

Il vino alla pervinca che aiuta la memoria

Erbe selvatiche Diversi sono i rimedi naturali testimoni di una civiltà antica e oggi rispolverati dalle... streghe moderne

Eliana Bernasconi

L'erboristeria è l'arte antica della conoscenza, della raccolta e dell'uso delle erbe selvatiche e coltivate. La fitoterapia (da Fito, termine che nella classificazione botanica sta per vegetale) è invece la disciplina che utilizza le erbe e i loro derivati a scopo medico farmaceutico. Mentre con il termine «ufficinali» sono denominate le piante ricche di componenti curative utilizzate in fitoterapia, un elenco lunghissimo: il regno vegetale racchiude un infinito potenziale terapeutico. Dal materiale vegetale fresco o essiccato, cioè dalla singola pianta o da combinazioni di piante diverse, a dipendenza della metodiche e del tipo di solvente usato, acquoso o idroalcolico, si ottengono tinte, macerati glicerinati, decotti, infusi, preparazioni oleose, capsule o compresse.

Dagli albori della storia le erbe sono rimedio naturale e forma di cura, lo testimoniano civiltà antichissime. La moderna scienza ha confermato in laboratorio la presenza di principi attivi racchiusi in piante che la medicina popolare conosceva e usava da sempre, solo l'avvento della chimica farmaceutica industriale intorno agli anni Trenta ne fe-

ce quasi scomparire l'uso, tramandato nelle generazioni.

Depositarie di questo antico sapere nei secoli lontani furono quasi sempre solo le donne, guarivano con le erbe, ne studiavano e conoscevano ogni segreto, anche per questo molte di loro furono accusate di stregoneria. Ma i secoli oscuri sono finiti, si è risvegliato il desiderio di tornare alla natura per raccogliere erbe spontanee, e le moderne streghe del nostro tempo ci insegnano a individuarle, raccogliere, utilizzarle. Una fra loro è la locarnese Serenella Morinini, una vera miniera di informazioni. Ha studiato a livello professionale erboristeria e fitoterapia, con passione ricerca, sperimenta, applica continuamente e collabora anche con un farmacista nella confezione di preparati fitoterapici complessi.

Recentemente Serenella Morinini ha guidato un gruppo di persone alla raccolta di erbe nel parco geologico della valle della Breggia, e con sua meraviglia i partecipanti erano quasi tutti di sesso maschile. Ama trasmettere semplici cure antiche sperimentate a livello classico, ad esempio conosce i poteri curativi dell'*Achillea millefoglie*, dai fiori bianchi e rosati, ottima in infuso per disturbi gastrici o circolatori, o dell'*Artemisia perenne*, dal forte odore, con cui



Il fiore della pervinca. (Tom Raven)

si fanno dei pediluvi antistanchezza, o della *Consolida*, benefica per il tessuto osseo, o dell'*Iperico* che combatte ansia, agitazione, umore depresso.

Ma conosce anche innumerevoli erbe e i fiori da usarsi in cucina per minestre, insalate, torte, frittate; consiglia

ad esempio meravigliose ricette di viole caramellate, o di formaggini colorati in verde e azzurro dalle erbe e dai fiori con cui si miscelano! Ci ha parlato dell'antica ricetta del *Vino alla Pervinca*, stimolante per la memoria: gli studiosi di fitoterapia hanno isolato le componenti

della Pervinca, evidenziando e confermando l'azione esplicata sul cervello di una fra queste, la *vincamina*.

Ecco dunque la ricetta: 1 litro di marsala o vino rosso una manciata (o due) di foglie di Pervinca tritate. Lasciare 5 o 6 giorni al sole o in luogo temperato. Filtrare col sistema del filtro di carta Melitta o colino fine. Bere 1 bicchierino 2 volte al di prima dei pasti per circa 10 giorni, aggiungendo una manciata di foglie di Melissa, questo vino assume anche proprietà calmanti

Per raccogliere le erbe, Serenella consiglia di utilizzare i nostri sensi: vista, odorato, tatto, gusto, e naturalmente di farsi guidare da grandissima prudenza imparando a riconoscere e a non toccare piante potenzialmente velenose, (una fra le non pochissime, ad esempio, è l'*Euforbia cipressina*). Inoltre ci ha trasmesso, tratti liberamente da *Childraering Jear* by Susan S. Wed - ed. *Wise Woman Herbal*, alcuni utili consigli (vedi box) per chi si vuole avvicinare al mondo dell'erboristeria.

