

PIANTE OFFICINALI DELLA SICILIA di Maria Canzoneri *

Prefazione

Sin da epoche remote, gli uomini si sono serviti delle piante, sia a scopo alimentare che terapeutico; alcune di esse con particolari proprietà officinali divenivano moneta di scambio, tanto che il loro valore era paragonabile a quello dell'oro e dell'argento. Le prime testimonianze risalgono al 3.000 a.C. e l'uso di molte di esse è testimoniato nel Papiro di Ebers che elenca consigli per la loro utilizzazione.

Fino ad una certa epoca, le piante ebbero anche un valore sociale importante in quanto spesso si attribuivano loro poteri magici in quelle culture dove la medicina e la magia spesso si fondevano e confondevano. Un tempo la conoscenza delle piante spontanee e della loro stagionalità si apprendeva attraverso l'esperienza diretta; la vita cittadina e l'allontanamento dalle pratiche colturali ce le ha rese estranee, argomento per studiosi e ricercatori, interrompendo bruscamente la trasmissione di generazione in generazione di quei saperi che per millenni hanno accompagnato la storia dei popoli sul pianeta.

Nella multiforme ed eterogenea schiera di piante spontanee siciliane, su circa tremila specie note, solo un centinaio si possono considerare officinali a pieno titolo.

Il termine officinale deriva da officina, il luogo dove, nel medioevo, le piante venivano manipolate per la preparazione di rimedi medicinali; oggi è il laboratorio, ovvero il luogo di trasformazione all'interno del quale le erbe vengono essiccate o lavorate fresche per preparare, tisane, creme, tinture, sciroppi, ecc. e non c'è famiglia botanica che non annoveri una specie a motivo di un particolare "principio attivo" che la rende esclusiva per questo o quell'altro impiego.

La conoscenza delle diverse specie di interesse officinale è condizione indispensabile per il loro possibile uso: le foglie, i fiori, i frutti, la corteccia, le radici sono le parti utilizzabili di ognuna e per ciascuna pianta è necessario conoscere quale parte utilizzare.

Le piante, si sa, sono laboratori chimici naturali, in grado di sintetizzare sostanze che difficilmente i laboratori specializzati potranno riprodurre artificialmente; queste sostanze, costituite da molecole chimiche, vengono indicate nella terminologia farmacologica *principi attivi*.

Molte specie officinali hanno anche altri usi come quelle aromatiche, dette così per la presenza al loro interno di olii essenziali, utilizzate in aromaterapia; altre ancora sono eduli e costituiscono l'ingrediente principale di diverse ricette regionali; altre vengono impiegate in agricoltura biologica nella lotta e prevenzione contro i fitopatogeni, senza dimenticare quelle utilizzate a scopi cosmetici, liquoristici e tintori.

Oggi il richiamo al "naturale" e alla medicina "alternativa" hanno fatto riavvicinare tanta gente all'utilizzazione delle piante spontanee per i loro effetti salutistici; le industrie farmaceutiche, alimentari e cosmetiche fanno largo uso di queste piante delle quali per questi scopi, si è diffusa la coltivazione.

Spesso durante una passeggiata in bosco o una semplice gita in campagna osserviamo piante che troviamo esposte in bella mostra nei barattoli delle erboristerie, le cui fattezze non siamo in grado di riconoscere in natura.

Per dare una mano a riappropriarci di questo antico sapere è stato redatto questo lavoro che, sulla base di un percorso scientifico si presenta in un linguaggio divulgativo, più semplice per chi voglia entrare a contatto diretto con la biodiversità della nostra vegetazione spontanea.

Ricordiamoci che la natura mette a disposizione dell'uomo una grande ricchezza di specie dalle tante proprietà, alcune delle quali ancora insostituibili e tante ancora da scoprire, ma che vi sono anche piante tossiche o che lo possono divenire per l'uomo se raccolte in zone sottoposte a inquinamento. Le piante, infatti, assorbono le sostanze nocive incamerandole all'interno dei propri tessuti quindi è necessario fare molta attenzione nel raccogliere una pianta se non si è più che certi di averla correttamente identificata ed avere cura di farlo solo in zone lontane da fonti di inquinamento. Ricordiamoci anche che tutte le piante officinali contengono principi attivi che, alla stregua di quelli contenuti nei farmaci, possono avere effetti collaterali, quindi è sempre buona norma rivolgersi ad una persona competente in materia quando si vuol far uso di piante officinali in sostituzione o in complementarietà dei farmaci convenzionali.

