettali: cetrarella, citratedda, citratella, citrunella, ranghellu, trutrunella, citruneja, meddizzòparu, melistrùfadu, lapistriallu.

Medicinale, Alimentare: aromatico, antinevralgico.

Parti utilizzate: foglie.

Modalità di utilizzazione: uso fresco per condire insalate, carne etc. In infuso quale antinevralgico.





Mentha longifolia L.

Famiglia: Labiatae Genere: Mentha Specie: longifolia L.

"Minta" è il nome della ninfa, figlia del dio dei fiumi Cocito, amata da Plutone e trasformata in pianta dalla dea Proserpina, compagna di Plutone. Prosepina, scoperto l'amore del Dio per la ninfa, presa da un impeto di gelosia, volle così vendicarsi trasformando la ninfa in una pianta poco vistosa ed esteticamente insignificante relegandola a crescere nelle vicinanze del fiume paterno. Per non sdegnare del tutto Plutone però la Dea permise che la pianta possedesse ancora qualcosa di piacevole: il profumo pervaso in ogni parte del suo "corpo".

Alla menta vengono attribuite proprietà tonicoeupeptiche, leggermente analgesiche e carminative, utili nelle affezioni nervose dello stomaco specialmente con atonia, nelle coliche con meteorismo e nella dispepsia.

Habitat: lungo le strade e sentieri, prati, bordi dei torrenti (900-2000 m raramente anche più in basso).

Morfologia: pianta erbacea perenne, alta da 30 a 120 cm, con odore dolciastro piuttosto sgradevole, Foglie molli più o meno grigiastre o biancastre, lanceolate seghettate acute all'apice; peli semplici con cellula basale.

Nomi e usi tradizionali calabresi

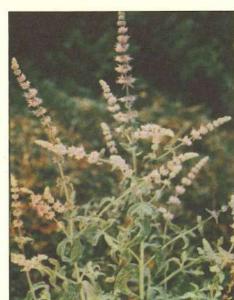
Nomi dialettali: mentha, amenta, marrùbbiu, mentastra, mentastru, vintraste.

Medicinale, Alimentare: digestiva, rinfrescante, aromatica.

Parti utilizzate: foglie.

Modalità di utilizzazione: condimento nelle pietanze, infuso delle foglie come rinfrenscante e digestiva, a macero con l'alcool per la preparazione di liquori.





Origanum vulgare sbsp hirtum L.

Famiglia: Labiatae Genere: Origanum

Specie: vulgare sbsp hirtum L.

L'etimologia del nome proviene dal greco "oros" = monte e "gànos" = bellezza vistosa, splendore, significa Splendore delle Montagne. Nell'antica Grecia era considerata pianta portatrice di pace e felicità, nota e molto apprezzata per le qualità terapeutiche, come testimoniano Dioscoride, Columella e Plinio. La bibliografia mette, in evidenza, numerose interessanti proprietà collaterali della specie, che assume quindi nuovo valore grazie alle sue accertate funzioni antiossidanti, medicamentose, antibatteriche ed antimicotiche. La sua utilizzazione come pianta medicinale risale ai tempi antichissimi. Andrews nel 1961 in una ricerca sulle principali utilizzazioni dell'Origano nell'est Mediterraneo nel periodo classico, sostenne che in quel periodo la principale utilizzazione non fosse culinaria, ma appunto quella medicinale, e che un importante centro di commercializzazione fosse l'isola di Creta.

Habitat: boscaglie rade, cespuglieti dai 200 ai 1.400 m.

Morfologia: pianta erbacea, alta da 40 a 70 cm, con odore fragrante, fusto eretto, generalmente arrossato, irto di peli bianchi, patenti o riflessi; foglie maggiori con picciuolo di circa 5 mm e lamina ovata, ottusamente dentellata, glabra di sopra, di sotto tomentosa sui nervi. Inflorescenza poco addensata; brattee (2-3 mm) verdi, coperte di sopra da ghiandole puntiformi dorate, lucide, verdi nel resto; calice 2-3 mm, corolla di 4 mm, bianca o rosea.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nomi dialettali: riganu, arigana, friganara, rianacci, riganella, rìniu, rìunu.

Medicinale, Alimentare: antisettico, aromatico.

Parti utilizzate: infioresenza, steli.

Modalità di utilizzazione: si raccoglie a mazzetti all'inizio della fioritura e si essicca all'ombra, si utilizza per condire sughi, carni, olive, insalate etc. Gli steli secchi senza le foglie venivano utilizzati per disinfettare i buchi delle orecchie in presenza di fenomeni infiammatori.





Rosmarinus officinalis L.

Famiglia: Labiatae Genere: Rosmarinus Specie: officinalis L.

Conosciuto già all'epoca degli Egiziani, tanto che Prospero Alpino (medico botanico rinascimentale) sostiene di aver trovato egli stesso un ramoscello di rosmarino dentro una tomba e chiuso in uno scarabeo di marmo. In tutti i tempi comunque la pianta ebbe un ruolo importante nelle cerimonie funebri e nuziali, forse perché nell'antica magia tutte le piante odorose erano considerate efficaci nel proteggere dagli spiriti maligni. Il rimedio più celebre della storia di questa pianta è la famosa "acqua della Regina d'Ungheria" che veniva segretamente preparata dai padri Cappuccini, fu uno dei rimedi più in voga alla corte di Luigi XIV.

Habitat: macchie e garighe da 0 a 800. Macchia mediterranea. Siepi.

