

Le piante officinali e il nostro patrimonio erboristico

Quando si parla di piante officinali è molto importante comprendere esattamente di cosa si sta parlando e conoscere la loro pluralità di impiego, se non altro per capire cosa comporta coltivarle, trasformarle in azienda e individuare i canali di mercato e tutti i possibili utilizzatori.

La definizione di «piante officinali»

Le «**piante officinali**», nella loro espressione più generale, sono le piante che vengono utilizzate per scopi medicinali, salutistici, alimentari, liquoristici, aromatizzanti, profumieri, igienici, tintorei e biocidi, sfruttandone i principi attivi in esse contenuti, che sono in grado di svolgere su un organismo, umano o animale, una qualche attività biologica, sensoriale, fisiologica o biochimica, inducendone delle modificazioni.

Il termine «**officinale**», espressione di tradizione storico-culturale italiana, deriva da «**officina**», ovvero «**opificina**», il laboratorio dove le erbe venivano trasformate, dove cioè, attraverso l'essiccazione, la mondatura, il taglio o la distillazione o altre forme di lavorazione, venivano preparate per la conservazione e la commercializzazione, nonché all'uso, assumendo così per l'agricoltore, anche un preciso valore economico e funzionale, che prima, non lavorate e non conservabili, non potevano avere.

Al termine di «**piante officinali**» si dà anche il significato, sempre molto generale, di piante che contengono sostanze con proprietà e azioni salutari o atte a migliorare la qualità della vita biologica, cioè a sostenere e mantenere l'equilibrio delle funzioni fisiologiche e uno stato di benessere, mettendo così in evidenza il loro valore anche come strumento di prevenzione, oltre che di possibile mezzo di terapia.

Le piante officinali sono specie vegetali utilizzate per scopi medicinali, erboristici, alimentari, liquoristici, aromatizzanti, igienici, cosmetici, sfruttando i principi attivi contenuti nei loro organi (foglie, radici, fiori, semi, ecc.)



Un'azione utile ed esercitabile anche sugli animali, attraverso l'uso veterinario e, a volte, anche sull'ambiente con l'impiego di specie fitodepuranti, disinfettanti o a vario titolo risananti, mettendo in luce di volta in volta le diverse specifiche proprietà di ciascuna pianta.

La differenza fra le comuni piante alimentari e le cosiddette piante officinali, sta nel fatto che le prime si utilizzano soprattutto per le componenti nutrizionali ed energetiche, come carboidrati, proteine, grassi, vitamine, mentre delle seconde si valorizzano e si impiegano i cosiddetti principi attivi secondari, che influenzano sulla fisiologia di un organismo biologico in vari modi equilibrandone, stimolandone, rallentandone o comunque modificandone le funzioni, in senso positivo, ma talvolta anche negativo (per esempio, quando una pianta contiene una sostanza tossica o velenosa).

Si tratta di sostanze prodotte dal cosiddetto metabolismo secondario della pianta e generalmente presenti nel vegetale in piccole quantità, ma molto attive come per esempio amari, alcaloidi, flavonoidi, oli essenziali, polifenoli, glicosidi, polisaccaridi.

Per esempio, nella calendula troviamo

l'1% di flavonoidi; nella menta l'1-3% di olio essenziale e nella melissa solamente lo 0,2% di componenti aromatiche.

Tuttavia, anche se prodotte in piccole quantità, queste sostanze sono decisamente o sufficientemente bioattive.

La diversa utilizzazione e valorizzazione delle piante officinali dà origine anche ad altre denominazioni che, pur aventi un proprio significato, vengono a volte indifferentemente utilizzate per indicare sempre questa particolare e vasta categoria.

Un altro termine utilizzato è quello di «**piante medicinali**» in senso proprio, ovvero le piante utilizzate in modo distinto ed esclusivo, per impieghi terapeutici, cioè per produrre farmaci, per curare o comunque per supportare e completare specifici protocolli terapeutici o di prevenzione.