La Sicilia con la sua molteplicità di ambienti naturali e con la sua elevata biodiversità, custodisce un immenso patrimonio di specie con proprietà officinali, aromatiche ed edibili che per secoli hanno costituito fonte di cura e sopravvivenza nell'uso quotidiano .

Oggi esiste una disciplina scientifica dal nome *etnobotanica* che riunisce gli usi delle piante come erano nella tradizione popolare : medicinali, alimentari, artigianali, veterinari e rituali.

Usi delle piante officinali

La raccolta e conservazione

Per la raccolta delle specie officinali è necessario seguire delle semplici regole:

- deve essere eseguita da persone che hanno una buona conoscenza delle specie sì da non confonderle con piante simili per evitare spiacevoli conseguenze;
- è necessario conoscere il periodo vegetativo della specie a seconda delle parti di essa che si vogliono utilizzare;
- è bene raccogliere, con l'ausilio di un coltellino, soltanto le parti che interessano lasciando la pianta in loco.

Dopo avere effettuato la raccolta strofinare con un panno umido e lasciare essiccare all'ombra in luogo asciutto e ventilato; quando sono ben asciutte possono essere conservate in barattoli di vetro o di terracotta ben chiusi e riposti al buio. È sempre bene etichettare i barattoli con il nome della pianta e la data di inizio della conservazione.

Le preparazioni

Con tutte le piante officinali si possono ottenere diverse preparazioni: alcune di esse possono essere preparate anche in casa come infusi, decotti e cataplasmi.

La preparazione dell'infuso è indicata per tutte le piante ricche di sostanze volatili, che possiedono aromi delicati e principi attivi che si degradano con l'azione combinata del calore e dell'acqua.

Le parti delle piante impiegate per gli infusi vanno sminuzzate opportunamente e lasciate in fusione in acqua fredda, o bollente per il tempo indicato nella ricetta. È buona norma lasciare riposare l'infuso coperto con un panno, o servendosi della apposita tazza reperibile in commercio; dopodiché si filtra e, se proprio necessario, si può correggere il sapore con del miele.

Per le piante i cui principi attivi si degradano solo dopo ebollizione, con un tempo variabile necessario alla frantumazione della catena aromatica contenuta nelle cellule vegetali, si preparano i decotti.

Altre preparazioni sono: la macerazione, ottenuta con la semplice immersione per un tempo prolungato, la spremitura per estrarre succhi, la distillazione con l'ottenimento di olii, gomme, resine, lattice ecc.

Di seguito vengono descritte più nel dettaglio.

Tisana

Il termine tisana comprende tutte quelle preparazioni galeniche che estraggono la sostanza attiva dal vegetale. I metodi di preparazione sono tre:

- l'infuso: si versa il liquido generalmente bollente o freddo, a seconda dei casi sul vegetale in un recipiente coperto, si lascia riposare per un tempo medio di 10 minuti, si filtra.
- Il decotto: si immerge il vegetale nel liquido a freddo e si porta ad ebollizione per il tempo stabilito dalla ricetta e successivamente si filtra.
- Il macerato: si lasciano macerare i vegetali, generalmente essiccati, nel liquido a freddo da un giorno a più settimane, poi si filtra.

Tintura

Si ottiene lasciando macerare la pianta frantumata in un vaso chiuso a temperatura ambiente in alcool (70° - 80° - 90°). Si agita il macerato una volta al giorno per il numero di giorni indicati dalla ricetta. Alla fine del processo si cola il macerato operando anche la spremitura della parte solida, successivamente si filtra con carta da cucina. La tintura si conserva in bottiglie di vetro scuro ben chiuse.