Morfologia: arbusto alto da 30 a 120 fino a 200 cm, con profumo aromatico intenso. Cespuglio con rami prostrati o ascendenti, raramente eretti, corteccia bruno chiara. Foglie lineari revolute sul bordo, verde scure e lucide di sopra, bianco tomentose di sotto; fascetti ascellari generalmente presenti. Racemi ascellari brevi, 4-16 fiori; calice pubescente bilabiato 5-6mm diviso su 1/3; corolla 10-12mm, azzurro chiaro o lilla, raramente rosea o bianca.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nome dialettale: rosamarina.

Medicinale, Aromatico: antisettico, alimentare.

Parti utilizzate: foglie, rami.

Modalità di utilizzazione: si utilizzano i giovani rametti freschi o fatti essiccare per aromatizzare gli arrosti o altre pietanze. È anche utilizzato per la preparazione di pediluvi. Ne viene riportato un uso quale stimolatore del ciclo mestruale. Il rosmarino insieme all'aceto viene utilizzato a Nocera Terinese per la preparazione di lozione disinfettante che usano i "Vattienti" nella tradizionale processione del Sabato Santo.





Salvia officinalis L.

Famiglia: Labiatae Genere: Salvia Specie: officinalis L.

"Salvia salvatrix naturae conciliatrix" era l'erba miracolosa per eccellenza presso i medici Salernitani perché confortava i nervi, garantiva dai veleni, guariva dalle paralisi e assicurava all'uomo una lunga e serena vecchiaia: "cur moriatur homo cui salvia crescit in horto?". Queste convinzioni intorno ai prodigi della salvia trovarono il loro maggiore assertore in G.B. della Porta, filosofo e scienziato napoletano del XVI sec., che non mancò di attribuire alla pianta poteri da lui definiti "antiparalitici" in virtù della somiglianza delle foglie di questa pianta con il pallore cinereo e smunto di questi malati. La salvia è largamente usata come condimento per le sue proprietà aromatiche e stomatiche ma trova utile impiego anche come medicamento stimolante nelle dispepsie.

Habitat: rupi aride e pietraie calcaree da 0 a 300 m. Macchia mediterranea.

Morfologia: cespuglio alto da 20 a 40 cm, grigio tomentoso con odore aromatico. Fusto legnoso alla base, ramificato, con peli patenti. Foglie con picciuolo di 10-15 mm e lamina lanceolata, ottusa, crenata sul bordo. Verticillastri 5-10 flori più o meno unilaterali, l'inferiore avvolto da una coppia di foglie bratteali; calice ferrugineo con tubo di 5-7 mm e denti di 4-6 mm; corolla violacea (raramente rosea o sbiancata) con tubo di 10-15 mm, e labbro superiore di 7-10 mm.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nomi dialettali: sarvia, sàvia, sangue e Diu, pizziddu, favara, frunnu a ppizziddu.

Medicinale, Alimentare: antinfiammatoia, diuretica, decongestionante, aromatico.

Parti utilizzate: foglie, fiori e infiorescenze.

Modalità di utilizzazione: uso diretto delle foglie fresche e/o essiccate per condire le pietanze come carni e primi piatti, preparazione di liquori attraverso l'infusione con alcool delle foglie. Per decongestionare i bronchi, contro il bruciore di reni, si usa un decotto di foglie di salvia sia fresche che essiccate. Questo decotto ha anche proprietà diuretiche. Le foglie si conservano dopo essere state essiccate all'ombra, tal quale o macinate. Viene usata anche in infuso a fini digestivi e per l'igiene orale.





Cannabis sativa L.

Famiglia: Cannabaceae Genere: Cannabis Specie: sativa L.

Prima Erodoto e poi Columella hanno parlato della canapa; i Romani la comperavano e la impiegavano soltanto per usi militari. Fu introdotta in Italia dai popoli barbari, ma aveva un'importanza relativa soltanto alla cerchia famigliare.

Con la canapa venivano preparati abiti, lenzuola, sacchi, funi, gomene, reti da pesca.

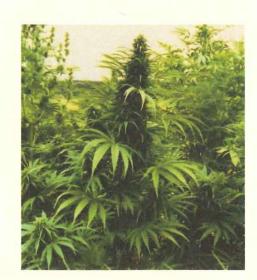
La fibra si estrae dalla corteccia attraverso essiccamento, macerazione controllata, nuovo essiccamento e stigliatura. Le fibre vengono quindi pettinate per essere liberate dai residui legnosi e per essere rese tutte lisce e parallele. Si ottiene una fibra corta detta canapa-fiocco o cafioc, simile al cotone. Il fiocco può essere filato da solo o con il cotone, in questo caso si ottiene il sodolin. È apprezzato per la freschezza, la resistenza ai lavaggi e all'uso. Il filato di canapa si tinge facilmente.

Habitat: coltivata, in tutto il territorio, negli orti per il seme è frequentemente avventizia (0-800 m)

Morfologia: la canna comune è una pianta annuale, alta da 50 cm a 2,5 m, è dioica, il fusto è eretto, scabro. Le foglie inferiori opposte, le superiori per lo più alterne, con stipole lineari, picciolo di 2-5 cm e lamina palmato-divisa in 5-11 segmenti lanceolato-acuminati. I fiori maschili sono giallo-verdastre (5 mm) in pannocchie; i fiori femminili appaiati all'ascella delle foglie superiore.

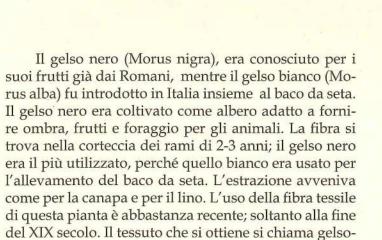
Parti utilizzate: la corteccia.