9 Consigli per chi vuole incominciare

1. Cerca erbe gentili, nutritive e toniche, evita le tossiche o potenziali tossiche.
2. Agli inizi usa un'erba sola per volta, così da comprendere meglio il suo effetto.
3. Impara a conoscere una pianta selvatica alla volta con l'aiuto di una guida.
4. Scopri il miracolo delle piante davanti alla porta di casa tua.
5. Costruisci la tua fiducia nella cura di erbe risolvendo problemi minimi pri-

ma di affrontare problemi di salute più gravi.

6. Aumenta il tuo sapere con la sperimentazione diretta e la lettura.
7. Rispetta il potere delle piante poiché possono agire in modo determinante sul piano fisico, psichico e spirituale.
8. Rispetta la forza delle erbe. Alcune possono essere così potenti che devono essere usate in quantità minima.
9. Rispetta l'individualità di ogni pianta, ogni individuo e ogni situazione. Niente è generalizzabile.

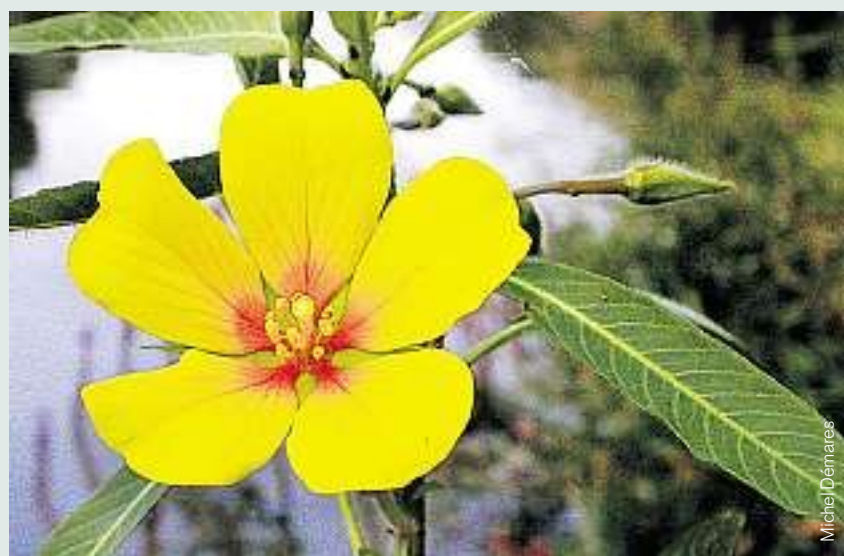
Da piante ornamentali a neofite invasive

Sul numero 22 e sul 27 di Azione abbiamo presentato il Poligono del Giappone, la Buddleja, la Verga d'oro maggiore, la Panace di Mantegazzi e la Balsamina ghiandolosa. Oggi parliamo invece delle ultime due «piante in fuga» in ambienti umidi a cui dedichiamo una scheda: il Pruno autunnale e la Porracchia a grandi fiori. (Ma.Ma.)



Pruno autunnale

- Origine: America Nord-orientale fino in Guatemala, introdotto in Europa nel 1623 come albero ornamentale e forestale.
- Nome scientifico: *Prunus serotina*.
- Dispersione: per seme attraverso bacche disperse da uccelli e mammiferi. Vegetativamente tramite ricacci da ceppaie e da frammenti di radice.
- Danni: invade soprattutto boschi umidi (alluvionali di fondovalle, suoli sabbiosi). Intacca praticamente l'economia forestale (alterazione della qualità dell'humus, difficoltà di reimpiantare altre specie) e la biodiversità nelle foreste.
- Misure di lotta: chimica (erbicidi) combinata con eradicazione; l'impiego di erbicidi è però vietato nei boschi, lungo i corsi d'acqua e ai bordi delle strade.
- Iscritto nella Lista Nera svizzera.
- Note: frutti e corteccia tossici (cianuro).
- Curiosità: è considerata una delle 100 peggiori invasive in Europa.



Porracchia a grandi fiori

- Origine: Sud America, introdotta nel XIX secolo come ornamentale (molto decorativa).
- Nome scientifico: *Ludwigia grandiflora*.
- Dispersione: riproduzione clonale; frammenti vegetali che radicano con facilità, potenziale di dispersione molto alto. Si riproduce anche mediante semi, probabilmente dispersi su lunghe distanze da uccelli acquatici.
- Danni: ingenti alla biodiversità, alla pesca e alla circolazione di barche.
- Misure di lotta: difficile, eventualmente lotta biologica.
- Organismo vietato secondo OEDA e iscritto nella Lista Nera svizzera.
- Note: pianta acquatica che si sviluppa nelle acque stagnanti, ama le acque eutrofiche (ovvero con molti nutrienti). Non (ancora) presente in Ticino. In rapida espansione in Francia dove i danni sono ingenti. Trovata nel Canton Ginevra e poi radicata, presente sulla pianura padana (anche in provincia di Como).