Solitamente si fa riferimento alla espressione definita dall'Oms (Organizzazione mondiale della sanità) secondo la quale è pianta medicinale ogni vegetale che contiene in uno o più dei suoi organi (gemme, foglie, fiori, radici, frutti, seme, ecc. ovvero nella parte che poi viene utilizzata), sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi o in grado di svolgere

precise e definite modifiche nella fisiologia dell'organismo.

Le piante officinali che contengono sostanze biochimiche di particolare odore e sapore, vengono anche definite come «**piante aromatiche**».

Sono le piante il cui uso è particolarmente apprezzato in cucina, ovvero in campo condimentario, ma anche per la produzione di liquori, profumi, molti prodotti cosmetici e altro ancora. Per esempio, diverse piante aromatiche e in particolare l'olio essenziale che da esse viene estratto, hanno un'azione antibatterica efficace in diverse patologie umane o animali, ma che risulta utile anche per l'igiene degli ambienti o addirittura in agricoltura, perché impiegabili come prodotti fitosanitari naturali. Per esempio, l'olio essenziale e l'idrolato di lavanda, hanno un'azione antigerminello nei confronti delle gemme del tubero di patata. Queste componenti aromatiche non hanno perciò un semplice ruolo gustativo o olfattivo, ma svolgono delle attività biologiche importanti.

Va ricordato, però, che le piante aromatiche non contengono solamente aromi, oleoresine o oli essenziali, ma anche altri principi attivi, spesso di pari importanza e utilità.

Gli aromi, le resine e gli oli essenziali necessitano di processi particolari, più o meno complessi, per essere estratti e



Le piante officinali contengono principi attivi quali amari, alcaloidi, glicosidi, mucillagini, polisaccaridi, oli essenziali, resine, flavonoidi, antociani, polifenoli, ecc., in grado di influenzare la fisiologia di un organismo biologico che le assume in varia forma, inducendo stimoli, reazioni, effetti e modifiche. Nella foto: melissa

separati dalla pianta. In particolare, la maggior parte degli oli essenziali viene ricavata per distillazione in corrente di vapore, una pratica estrattiva che viene solitamente eseguita sulla pianta fresca appena raccolta e quindi che si svolge nell'azienda agricola, come si descriverà in seguito.

L'olio essenziale così realizzato, diviene quindi la materia prima da collocare sul mercato, in sostituzione dell'erba che si sarebbe raccolta ed essiccata, per consentirne la conservazione.

Quando l'olio essenziale viene utilizzato per scopi salutistici o addirittura terapeutici, si parla allora di **aromaterapia**, che va considerata una pratica piuttosto moderna e, per quanto appena scritto, molto diversa dall'uso infusionale dell'erba.

La tradizione d'uso delle piante aromatiche, in particolare nel campo dell'alimentazione, è invece decisamente antica e affatto relegata alla loro capacità di conferire agli alimenti caratteristiche organolettiche particolari. Questa è solo la conseguenza del loro uso.

Pur non conoscendo la chimica, i popoli del passato avevano ben individuato e compreso che le piante aromatiche avevano delle proprietà conservative degli alimenti e venivano perciò usate per prevenire le alterazioni e le tossinfezioni alimentari, in epoche in cui i sistemi di conservazione del cibo erano decisamente diversi da oggi.

A questo si aggiunge la capacità elettiva e complementare delle piante aromatiche di curare i disturbi dell'apparato digerente e prevenire i problemi derivanti dall'assunzione di cibo alterato e mal conservato.

Le piante aromatiche sono sfruttate

anche per le azioni antimicrobica, disinfettante, conservativa, anti fermentativa o biocida.

Le piante aromatiche svolgono poi comunque anche un'azione trofica (nutritiva) complementare, poiché molte sono ricche anche di sali minerali, vitamine, enzimi e sostanze antiossidanti.

Ecco perciò un altro motivo funzionale che ne giustifica il loro inserimento storico nella gastronomia.