Morus nigra L.

Famiglia: Moraceae Genere: Morus Specie: nigra L.



Habitat: coltivato per il frutto in tutto il territorio e raramente subspontaneo.

mino, la fibra è lucente, come la seta.

Morfologia: pianta arborea, alta da i 4-8 metri e raramente può arrivare ai 20 m. rami giovani glabri con corteccia verde-bruna e lenticelle longitudinali allungate (1 mm). Foglie glabre e pubescenti nella lamina inferiore, profondamente cuoriformi alla base, dentate. Fiori bianco-verdastri più o meno screziati di scuro. Frutto lungo 2-2,5 cm.

Parti utilizzate: la corteccia dei rami giovani di 2-3 anni.





Gossypium spp.

Famiglia: Malvaceae Genere: Gossypium Specie: spp.

Da antichi reperti archeologici è risultato che già nel 3.000 a.C. nella valle dell'Indo il cotone era conosciuto e usato per fare indumenti. Tale fibra rimase monopolio degli Indiani per lungo tempo, poi si diffuse nel Medio Oriente. Il cotone verso la metà del IX secolo d.C. fu introdotto dagli Arabi in Italia dove venne coltivato e lavorato con alterne vicende fino all'ultima guerra mondiale. Può essere filato da solo o con altre fibre naturali. È impiegato per la maglieria comune e intima, per capi di abbigliamento in generale, per la biancheria della casa, per tendaggi, funi, garze.

La raccolta delle fibra, costituita dai peli aderenti ai semi a cui conferiscono protezione, è effettuata a mano. La fibra di cotone non ha bisogno di procedimenti chimici, dopo la raccolta si procede direttamente alla filatura. Si tinge facilmente.

È composto per il 95% di cellulosa, il cotone è leggero, morbido ed assorbente. La fibra di cotone, meno robusta del lino, non si usura ma si strappa, è poco elastica e pertanto si sgualcisce. I lavaggi frequenti e l'esposizione al sole tendono a scolorire i tessuti di cotone.

Habitat: coltivato per la fibra tessile (0-500 m)

Morfologia: pianta erbacea annuale alta tra i 0,5 -1,5 m, fusto eretto lignificato, macchiato, glabro o sparsamente setoloso. Foglia con lamina cordato-reniforme profondamente divisa fino a metà in 3-5 lobi acuminati. Fiori solitari all'ascella delle foglie. Segmenti dell'epicalice ovati dentati; sepali quasi completamente saldati in un calice cupuliforme; petali gialli, purpurei alla base (2,5 cm), capsula 2-3 cm

Parti utilizzate: filamenti del seme.





Spartium junceum L.

Famiglia: Papilionatae Genere: Spartium Specie: junceum

I greci, i romani e i cartaginesi usavano tale fibra per tessere le vele delle loro navi. La fibra si ricava dai rami (vermene) tagliati dopo la fioritura, battuti, messi a macerare per una settimana, battuti di nuovo, fatti asciugare, stigliati e poi cardati.

La fibra grezza è usata per preparare corde, fili, sacchi e reti da pesca; quella più raffinata è usata per preparare una stoffa forte, di colore scuro, che col tempo e l'uso diventa bianco; è impiegata per fare biancheria.

Habitat: cespuglieti in stazioni soleggiate da 0 a 1200 m s.l.m.

Morfologia: arbusto alto da 50-150 cm, fusti verdi cilindrici compressibili ma tenaci, eretti o ascendenti ramosissimi. Foglie precocemente caduche alla fioritura più o meno scomparse, lanceolate. Fiori in racemi terminali, bassi peduncoli obconici, corolla giallo intensa con carena a risalto, legume eretto un po' falciforme, pubescente.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nomi dialettali: jinostra, calavrune, cinestra, inestra janipru, percassu, pilarrune, pirogatu, pirunara, sazulla, sbragasciu, scalidda.

Artigianale: tessitura, culto, estrazione essenza.

Parti utilizzate: fusto e fiori.

Modalità di utilizzazione: tra la fine di luglio ed agosto venivano tagliati i rami e raccolti in "mannelli", cioè in mazzi. Le "ventine" cioè venti mannelli, venivano messe a bollire, fino a quando, toccando la parte esterna, questa tendeva a staccarsi. Venivano poi messe nell'acqua corrente; dopo un periodo di macerazione di circa venti-venticinque giorni, si toglievano dall'acqua e, a fasci, si battevano sulla sabbia con una mazza di legno (o si strofinava con i piedi) in modo da eliminare i "restucci" (i residui legnosi). La ginestra veniva "ricalata" nell'acqua corrente per lavarla dalla sabbia e poi messa ad essiccare al sole. Si ottenevano così dei batuffoli da filare e tessere. La fibra della ginestra era molto più grezza di quella del lino e veniva impiegata per asciugamani, tovaglie, sacchi, "cirme" e "cirmelle" in cui conservare farina, per teli sui quali essiccare i fichi, etc. Di ginestra erano le calze della donna e in genere dei contadini. In occasione della processione del Corpus Domini i fiori venivano raccolti e poi buttati a terra poco prima del passaggio dell'Ostia Consacrata. I fiori sono anche utilizzati per l'estrazione della concreta.





Corchorus spp.

Famiglia: Tiliaceae Genere: Corchorus Specie: spp.



La fibra è fornita dalle specie Corchorus capsularis e Corchorus olitorius, piante erbacee annue coltivate in Bengala, Stati Uniti. Quando la pianta raggiunge i 3-4 metri di altezza viene raccolta e si procede all'estrazione della fibra con lo stesso procedimento usato per la canapa e il lino.