Succhi

Si estraggono dalle radici, cortecce, bacche, frutti, fiori, foglie ben nettate spremendoli con il torchio o con la centrifuga. I succhi vanno consumati in giornata; per una conservazione più duratura aggiungere a 90 gr di succo 10 gr di alcool a 95° e conservare in un recipiente di vetro ben chiuso, in ambiente fresco.

Sciroppo

In un barattolo a bocca larga alternare strati di foglie di pianta officinale con strati di zucchero di canna, o miele, coprire bene e chiudere il vaso ermeticamente. Dopo tre settimane filtrare i vegetali lasciati in infusione e lavare la parte residua dal filtraggio con poca acqua; l'acqua di lavaggio va aggiunta allo sciroppo. Porre il tutto in un tegame a fiamma bassa e fare evaporare l'acqua senza fare bollire. Travasare lo sciroppo in una bottiglia scura e conservare in luogo buio.

Olii essenziali

Vengono utilizzati per la preparazione di essenze, cosmetici, o per i profumi. L'estrazione degli olii essenziali si ottiene prevalentemente per distillazione mediante alambicchi, facendo passare una corrente di vapore d'acqua attraverso la pianta aromatica.

Olii d'erbe (oleoliti).

Riempire un barattolo di vetro a bocca larga con le erbe fresche sminuzzate senza comprimerle. Versare olio extravergine di oliva avendo cura di coprire bene i vegetali. Lasciare al sole e alla notte in un tempo variabile a seconda della pianta, da 20 a 40 giorni, agitando quotidianamente. Dopo il tempo stabilito dalla ricetta, filtrare premendo bene il vegetale e conservare in bottiglia scura. Se si usano erbe secche riempire il barattolo solo a metà.

Cataplasmi

Decotto di foglie di cui si usano soltanto le parti vegetali prive della componente acquosa; si applica caldo sulla pelle con l'ausilio di garze.

Semicupi e bagni

Macerare per una notte 100, o 200 gr di erba in due litri di acqua fredda. Il giorno successivo porre il macerato sul fuoco a fiamma bassa e riscaldare, senza fare bollire; filtrare ed aggiungere all'acqua del bagno, o del semicupio. Dopo avere effettuato il bagno avvolgersi in un asciugamano e sdraiarsi a letto ben coperti per circa 30 minuti.

Schede delle piante officinali

Di seguito, vengono descritte alcune delle piante officinali spontanee più diffuse nel territorio siciliano. Oltre agli aspetti scientifici descritti per la comprensione anche dei meno esperti, vengono riportati gli usi medicinali (che quasi sempre coincidono con l'uso tradizionale della specie) e i principi attivi peculiari della pianta tenendo presente sempre che i benefici di una tisana o di un decotto dipendono dal seguire attentamente le raccomandazioni e i quantitativi riportati nel testo.

Agrimonia

Nome scientifico: Agrimonia eupatoria L.

Famiglia: Rosaceae

Nome comune: agrimonia

Nome dialettale: arimonia, erva annonia

È una pianta erbacea perenne molto diffusa nei coltivi abbandonati, lungo i margini delle strade, al margine dei boschi e nei pascoli. Predilige luoghi aperti e soleggiati, la sua distribuzione si spinge sino fino a 1.200 mt di altitudine; fiorisce da giugno a luglio. Il fusto unico, generalmente di 60 cm, è cilindrico con presenza di peli, le foglie sono imparipennate di colore verde lucido, a contorno oblanceolato; la pagina inferiore è più chiara della superiore, il fusto termina con un racemo spiriforme con fiori pedunculati, gialli. I frutti sono acheni.

Principi attivi

I principi attivi sono contenuti nelle foglie amare e ricche di tannino, resine e soprattutto di acido salicilico.

Le foglie vengono raccolte prima della fioritura, o durante la fioritura ed essiccate all'ombra a temperature non superiori ai 40°.

Proprietà

Antinfiammatorie, antispastiche, analgesiche, antiemorragiche, antipruriginose, astringenti, toniche, diuretiche, migliora le funzioni epatiche e biliari.

Uso interno

Per le affezioni renali, coliti, dispepsie, diarree, calcoli biliari cistiti e reumatismi .