Si attribuisce invece il termine di «**piante alimurgiche**» a quelle specie vegetali, generalmente spontanee, ma non sempre, impiegate anche come alimento nella tradizione popolare. Il loro utilizzo consolidato e sempre più diffuso, per cui sono entrate stabilmente nella tradizione gastronomica italiana, ha



Le «piante medicinali» propriamente dette sono le specie vegetali specificatamente utilizzate per scopi terapeutici, per produrre farmaci e fitoterapici



Le «piante aromatiche» hanno caratteristici odori e sapori, definiti dalla complessità delle particolari sostanze in esse contenute che conferiscono loro proprietà profumiere, condimentarie, digestive, disinfettanti e conservanti, rendendole idonee all'impiego in cucina e nella produzione dei cosmetici

portato alla coltivazione di alcune di esse, come nel caso del tarassaco, della malva, delle piantaggini o del silene.

Con tutte le specifiche sopra descritte, le piante officinali costituiscono quindi una categoria propria ed eterogenea, composta da specie vegetali erbacee, arboree o arbustive, spontanee o coltivate e diversamente impiegate, spesso con specifica valenza salutistica, sotto diversi punti di vista.

L'uso è così diffuso in Italia che, in ambito europeo, il nostro Paese è quello che realizza e commercia il maggior numero di prodotti a base di erbe, molti dei quali sotto forma di integratori alimentari, con almeno 4.000 erboristerie e punti vendita specializzati sparsi in tutto il territorio.

Questo pur non essendo noi i primi in termini di superficie coltivata, surclassati, nell'area euro-mediterranea, da Paesi quali Romania, Albania, Polonia, Croazia, Slovenia, Grecia, Spagna, Egitto, Marocco, Tunisia. Rimaniamo tuttavia in primo piano per conoscenza, tradizione ed esperienza tecnica e culturale.

La pianta officinale e i suoi derivati diretti, quali il prodotto fresco, l'essiccato e l'olio essenziale, sono da considerarsi comunque e a tutti gli effetti, un prodotto del mondo agricolo.

Anche la cosiddetta legge dell'erboristeria (Legge 6 gennaio 1931, n. 99-Disciplina della coltivazione, raccolta e commercio delle piante officinali, pubblicata sulla *Gazzetta Ufficiale* n. 41 del 19 febbraio 1931), ancora in vigore, utilizza il termine di «piante officinali», specificando che con ciò si debba intendere le piante medicinali, aromatiche e da profumo e fa specificatamente riferimento ad attività che fanno parte del mondo rurale, regolamentandone la coltivazione, raccolta e commercializzazione.

Secondo il «Tavolo di filiera» [1] istituito attualmente presso il Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali «... La pianta officinale come tale è da considerarsi un "prodotto primario", o una materia prima, ossia un prodotto derivante dalla produzione primaria ovvero dalla coltivazione o dalla raccolta dello spontaneo, che comprende anche i prodotti della terra (Art. 2, comma 1, lettera b del Reg. CE 852/2004)».

Cosa dice la legge

Vi è anche una definizione giuridica di «piante officinali», molto datata e molto discussa, compilata per questioni amministrative e normative.

È quella contenuta nel Regio Decreto n. 772 del 26 maggio 1932, che stabilisce l'elenco delle specie dichiarate officinali, ai fini delle applicazioni della Legge n. 99 del 6 gennaio 1931 prima citata.

Questo Regio Decreto così recita: «... sono considerate piante officinali le piante medicinali, aromatiche e da profumo comprese nell'elenco unito al presente decreto».

Con questo elenco si era voluto definire quali fossero le piante soggette alla normativa stessa, ma nel tempo è affiorato il dubbio interpretativo se debba considerarsi esaustivo, escludendo di conseguenza dagli obblighi legislativi le altre specie officinali non citate in elenco o se lo stesso fosse da considerarsi solo rappresentativo, dovendosi applicare la norma anche a tutte le altre piante di carattere officinale, anche se non citate nella tabella del Regio decreto, vista anche la complessità del significato stesso del termine.