Le fibre grezze sono usate per preparare sacchi e tele da imballaggio, mentre le più fini sono usate nella preparazione di stoffe per mobili, tendaggi e tappeti.

Habitat: Pianta di origine indiana coltivata nei paesi tropicali e subtropicali e particolarmente in India e Cina meridionale per la produzione della yuta.

Parti utilizzate: corteccia.



Linum usitatissimum L.

Famiglia: Linaceae Genere: Linum Specie: usitatissimum L.

Da antichi documenti e reperti storici risulta che il lino, come fibra tessile e quindi come tela, era conosciuto e usato dagli antichi popoli del Mediterraneo per soddisfare ogni loro necessità: abiti, vele, tendaggi, cordami, bende. È composto per il 70% di cellulosa, non provoca allergie, assorbe l'umidità e lascia traspirare la pelle. Molto resistente, soprattutto se bagnato, può essere lavato moltissime volte senza alterarsi, anzi diventa sempre più morbido. Ha bassissima elasticità, pertanto i tessuti di lino non si deformano. Non è peloso per cui non lascia peli se utilizzato per l'asciugatura delle stoviglie.

Habitat: coltivato e divenuto subspontaneo da 0 a 2000 m. **Morfologia**: pianta erbacea annuale, alta da 30 a 100 cm. Fusti tenaci, generalmente semplici; foglie lineari-lanceolate, le maggiori di 3-4 x 20-30 mm, trinervie; sepali cigliati; petali lunghi tre volte il calice, di un azzurro intenso, capsula 6-9 mm.

Nomi e usi tradizionali calabresi

Nomi dialettali: linu, gninu, linari, lainu, rinu.

Medicinale, Artigianale: decongestionante, tessitura.

Parti utilizzate: semi, corteccia.

Modalità di utilizzazione: i semi scaldati sono utilizzati per fare i cataplasmi in caso di polmonite, si applicano sulla schiena e sul petto, si alternano con applicazioni di tegole di creta, riscaldate e appoggiate sempre sulla schiena e sul petto. La parte aerea della pianta è raccolta a mazzi per il processo di macerazione per l'ottenimento della massa da filare destinata alla tessitura, per manufatti da corredo quali: lenzuola, asciugamani e tovaglie da tavola. Decotto dei semi, a volte insieme all'avena, come digestivo per bovini e cavalli.





Urtica dioica L.

Famiglia: Urticaceae Genere: Urtica Specie: dioica

È sempre stata considerata un'infestante, ma nei periodi di carestia l'ortica è stata alimento, foraggio, concime, fibre tessili e pigmenti tintori. La fibra si trova nella corteccia è pregiata se viene estratta da piante falciate dopo la fioritura mentre è grossolana e ruvida se viene estratta da piante falciate dopo la maturazione dei frutti. L'estrazione può essere fatta come per la canapa o per il lino, oppure con mezzi meccanici. Le fibre grossolane di color giallo sono utilizzate per fare sacchi, tele da imballaggio e funi, mentre le fibre pregiate, più lunghe di quelle del lino, di color bianco e lucentezza sericea, sono usate per stoffe adatte a vestiti, tovagliato, lenzuola, tende. Si ottengono stoffe resistenti, di bell'aspetto, morbide al tatto e non temono il confronto con quelle preparate con lino e canapa.

Habitat: terreni abbandonati, cumuli di rifiuti; nitrofila, presso le case o anche nelle schiarite dei boschi, da 0 a 1800 m raramente fino a 2300 m.

Morfologia: pianta erbacea perenne, alta da 30 a 120 cm, generalmente dioica. Rizoma stolonifero; fusti eretti striati in alto scanalati. Foglie opposte con picciuolo lungo 2/3-4/5 della lamina, questa lanceolata (3-6 x 5-10cm), grossamente dentata, cuoriforme alla base; 4 stipole. Racemi in verticilli all'ascella delle foglie superiori arcuati, patenti o più o meno penduli, semplici o brevemente ramosi, di 2-3cm (nel frutto fino a 5 cm). Fiori giallo-verdastri, minuti, con 4 tepali irsuti e persistenti nel frutto; stimmi arrossati all'apice.

Nomi e usi tradizionali calabresi

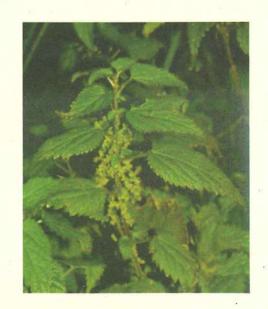
Nomi dialettali: llordica, ddrica, ardica, ardicàina, artica, drica, lurdica, ordica, scrina, scrisa, sdrica, masculina, ddrichi masculi.

Medicinale, Alimentare: contro il mal di denti, antiemorroidario, rinforzante dei capelli, commestibile, alimentazione animale.

Parti utilizzate: rami, la parte aerea della pianta, nuovi germogli.

Modalità di utilizzazione: vengono raccolti i rami secchi, accesi e fumati come una sigaretta, contro il mal di denti. Si raccolgono dei fasci della pianta e si fa bollire, l'acqua così ottenuta è utilizzata come liquido detergente sia per i capelli che come antiemorroidario. Le cime tenere si lessano e si utilizzano per la preparazione di frittate o per il condimento di paste; saltate in padella con la pancetta di maiale. La parte aerea della pianta si lessa e si da ai maiali per ingrassarli. Il pastone è formato da ortiche lesse, patate lesse e crusca.





