

Le piante spontanee di uso alimentare

Chiara Aversa LP/1089

Luisa d'Esposito LP/1088

Luciana Mazzola LP/1090



Le piante erbacee spontanee, fino ad un passato non troppo lontano, rappresentavano una fondamentale risorsa alimentare per le popolazioni locali. Il consumo di tali risorse traeva origine da uno stato di necessità, date le ristrette condizioni in cui versava la popolazione rurale e talora quella cittadina.



La raccolta delle piante spontanee per scopi alimentari prende il nome di **Fitoalimurgia** (*Phytoalimurgia*), che letteralmente significa "*alimenti vegetali spontanei raccolti dall'uomo in momenti di carestia*". Infatti, in passato, questa pratica consisteva nel ricorso alle piante spontanee quale nutrimento in caso di urgenza o emergenza, dove l'emergenza, nel caso specifico, era appunto la carestia.

Nella società attuale, la fitoalimurgia riveste ruoli ben diversi: non più necessità alimentare ma interesse per i prodotti naturali che presentino profili terapeutici preventivi; diviene quindi una scelta indirizzata al mantenimento salutare del nostro organismo.



Calendula



Camomilla

Usando tali erbe si scoprono quattro sapori fondamentali: amaro, dolce, aspro e piccante, che sono stati il primo strumento utilizzato per distinguere tra piante commestibili e non utilizzabili per tale scopo

Tra le erbe spontanee infatti non sono poche quelle velenose o da evitare. Generalmente la presenza di principi attivi si associa ad un sapore decisamente amaro

Commestibili

- *Ortica*
- *Malva*
- *Timo*

Velenose

- *Ranuncolo*
- *Vitalba*
- *Pungitopo*

Prendiamo ora in considerazione alcune delle
piante selvatiche alimentari comuni a
tutto il territorio italiano

Ortica (*Urtica dioica*)



Famiglia: *Urticaceae*

Caratteri botanici: Alta fino a 200 cm, cresce in luoghi umidi e ricchi di azoto meglio se ombrosi. Foglie grandi ovate e opposte, seghettate e acuminate. I fiori femminili sono raccolti in spighe lunghe e pendenti e sono verdi, mentre i fiori maschili sono riuniti in spighe erette. Foglie e fusti sono ricoperti da tricomi (peli) contenenti una sostanza urticante. Fiorisce da maggio a ottobre.

Uso alimentare: Può essere usata come alimento, la cui parte commestibile sono i germogli (ottimi nei risotti o nei minestroni). Contiene vitamina C, azoto e ferro.



Curiosità: L'ortica era utilizzata come [pianta medicinale](#) anche dai [Greci](#) con proprietà diuretiche, cardiotoniche e antianemiche. Viene anche impiegata per arrestare la caduta dei [capelli](#). Nel [Medioevo](#) era utilizzata fresca per curare [gotta](#) e [reumatismi](#) con il [veleno](#) dei suoi peli urticanti ma veniva anche battuta e sfibrata per tessere stoffe simili alla [canapa](#) o al [lino](#).

Malva (*Malva sylvestris*)

Famiglia: *Malvacee*

Caratteri botanici: Pianta erbacea con ispidi fusti legnosi alla base. Le foglie sono lungamente picciolate, di forma pentagonale. In primavera si sviluppano fiori piuttosto appariscenti, con petali di color malva (rosa scuro). I frutti sono costituiti da mericarpi appiattiti e reticolati sul dorso con margini leggermente dentati. La Malva è comunissima nei terreni incolti, lungo le strade, negli orti e nei pressi delle abitazioni.



Uso alimentare: Si raccolgono le cime delle piante giovani di Malva, oppure le foglie tenere delle piante adulte.

I getti giovani e le foglie si mangiano lessati e poi conditi con olio, sale e aceto. Contengono mucillagine (che conferisce alla pianta un alto potere emolliente), glucosio, ossalato di calcio, vitamine e pectina.

Curiosità: La malva può essere assunta sotto forma di tisana per idratare e ammorbidire l'intestino, e per regolarne le funzioni grazie alla sua azione lassativa. Un rimedio per le punture degli insetti è l'azione benefica della linfa della Malva nelle punture di api e vespe, che si realizza spremendo il succo delle giovani foglie direttamente sulla parte offesa oppure masticandole e ponendo il bolo su di essa.



Timo (*Thymus sp.*)



Famiglia: Lamiacee

Caratteri botanici: Il timo è un arbusto sempreverde; la sua altezza varia, in relazione alla specie coltivata, da pochi centimetri a più di una trentina. Il sottile fusto è di color bruno verdastro; le foglie sono piccole, molto aromatiche, possono essere di colore verde chiaro, verde brillante o dorato, ma anche grigio o argento, e talora sono ricoperte da peluria; i fiori sono raccolti in piccole spighe e hanno colori che variano. Questo arbusto è tipico dell'area mediterranea.



Uso alimentare: L'aroma del timo stimola l'appetito e favorisce la digestione dei grassi. Le foglie di timo si usano soprattutto con le carni e il pollame, ma insaporiscono vantaggiosamente anche i piatti a base di pesce.