Infuso: versare 150 gr di acqua bollente su mezzo cucchiaino di agrimonia essiccata, tritata.

Lasciare riposare 10- 15 minuti e filtrare . Bere una tazza da 2 a 4 volte al giorno contro le affezioni renali, le coliti.

Uso esterno

Eruzioni cutanee, contro il prurito, per guarire piccole lesioni, infiammazioni del cavo orale e tonsilliti, congiuntiviti ed emorroidi.

Impacco: preparare un decotto con 10 gr di agrimonia e 100 gr di acqua, fare raffreddare, immergervi un panno e porlo sulle parti dolenti più volte al giorno. Lo stesso impacco con 100 gr di foglie di agrimonia è utile per la cura delle acne.

Decotto: versare un cucchiaino di agrimonia in 100 gr di acqua, fare bollire per 5 minuti; filtrare e fare raffreddare. Da utilizzare per effettuare gargarismi, contro le infiammazioni alla gola.







Alloro

Nome scientifico: *Laurus nobilis* L.

Famiglia: *Lauraceae*

Nome dialettale: addauru, ddauru

Pianta arbustiva, sempreverde con corteccia scura e liscia; foglie lanceolate coriacee, di colore verde scuro con margine ondulato ed apice acuto; pagina superiore lucida. Fiori nell'ascella foliare bianco-crema; la fioritura si ha tra marzo e aprile. I frutti sono bacche nere, leggermente ovali con un solo seme.

Tipico della macchia mediterranea e componente principale della fascia fitoclimatica denominata "lauretum".

Principi attivi: i principi attivi sono contenuti nelle foglie e nei frutti. Le foglie contengono un olio essenziale con tannini, resine, sostanze amare, mucillagini; dai frutti maturi viene estratto l'olio di lauro che è un costituente dell'unguento laurino usato nella tradizione popolare come antireumatico e antigottoso (Compendio della Flora Officinale Italiana-F.O.I.)

Le foglie si raccolgono durante tutto l'anno, nel mese di luglio per sfruttare al meglio i principi attivi; i frutti in autunno.

Le foglie raccolte possono essere utilizzate fresche, o essiccate in luogo fresco e ventilato; frutti vanno essiccati al sole, o in forno tiepido.

Proprietà

Aromatiche, digestive, tonico stimolanti, espettoranti, carminative, diuretiche, deodoranti.

Uso interno

Digestivo, nella gastralgia, come espettorante e come diuretico

Decotto: fare bollire 40 gr di foglie in un litro di acqua per 20 minuti; indicato nelle gastralgie. Decotto digestivo: fare bollire due foglie di alloro fresco, o essiccato per 5 minuti in acqua (si può aggiungere una scorza di limone); filtrare e bere tiepido.

Tintura: si prepara facendo macerare i frutti in olio (20 gr in 100 ml di olio) per 5 giorni; è indicata per la cura dei reumatismi e delle contusioni.

Uso esterno

Da utilizzare per curare le contusioni e come deodorante.

Bagno: infondere una manciata di foglie di alloro in acqua calda. Si otterrà un bagno deodorante con effetti stimolanti.

Pediluvio: fare bollire 40 gr di bacche mature e tritate in 3 litri di acqua, filtrare e immergere i piedi per trenta minuti.

photo © vincenzo cuttitta



photo © Vincenzo Cuttitta



Asfodelo

Nome scientifico: *Asphodelus ramosus* L.

Sinonimo: *Asphodelus microcarpus* Salzm. & Viv.

Famiglia: Liliaceae

Nome dialettale: cannileri, purrazzu

Pianta alta fino a 80-100 cm presenta radici tuberose e fusiformi.

Le foglie sono tutte basali, lunghe 25-45 cm e larghe 1-4 cm, appiattite e leggermente carenate.

L' infiorescenza è riccamente ramificata, piramidale, a fiori bianchi con linea centrale rossastra e robusto scapo, con brattee membranose color verde-pallido e fiori pedicellati.

Il frutto è una capsula da obovoide a sferica.