Allegato 2
Tinture vegetali

MATERIALI E METODI PER TINGERE FIBRE E TESSUTI

Acqua, materiale colorante (vegetale e animale), mordenti, attrezzature (bastoni di legno per agitare i mordenti e i bagnocolore, una bilancia sensibile per pesare i grammi, contenitori graduati, pentole da 10 litri in acciaio o in ferro smaltato).

Il materiale colorante vegetale: è facile da reperire, si trova comunemente nei campi, nei terreni incolti, nei boschi, lungo le strade e le siepi, ovunque vi sia del verde.

La raccolta delle piante si effettua al mattino in giornate serene, devono essere asciugate dalla rugiada. Le piante o parti di esse hanno un tempo detto **tintorio** cioè quel particolare periodo in cui contengono la più alta quantità di principi coloranti.

È preferibile usare piante fresche, cioè subito dopo la raccolta, poiché il contenuto in pigmenti è maggiore, possono essere usate anche dopo l'essiccazione. La differenza consiste nell'ottenimento di colori con tonalità completamente diverse. Si ricorda che l'essiccamento delle piante o di parti di esse va ef-

COLORANTI VEGETALI		
Settore alimentare	Bibite, burro, formaggi, dol- ci, marmellate	
Settore cosmetico e dell'igiene	Tintura capelli, fitocosmesi	
Settore tessile	Filati, tessuti	
Settore farmaceutico	Medicinali, prodotti dietetici	
Settore zootecnico	Mangimi, cereali	
Settore della chimica domestica, carta, pitture e vernici	Prodotti per la casa, edilizia, pittura, oggettistica, paste di cellulosa, carta, cartone, edifici pubblici	
Settore del restauro delle opere d'arte	Statue, affreschi, quadri, arazzi, tappeti	

fettuato in luoghi riparati dal sole e aerati.

I mordenti sono sostanze capaci di fissarsi da un lato con la fibra e dall'altro con il colorante, cioè capaci di far fissare tenacemente a una fibra tessile una sostanza colorante rendendola così da solubile a insolubile nell'acqua. I mordenti si possono reperire nelle drogherie, nei negozi di materiali coloranti o di prodotti chimici, nelle farmacie. Il solfato di rame e di ferro si possono acquistare nei consorzi agrari.

TEMPI DI RACCOLTA		
Parti di pianta	Periodo di raccolta	
Radici, rizomi e bulbi	Autunno/inverno	
Cortecce	Inizio primavera	
Le foglie	A completo sviluppo delle stesse	
I fiori	All'apice della fioritura	
I frutti	A completa maturazione	
I licheni	Sempre, specialmente dopo le piogge	

LA MORDENZATURA

Consiste in una sobbollitura dei filati o dei tessuti in acqua dove sono sciolti appositi Sali. Si effettua in tre fasi:

prima fase: sciogliere i sali in poca acqua aggiungere acqua fino ad arrivare a 4 litri, immergere il filato bagnato in acqua fredda per 20 minuti;

seconda fase: portare in ebollizione e far sobbollire per 1 ora;

terza fase: risciacquare e immergere nel bagno colore (riferire a 100 g di filato).

In alcuni casi il filato, dopo la bollitura di un'ora si lascia a bagno per 24 ore, si lascia poi asciugare. Il filato è pronto per il bagnocolore.

LA TAVOLA DEI MORDENTI
Allume di potassio
Acido acetico, aceto di cucina
Acido tannico
Bicromato di potassio
Solfato di rame
Solfato di ferro
Cloruro di stagno
Cremortartaro
Acido ossalico
Ammoniaca (soluzione acquosa)

MORDENZATURA					
Mordenti	Cotone %	Lana %	Lino %	Seta %	g mordente/100 g di filato
Allume	25	15-25	25	25	25 g
Cremor tartari	10	10	10	5-10	5-10 g
Solfato di ferro *	1-2	1-2	1-2		1-2 g
Solfato di rame *	3-10	3-10	3-10		3-10 g
Potassio bicro- mato	4-7	4-7	4-7		4-7 g
Sale di stagno	1-3	1-3	1-3		1-3 g
Tannino	5	2-7	5		5 g

^{*} da usare a fine tintura

IL BAGNOCOLORE

È la soluzione contente la sostanza colorante di natura vegetale o animale estratta mediante decozione della pianta o dell'animale tintorio. Il bagnocolore si prepara facendo macerare per 12 ore dentro un recipiente coperto, il vegetale fresco o secco, finemente tritato, in 4 litri di acqua insieme ad un cucchiaio di ammoniaca. Passato questo tempo si pone il tutto sul fuoco, si fa bollire per un'ora, si spegne il fuoco. Si lascia raffreddare e poi si filtra. Si riporta l'acqua a 4 litri e la si fa intiepidire e poi si immerge il filato.

And the first section from the control of the contr		
BAGNOCOLORE (rif. a 100 g di filato o di tessuto)		
SOSTANZA VEGETALE	QUANTITÀ	
fresco	Stesso peso del filato e del tessuto, per 100 g di filato oc- corrono 100 g di sostanza ve- getale	
essiccato	50% del peso del filato o del tessuto da tingere	

ALTRE APPLICAZIONI

Oltre alla colorazione di filati e tessuti, possiamo usare le piante per realizzare disegni e dipinti di vario genere su diversi supporti (carta, cartoncini, tela etc).

Per usare le piante (qualsiasi specie) come colori occorre procedere all'essiccazione, una volta secca si procede alla polverizzazione.