La scelta delle specie e delle varietà da coltivare deve essere fatta con particolare attenzione a quello che sarà il probabile canale di vendita e la specifica destinazione d'uso

Nel tempo, sono stati fatti altri elenchi di piante officinali, ma più che altro per sottolineare quelle di libero utilizzo alimentare, rispetto ad altre il cui libero impiego è vietato, perché tossiche o di esclusivo uso da parte del farmacista, perché specificatamente dedicate all'applicazione terapeutica.

Gli elenchi aggiornati in uso sono quelli del decreto del Ministero della sanità del 9 luglio 2012, che indicano le «sostanze e preparati ammessi negli integratori alimentari» e quelli esclusi da tale libero uso, pubblicati in G.U. n. 169 del 21-7-2012 - Allegato 1 aggiornato al 16 gennaio 2013, poi aggiornato con decreto dirigenziale del 27 marzo 2014, che indicano le «sostanze e preparati ammessi negli integratori alimentari» e quelli esclusi da tale libero uso.

Questi elenchi rivestono una certa importanza anche per l'agricoltore, perché sostanzialmente le liste, una positiva e una negativa, indicano le piante officinali utilizzabili in ambito alimentare e quelle non utilizzabili in questo settore. E l'ambito alimentare è quello nel quale l'agricoltore può operare, trasformando e commercializzando al dettaglio le erbe.

Gli elenchi sono scaricabili al sito Internet del Ministero della salute, alla pagina: www.trovanorme.salute.gov.it/norme/dettaglioAtto?id=43219&completo=true

Le molteplici applicazioni delle piante officinali

È fondamentale che il produttore agricolo sappia cosa sta coltivando e trasformando, quali siano le potenziali possibilità ed eventualmente i limiti nei quali può operare, andando oltre la mera coltivazione, ma anche e soprattutto per comprendere da dove possono derivare le opportunità produttive e commerciali per la sua azienda.

Da quanto fin qui scritto si evince che le piante officinali hanno molteplici possibilità di trasformazione e quindi di impiego.

L'esempio del rosmarino. La pianta di rosmarino può essere definita specie adatta sia all'uso alimentare che pro-

fumiero, sia medicinale che cosmetico, ma anche di impiego veterinario. Si utilizza il rosmarino in campo alimentare, fresco o essiccato, per aromatizzare carni e pietanze varie e per realizzare oli e aceti aromatici, ma lo si usa anche in panetteria, per pane, grissini e cracker. Rientra anche nella preparazione di liquori, macerato in vino o alcool, assieme ad altre erbe amare o aromatiche.

Le foglie di rosmarino, i cosiddetti «aghi», per la loro forma lunga e sottile e per la rigidità che assumono dopo essere stati essiccati, si impiegano poi per infusi e tisane, ma è diffuso anche l'utilizzo salustico e terapeutico degli estratti idroalcolici di rosmarino per sostenere i processi fisiologici digestivi.

Trova anche applicazione in cosmetici, per esempio sotto forma di estratti glicerici (cioè a base di glicerina), oppure come idrolato e olio essenziale. Dal rosmarino si ottiene infatti, per distillazione in corrente di vapore, un olio essenziale che a sua volta trova moltissime applicazioni e strade di collocazione commerciale. L'olio viene impiegato per aromatizzare cibi e bevande, ma riscontra notevole interesse anche in campo farmaceutico e profumiero.

Nel primo caso, per esempio, si producono delle creme o delle pomate contenenti olio essenziale di rosmarino, per le distorsioni muscolari o per riscaldare i muscoli nelle attività sportive. Nel secondo caso, viene utilizzato come ingrediente per la realizzazione di profumi e acque di colonia.

Attenzione però perché, a seconda dell'impiego, cambiano le esigenze qualitative-merceologiche che deve possedere la materia prima.

Nell'uso farmaceutico è apprezzato l'olio che contiene fra i suoi componenti della canfora, mentre nel caso di usi alimentari, liquoristici e profumieri, si ricerca l'essenza di rosmarino povera di questa componente, anche per ovvi motivi organolettici, poiché le componenti canforose hanno sapore acre e odore molto pungente.



