

Torino, 11 aprile 2019

# **Erbe selvatiche: cibo che cura**

A cura di Silvia Maria Nepote Fus



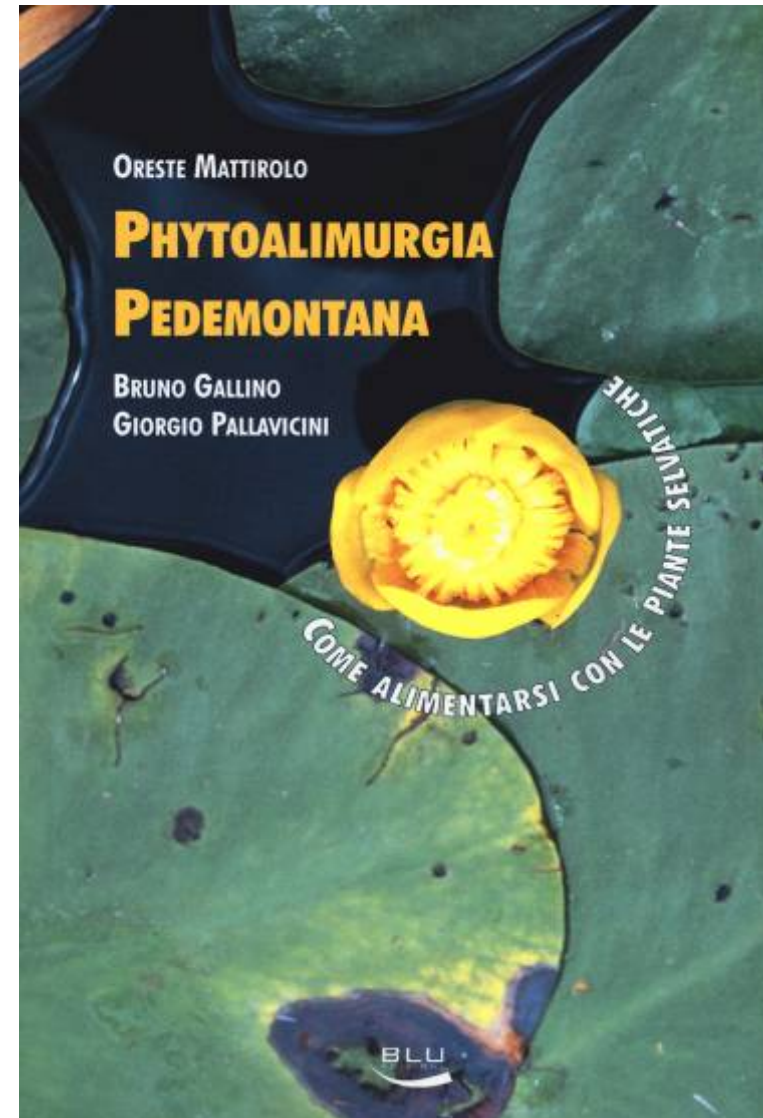
# **L'uomo e le piante**

**Botanica: la scienza più antica**

- Alimento**
- Medicina**
- Costruzioni**
- Artigianato**
- Tessuti**
- Usi rituali**

# L'uso delle piante selvatiche alimentari

- **Necessità (es. Phytoalimurgia pedemontana; Le radici del sapore)**
- **Salute**
- **Cucina tradizionale**





# **Perché le piante spontanee sono importanti per la nostra salute?**

- **Principi nutritivi**

- **MICRONUTRIENTI**

**antiossidanti = antiradicali liberi**

- **Principi attivi** (piante commestibili e piante officinali)



# Doni per la salute







# **Flora locale: una ricchezza da esplorare**

**Come si possono utilizzare le erbe  
spontanee?**

- Cucina ed erboristeria tradizionale**
- Le spontanee commestibili: curarsi a tavola**
- Preparazioni cosmetiche casalinghe con piante fresche ed essiccate**
- Specie locali: sostenibilità**
- Gli ambienti e le specie rare OGGI**



ssai distante dal capoluogo; lui forse avrebbe  
il caso. Giunto a Triora, Miliu agi immediato  
do il fuoco". Passarono otto giorni e, quando  
vi fosse più nulla da fare, accadde il miracolo  
si riprese completamente fino a diventare un  
miglia.

successo? Abbiamo voluto chiederlo a Miliu  
a Moena. Gentile come sempre, ci ha spiegato  
in generale. Anzitutto, in caso di ustioni, non  
re più di ventiquattro ore dall'incidente prima  
il paziente è già fasciato non si toglie la benda.  
speranza nella guarigione (nel caso in esame  
o coloro che gli erano a fianco che dovevano  
recitano tre Ave Marie insieme alla gente pre-  
ere il rito, tracciando un cerchio ideale, senza  
a toccando la parte malata, procedendo in alto,  
ra e infine a destra, pronunciando le seguenti  
e qui...la Madonna l'ha visto...fa che marci-  
che di Nostro Signor Gesù Cristo". Il rituale va  
tre consecutive.

per poter meglio cercar di capire i segreti di  
e bello vedere questo interessante personaggio  
successo ad alcune persone che hanno avuto la  
vi, rimanendone affascinate.

segnatura del fuoco, valida anche per l'eri-  
scciata da Amalia che conferma il procedi-  
Miliu ma precisa di usare un anello d'oro,  
altro oggetto, recitando una preghiera legger-  
e: "U Segnue u sa/A Madona a gh'ha vi-  
ne ciaghe/came u l'è guite ciaghe de Cristu e  
Il Signore lo sa/La Madonna ci ha visto/Che  
che/come sono guarite lo piaghe di Cristo e di



*Millefoglio*  
Fav. XVII



# **Il riconoscimento botanico: strumenti e metodi**

- L'osservazione: ieri e oggi**
- Studio (specie botaniche, nomenclatura)**
- Testi: dalle Flore ai manuali divulgativi**
- Strumenti: memoria, chiavi dicotomiche, erbari, tecnologia...**

# **Gli organi della pianta**

- **Radice**
- **Fusto**
- **Foglie**
- **Fiore**
- **Frutto**
- **Seme**



# Piante di cui si usa tutto: *Taraxacum* sp.

---



# **Piante di cui si usano radici, bulbi, rizomi**

- **Aglione selvatico, Allium vineale**
- **Lampascione, Leopoldiacomosa**
- **Bardana, Arctium lappa**







# **Piante di cui si usano i giovani getti**

- Luppolo, *Humulus lupulus***
- Barba di capra, *Aruncus dioicus***
- Epilobio, *Epilobium angustifolium***



# Piante di cui si usano le foglie e le innovazioni primaverili



- **Lassana,  
Lapsana  
communis**



# Il percorso prosegue all'aria aperta



**Grazie per l'attenzione**