Le polveri vegetali così ottenute si conservano a lungo, basta usare alcune precauzioni, barattoli di vetro ermetici e sacchetti di plastica trasparenti e resistenti.

Come si colora?

Le polveri vanno miscelate con dei disperdenti, quali l'acqua, l'albume dell'uovo, la colla di pesce disciolta in acqua. I colori sono pronti si può procedere con il pennello o con le mani, sia su tela sia su carta.

LA TAVOLA DEI COLORI		
	Bruno sabbia si ottiene da: ciliegio, pesco, vite	
	Nocciola si ottiene da: castagno, ligustro, noce, papavero, vite.	
	Giallo cadmio si ottiene da: albicocco, fico d'india, rovo.	
	Seppia si ottiene da: edera, sambuco.	
	Stil de grain dorato si ottiene da: betulla, calendula, erba medica, equiseto, fanfara, fico, gelso nero, ginestra dei carbonari, mirtillo, roverella, salice, salsola, sorbo, topinambur.	
	Terra di Siena bruciata si ottiene da: ciliegio, iberico,noce, sorbo, vite.	
	Verde cadmio scuro si ottiene da: barbabietola rossa, camomilla, erba medica, equiseto, fico d'india, ligustro, papavero, prezzemolo, salice, salsola, sambuco, topinambur, vite.	
	Giallo cromo si ottiene da: camomilla, ciliegio, frangola, ippocastano, mirtillo.	
	Carnicino si ottiene da: ciliegio, ippocastano, papavero, rovo, vite.	
	Magenta tenuo si ottiene da: ciliegio, rovo.	

Nota bene: i colori in tabella sono puramente indicativi.

Allegato 3 Oli essenziali

IL PROFUMO

L'olfatto è l'unico senso direttamente collegato al cervello, è in grado di saltare se necessario anche il filtro della coscienza legandosi a bisogni e timori inconsci, come pure ad abifondamente differenti da soggetto a soggetto, da civiltà a civiltà e da società a società.

Più delle immagini e dei suoni, i profumi hanno il potere di rievocare il passato ed animare l'immaginario, facendo saltare anche le corde del cuore.

Questa singolarità del senso dell'olfatto dipende dalla sua stretta relazione con quella parte primitiva del cervello, chiamata sistema limbico. La neurofisiologia ci assicura che è il luogo delle emozioni e del piacere.

Probabilmente, il potere evocativo di certi profumi, li rende importanti per il benessere dell'uomo, non si possono, quindi, relegare ad una funzione puramente edonistica.

Il profumo non è un prodotto "frivolo", poiché tocca le corde profonde dell'essere umano, biologiche e psicologiche. Un profumo è la combinazione tra vari oli essenziali al fine di ottenere una fragranza, che deriva dall'unione di materie prime o semplici note. L'armonia di un accordo dipende dall'equilibrio, delle proporzioni, e dall'intensità olfattiva di ogni nota.

Una fragranza si compone di tre momenti di vita: testa, cuore e coda in relazione alla volatilità dei componenti.

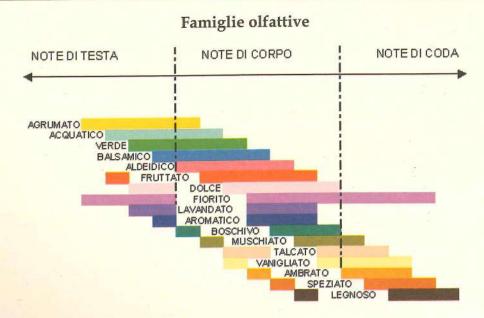
Il profumo può essere a base alcolica o a base oleosa, "olio odoroso".

Nell'industria cosmetica si ricorre agli oli tudini olfattive non soltanto mutevoli ma pro- minerali, siliconici, e vegetali come l'olio d'oliva, di arachide di girasole, di ricino, di jojoba, di cocco, o di palma. Si possono usare anche gli oli di mandorla e di nocciola.

Esempio di profumo:

- acqua di colonia per distillazione in 25 litri di alcool e 4 litri di acqua si fanno macerare per 12 ore 10 kg di melissa fresca, 5 di rosmarino, 1 di iris fiorentino; poi si distilla e al distillato si aggiungono litri 25 di alcool, oli essenziali: di bergamotto 310 g; limone 250 g, arancio dolce 250 g, neroli 60 g, petit grain 60 g, lavanda 120 g. Dopo un mese si filtra e si mette nei flaconi.
- 2. Acqua di colonia 30,2 litri di alcool a 95°, 3 litri di acqua di fior d'arancio, 800 g di essenza di bergamotto, 400 g di essenza di limone, 80 g di essenza di neroli, 20 g di essenza di origano.

LE NOTE DI TESTA	LE NOTE DI CORPO	LE NOTE DI CODA
Sono le note che danno la prima impressione della fragranza, incuriosiscono e svaniscono in pochi minuti.	Sono più persistenti e rappre- sentano l'anima e il carattere della fragranza.	Composte da muschi, e fissa- tori sintetici sono la base della fragranza, le note che resistono più a lungo.