Pianta di origine mediterranea tipica dei climi secchi, è propria delle zone prive di copertura arborea, dei terreni sassosi e troppo pascolati; la sua presenza indica un terreno degradato.

In Italia è comune delle regioni centro-meridionali che si affacciano sul mare; fiorisce da marzo a maggio sino a 1.200 mt di altitudine.

Principi attivi

I principi attivi sono contenuti nelle porzioni ipogee della pianta (parti basali e tuberi).

Si raccoglie in estate.

Proprietà

Detergenti, vulnerarie, emollienti. (Uno studio recente ha messo in evidenza l'attività antimicrobica di un derivato dei suoi componenti).

Uso interno

Il carbone ottenuto dagli scapi della pianta essiccata presenta proprietà assorbenti, utili nelle terapie tossicologiche (F.O.I.)

Uso esterno

Per lenire dermatiti, dermatosi e scottature si utilizzano i tuberi raccolti in estate, tagliati in fette e posti a seccare all'ombra; si prepara poi un decotto usandone 5 g/100 ml acqua e applicando il filtrato con garze sulle zone da lenire. Serve soprattutto per lenire l'infiammazione dovuta ai morsi di serpente o di scorpione.

I tuberi dell'asfodelo sono commestibili: durante la prima guerra mondiale pare abbiano costituito un'importante fonte di cibo; infatti per il contenuto in amido possono essere usati per la panificazione.

Altrettanto diffuso è l'Asfodelo giallo -*Asphodeline lutea* (L.) Rchb.- detto in dialetto "bafalupo" la cui utilizzazione è prettamente culinaria.





photo©vincenzo cattitta

*Maria Canzoneri è un agronomo dipendente dell'Ente Sviluppo Agricolo, in seno ai Servizi allo Sviluppo, che nel 1999 ha intrapreso la conoscenza delle piante officinali frequentando un corso di perfezionamento in Piante Medicinali, presso l'Università Federico II di Napoli, perfezionata con un tirocinio teorico-pratico presso l'Orto Botanico di Palermo dal 2000 al 2003; con questa formazione, tra il 2007 e il 2011 ha realizzato attività e progetti divulgativi con la Regione Siciliana grazie ad una collaborazione tra l'ESA e l'allora Azienda Foreste, oggi Dipartimento dello Sviluppo Rurale e Territoriale, realizzando anche un campo catalogo della flora spontanea siciliana.

Bibliografia

- A. GATTO, *"Le piante officinali siciliane. Guida al loro riconoscimento e impiego"*, ed. Azienda Regionale Foreste Demaniali.
- L. GIANGUZZI, A. D'AMICO, O. CALDARELLA, *"La flora vascolare dei Nonti di Palermo"*, ed. Azienda regionale foreste demaniali.
- F. LENTINI, F.M. RAIMONDO, *"Quad. Bot. Ambientale Appl."*, 1980, 1, 103-117.
- F.M. RAIMONDO, F. LENTINI, *"Naturalista sicil."*, 1990, S IV (3-4) pp. 77-99.
- V. ILARDI, F.M. RAIMONDO, *"Quad. Bot. Ambientale Appl."*, 1992, 3, 41-52; Azienda Regionale Foreste Demaniali, *"Il popolamento vegetale della riserva dello Zingaro"*, 1998.
- P. GASTALDO, *"Compendio della Flora Officinale Italiana"- F.O.I.*, Piccin; Padova 1987;
- S, RIELA, M. BRUNO, C. FORMISANO, D. RIGANO, S. ROSSELLI, M.L. SALADINO, F. SENATORE, *J. Sep. Sci.*, 2008, 31, 1110-1117.
- A. BASILE, F. SENATORE, R. GARGANO, S. SORBO, M. DEL PEZZO, A. LAVITOLA, A. RITIENI, M. BRUNO, D. SPATUZZI, D. RIGANO, M.L VUOTTO, *"Journal of Ethnopharmacology"*, 2006, 107, 240-248.
- A. GATTO, *"Compendio delle piante spontanee siciliane"*, ed. Azienda Regionale Foreste Demaniali.
- PHOTO DI VINCENZO CUTTITTA