Curiosità:

Il timo è utilizzato anche come pianta medicinale ad effetto antisettico e stimolante; nell'antichità veniva usato anche per contrastare i processi putrefattivi dei cibi ed era ritenuto capace di infondere coraggio. Il timo ha un elevato potere detergente per chi soffre di acne.

Ranuncolo (*Ranunculus sp.*)

Famiglia: Ranunculaceae

Caratteri botanici: Sono piante erbacee annuali o perenni a volte con radici tuberose, a portamento eretto, strisciante o galleggianti sull'acqua. Comuni nelle vicinanze delle siepi e nei prati, fioriscono da aprile a settembre; hanno il fusto alto fino a 80 cm, che porta alla base foglie pentagonali con il margine profondamente inciso. Tutte le specie di ranuncoli sono tossiche quando la pianta è fresca, ma il principio attivo diminuisce la sua tossicità quando la pianta viene seccata.



Ranunculus acris

Curiosità: Viene utilizzata come [pianta ornamentale](#) per decorare giardini o in vaso sui terrazzi; industrialmente viene coltivato per la produzione del fiore reciso.

Come [pianta foraggera](#) viene utilizzata solo dopo l'essiccamento.

Alcune specie vengono utilizzate come [piante medicinali](#).



Vitalba (*Clematis vitalba*)



Famiglia: Ranunculaceae

Caratteri botanici: Pianta rampicante i cui fusti si ramificano per 10-15 metri sugli alberi; alla base sviluppa tronchi legnosi anche piuttosto grossi. Fiorisce tra maggio e agosto a seconda della quota. È una pianta velenosa per la presenza di alcaloidi e saponine che provocano irritazioni cutanee al contatto. La Vitalba si rinviene nei boschi di caducifoglie, nonché presso i muri e le siepi, dal livello del mare fino a ca. 1300 m di altitudine, in tutto il territorio nazionale.



Curiosità: La Vitalba contiene, soprattutto nelle foglie, diversi principi tossici ed irritanti, tuttavia, nelle porzioni eduli, ovvero nei getti ancora giovani, tali sostanze sono presenti in quantità poco rilevanti; per di più, esse perdono gran parte della loro tossicità denaturate al calore oppure bollite; infatti, si raccolgono anche per uso alimentare le parti terminali dei getti teneri.

Pungitopo (*Ruscus aculeatus*)

Famiglia: Liliaceae

Caratteri botanici: Il pungitopo, comune nella macchia mediterranea, è una pianta cespugliosa sempreverde alta dai 30 agli 80 cm, provvista di rametti che per mancanza di foglie ne assumono la funzione, divenendo ovali, appiattiti e rigidi, con estremità pungenti. Tra questi in primavera, si schiudono i minuscoli fiori verdastri, e quindi i frutti, che maturano in inverno, e che sono vistose bacche scarlatte grosse come ciliegie.



Curiosità: Il pungitopo viene coltivato come pianta ornamentale, soprattutto come decorazione durante le feste natalizie; viene indicato anche come antinfiammatorio, diuretico e antireumatico. Nella medicina popolare, per le doti diuretiche che possiede, è usato nella “composizione delle cinque radici”, insieme al prezzemolo, al sedano, al finocchio e all’asparago. I semi, opportunamente tostati, venivano un tempo impiegati come sostituti del caffè. Il nome fa riferimento al fatto che anticamente veniva messo attorno alle provviste, per salvaguardarle dai topi.



Valorizzazione e conservazione

La valorizzazione della flora spontanea e dei suoi usi rappresenta una vera e propria operazione di salvaguardia della *biodiversità*.



Una adeguata ed efficace **opera di conservazione** prevede l'azione integrata di metodi diversi e complementari tra loro, mirando alla salvaguardia del sistema nella sua globalità.

Le strategie di conservazione sono:

- conservazione ***ex situ***: i semi o altri organi di propagazione delle piante sono raccolti e mantenuti nelle *banca del seme* o in *sistemi di conservazione in vitro* oppure sono allevate in campi al di fuori del loro ambiente di origine;
- conservazione ***in situ***: le piante sono mantenute nei loro habitat.

La conservazione della biodiversità è una sfida che si combatte non solo in lontane foreste equatoriali, ma anche nel territorio che ci circonda.



Il “**Countdown 2010**” dell’Unione Europea, ovvero il termine entro il quale l’Europa si è prefissa di arrestare la perdita di biodiversità nel proprio territorio, comporta la messa in atto di una serie di interventi di salvaguardia.

Tra questi, la tutela delle specie vegetali e degli habitat minacciati.

Sitografia:

- <http://www.dipbot.unict.it/alimurgiche/leverdure.htm>
- http://cavies.lightskies.net/text/text_erbe.htm
- <http://it.wikipedia.org/wiki/Categoria:Natura>

Chiara Aversa LP/1089

Luisa d'Esposito LP/1088

Luciana Mazzola LP/1090