FAMIGLIE OLFATTIVE	DESCRIZIONE
AGRUMATI FRESCHISSIMI E STIMOLANTI	Note di testa fresche e leggere, solari e dinamiche che comprendono bergamotto, arancio, cedro, mandarino, pompelmo.
ACQUATICI VIVACI ED EFFERVESCENTI	Note che ricordano l'acqua, il mare, l'ozono, fresche e gradevoli
VERDI PENETRANTI E SPONTANEI	Note vivaci e frizzanti che ricordano l'erba tagliata, le foglie, i fiori (violetta) o i frutti (cocomero).
BALSAMICI PENETRANTI ED INTENSI	Note pungenti, fresche e benefiche come la menta, eucaliptus, canfora.
ALDEIDICI RICERCATI E FANTASIOSI	Le aldeidi dolci e penetranti danno forza e corpo al profumo e permettono di ottenere accordi nuovi e insoliti.
DOLCI SOAVI E DELICATI	Raffinati e persistenti, morbidi e rassicuranti
FRUTTATI ENERGICI E GRADEVOLI	Note allegre e accattivanti, cuore della fragranza, comprendono frutti come la pesca, mela verde, albicocca, melone, fragola, frutto della passione, ribes nero.
FIORITI FEMMINILI E SOFISTICATI	Note di testa, cuore, coda. La famiglia floreale è composta da una grande varietà di creazioni che vanno dal lussuoso arrangiamento di bouquets alle singole note floreali come il mughetto, il gelsomino che è il re, la rosa naturalmente è la regina; molto usati i fiori d'arancio, violetta, ylang, acacia, tuberosa, ginestra, mimosa, narciso e garofano.
LAVANDATI FRESCHI E TRADIZIONALI	Inconfondibile accordo di note di lavanda e spigo: delicate, fresche e persistenti.
AROMATICI RIGENERANTI E SUADENTI	Note di cuore, basilico, salvia, timo, rosmarino e alloro, note acute, leggere e freschissime, l'eco aromatica dei bouquets fioriti e legnosi.
BOSCHIVI PENTETRANTI E DECISI	Fresche e balsamiche note di sottobosco, miscelate ai toni caldi e leg- nosi del muschio e delle felce.
MUSCHIATI INTENSI E PERSISTENTI	Profumi maschili accattivanti con nota di lavanda abbinata a cumarina, bergamotto, geranio e muschio di quercia.
TALCATI RAFFINATI E VELLUTATI	Accordi composti da ingredienti mediterranei utilizzati per le note del cuore di un profumo. Un bouquet squisito e rassicurante che suscita ricordi d'altri tempi. Muschi d'albero o di quercia, vetyver, bergamotto, ambra, gelsomino, patchouly, labdano.
VANIGLIATI DOLCI E PERSISTENTI	Nota avvolgente e accattivante, persistente e dolce.
AMBRATI CALDI E SENSUALI	Nota simile a quella dell'ambra naturale estratta dal capodoglio, ma riprodotta sinteticamente. Per nota ambrata si intende quella calda e sensuale, formata da vaniglia, labdano, benzoino, balsamo del Perù, assoluta di ciste, patchouly e sandalo.
SPEZIATI VIVACI E SENSUALI	Note di cuore piccanti e sensuali come chiodi di garofano, noce moscata, pepe. E ancora vivaci e stimolanti come zenzero, cardamomo, angelica, cannella e coriandolo.
LEGNOSI MASCHILI E ENERGICI	Note di fondo e cuore della fragranza, tenaci e persistenti, sono i cosiddetti fissatori. Ampiamente usato il legno di cedro, sandalo, vetyver, patchouly, muschio di quercia.

Allegato 4 Legislazione

LEGISLAZIONE NAZIONALE PIANTE OFFICINALI ED ERBORISTERIA

La legislazione a cui tutt'oggi si fa riferimento, almeno nei caratteri generali, relativamente alla coltivazione, raccolta e commercio delle piante officinali è rappresentata dalla Legge n. 99 del 6 gennaio 1931.

Come ovvio le condizioni socio-economiche erano ben diverse da quelle attuali, ecco perché tale norma, sebbene al momento della sua emanazione abbia affrontato le problematiche del settore in maniera completa ed esaustiva, oggi si presenta superata sotto molti aspetti.

Una problematica la cui regolamentazione appare sempre più urgente concerne il controllo sanitario dei prodotti importati, dato che nella legislazione passata tale aspetto non viene contemplato.

Appare chiaro che oggi, dato che la maggior parte dei prodotti consumati in Italia proviene dall'estero, in particolare da paesi extracomunitari in cui non vengono applicati controlli sulla qualità e sul livello igienico dei prodotti; dove le normative che regolano la produzione e la commercializzazione delle officinali sono definite in maniera poco puntuale. Risulta indifferibile l'emanazione di specifiche disposizioni, in modo tale da pretendere la conformità alla legislazione italiana e comunitaria del prodotto importato.

PRODOTTI COSMETICI

La legge 11 ottobre 1986, n. 713 definisce i prodotti cosmetici: "... Si intendono le sostanze e le preparazioni, diverse dai medicinali, destinate ad essere applicate sulle superfici esterne del corpo umano (epidermide, sistema pilifero e capelli, unghie, labbra, organi genitali esterni) oppure sui denti e sulle mucose della bocca allo scopo, esclusivo o prevalente, di pulirli, profumarli, modificarne l'aspetto, correggere gli odori corporei, proteggerli o mantenerli in buono stato". Ai cosmetici è preclusa qualsiasi azione medicamentosa o terapeutica. I prodotti cosmetici devono essere fabbricati, confezionati e venduti in modo da non causare danni alla salute umana se ap-

	LEGISLAZIONE PIANTE OFFICINALI ED ERBORISTERIA		
1	Estremi di legge	Cosa prevede	
	Legge 6 gennaio 1931 n. 99	Disciplina la coltivazione la rac- colta e la commercializzazione delle piante officinali	
	R.D. 19 novembre 1931 n. 1973	Regolamento di attuazione del- la legge n. 99. Istituisce il Diplo- ma di erborista	
	R.D. 26 maggio 1932 n. 772	Elenco delle specie di piante medicinali, aromatiche e da profumo alle quali si applica la legge n. 99	
	Dir. CEE 78/524 del 12.12.1977	Disciplina i coloranti naturali impiegati nel settore farmaceutico	
	Circolare del Ministero della Sanità n.1 - 8 gennaio 1981	Prodotti a base di piante medicinali. Introduce una doppia lista: piante vendibili solo in farmacia e piante vendibili anche fuori dalla farmacia	
	D.M. del 26.04.1985	Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana (IX edizione). Comprende capitoli e monografie specifiche per le singole materie prime e materiali, a cui ci si deve attenere nella fabbricazione, preparazione e commercializzazione dei medicamenti	
	Legge n. 713 del 11.10.1986	Recepisce la Direttiva CEE 76/768 del 27.06.1976. Disci- plina la produzione, la vendita e l'utilizzo dei coloranti per le preparazioni cosmetiche	
	D. M. Ministero Università e Ricer- ca Scientifica del 6 giugno 1995 (pub- blicato in G.U. il 19.02.96)	Istituzione del Corso di Diploma universitario in tecniche erboristiche. Istituisce presso la Facoltà di Farmacia e/o di Agraria il Corso di "Diploma universitario in tecniche erboristiche"	
	D.L. n. 155 del 26 maggio 1997	Sistema HACCP	

LECISI AZIONE

plicati nelle normali o ragionevolmente prevedibili condizioni d'uso, tenuto conto in particolare della indicazione o informazione da parte del produttore o del suo mandatario.

ELENCO PER CATEGORIA DEI PRODOTTI COSMETICI

Creme, emulsioni, lozioni, gel e oli per la pelle (mani, piedi, viso ecc.); maschere di bellezza ad a esclusione dei prodotti per il peeling; fondotinta (liquidi, paste, ciprie); cipria per il trucco, talco per dopo bagno e per l'igiene corporale ecc; saponi da toletta, saponi deodoranti; profumi, acque da toletta ed acque di Colonia; preparazione per bagni e docce (Sali, schiume, oli, gel, ecc.); prodotti per la depilazione; deodoranti ed antisudoriferi; prodotti per la rasatura (saponi, schiume, lozioni, ecc.); prodotti per il trucco e lo strucco del viso e degli occhi; prodotti destinati ad essere applicati sulle labbra; prodotti per l'igiene dei denti e della bocca; prodotti per il trattamento dei capelli (tinture, ondulazioni, stirature, fissaggio ecc.); prodotti per l'igiene delle unghie; prodotti per l'igiene intima esterna; prodotti solari; prodotti per schiarire la pelle, prodotti abbronzanti; prodotti antiage.

BIBLIOGRAFIA

- D. Giochetti, L. Monti, M. Biagi Piante medicinali in fitoterapia Società Italiana di Fitoterapia
- P. Garzona M. Tadello Aromi, profumi e balsami naturali
 - Natural Life Style edizioni Fag Milano.
- L. Cristiano La nota gradevole Storia naturale del profumo
 - Studio Edizioni Milano
- Osservatorio Agroambientale di Cesena- Agricoltura Ambiente Alimentazione
 - Vademecum per Educatori e Consumatori
- Osservatorio agroambientale di Cesena- il Campo e la siepe
 - ruolo, salvaguardia e ripristino degli spazi naturali in agricoltura
- Le piante della tradizione Calabrese ARSSA
- Gun Lundborg -- Come tingere al naturale il cotone, la lana, il lino, la seta
 - edizioni ed agricole
- Manuali di vita in campagna- Annarita Lonardoni Tingere al naturale
 - Piante tintorie per tessuti edizioni Informatorio Agrario
- Paola Zanzara Piante medicinali Orsa maggiore editrice
- Rivista Erbe e Salute.
- Unità Operativa territoriale San Sperate Promozione dello sviluppo rurale, Sperimentazione metodologica ed organizzativa della divulgazione agricola.
- Vita in campagna
- L'informatore agrario
- Reda L'Italia agricola Possibilità di coltivazione delle piante medicinali e aromatiche
- Luciano Cretti come coltivare le piante aromatiche

SITOGRAFIA

www.farotti.it - www.midisegni.it - www.wikipedia.it - www.erbe.it - www.leserre.it www.galenotech.org - www.pianteoffcinali.org - www.agr.unipi.it - www.afisna.com

INDICE

Prefazione	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Nota introduttiva	
Sez. I – Le piante officinali	
1 - Le piante officinali	
2 - Piante medicinali	
3 - Piante cosmetiche	
4 - Piante aromatiche	
5 - Piante da fibra	
6 - Piante tintorie	
7 - Le piante velenose e urticanti	
Sez. II - Le piante officinali e l'ambier	nte
1 - Principi di ecologia	22
2 - Biodiversità	
3 - Piante negli ecosistemi	24
4 - Equilibri naturali e sostenibilità	25
5 - Piante officinali e ambiente	
6 - Piante biocide, insetticide, fungicide	27
Sez. III - Le piante officinali e il bene	ssere
1 - Il benessere	30
2 - Alimentazione e benessere	32
Alimentazione come cultura	32
Alimentazione consapevole	33
3 - Profumo e benessere	33
4 - Gli oli vegetali	34
Allegati	
Allegato 1 - Schede Piante Officinali	37
Allegato 2 – Tinture vegetali	
Allegato 3 - Gli oli essenziali	63
Allegato 4 - Legislazione	67