Le piante officinali hanno molteplici possibilità di trasformazione e di impiego: il rosmarino, per esempio, si utilizza in cucina (1) e nella preparazione di liquori (2) e l'olio essenziale (3) che se ne ricava trova moltissime altre applicazioni, per esempio in campo farmaceutico e profumiero

Al contrario, nel campo profumiero, si ricerca l'olio essenziale di rosmarino ricco nella componente verbenone, che conferisce all'essenza una caratteristica aromatica dolce, soave e pregiata, particolarmente ricercata.

In caso di messa a coltura del rosmarino, si rifletta perciò sull'importanza di poter scegliere con accuratezza la specie e le varietà, ovvero i chemiotipi più adatti da coltivare, in relazione alle filiere di mercato per le quali si andrà a trasformare o a commercializzare la materia prima raccolta, poiché si rischia, dopo aver comunque realizzato un buon prodotto, di non riuscire a collocarlo sul mercato, non per mancanza di domanda, ma per non aver fatto corrispondere caratteristiche qualitative e merceologiche di quanto coltivato, con le esigenze dell'acquirente o del canale di mercato agganciato.

Vale la pena ricordare anche altre due particolari utilizzazioni del rosmarino. Esso è impiegato anche come ingrediente nei mangimi o meglio in prodotti usati in medicina veterinaria, in particolare per risolvere problemi di carattere digestivo.

Inoltre, l'industria alimentare lo utilizza come fonte di acido rosmarinico, un principio attivo impiegato nella conservazione degli alimenti, come antiossidante e antimicrobico, in grado di prolungarne la shelf-life (cioè la durata del prodotto, ovvero il suo stato di conservazione e di azione).

Esistono poi moltissime altre specie officinali che possono essere sfruttate in modo diversificato. Per esempio, la piantaggine, pianta alimurgica (ovvero alimentare) è anche specie officinale infusoriale e cosmetica.

La rosa canina, invece, trova impiego in infusi e sciroppi, ma anche per marmellate, sempre a partire dall'uso del frutto. □

[1] Il «Tavolo di filiera» è l'articolato gruppo di lavoro, costituito da rappresentanti degli operatori, delle associazioni e delle realtà produttive del mondo delle piante officinali, inclusi i soggetti e le istituzioni che se ne occupano anche a titolo di studio, ricerca e formazione, che ha il compito di studiare le problematiche del settore, al fine di rinnovarlo e promuoverne lo sviluppo.

L'azione salutare della pianta officinale e l'attenzione all'uso

È interessante considerare che una netta classificazione delle piante officinali, in base alla loro utilizzazione è difficile da realizzare a causa della loro poliedricità di impiego che va oltre il semplice concetto di sfruttamento dei principi attivi secondari del vegetale.

L'azione salutare di una pianta officinale si esplica in diversi modi, alcuni dei quali sfiorano o coinvolgono anche l'aspetto nutrizionale. Anzi, proprio per questo assumono importanza oggi, come nel caso di talune specie aromatiche o di quelle definite come alimurgiche. E ciò è dovuto, per l'appunto, a questa duplice azione che può essere perseguita con diversi criteri, modi e forme, anche molto differenti dalla logica con cui si utilizza un farmaco classico. Insomma, le piante officinali nei loro vari ruoli – ma anche considerate solo come un alimento o comunque come un complemento o supporto alimentare e quindi non necessariamente da doversi impiegare nella classica dose e forma di medicamento – sembrano rappresentare un valido strumento di prevenzione nei riguardi delle malattie, nonché di supporto e ottimizzazione dei processi fisiologici dell'organismo, attuabili anche in assenza di una malattia conclamata.

Oppure si pensi all'utilità dell'uso delle piante officinali in situazioni di **malattie croniche** in cui è importante riportare l'organismo a un equilibrio fisiologico – ritardando e contrastando eventuali complicanze ed effetti degenerativi – quando non vi è la necessità o possibilità di far ricorso a farmaci, o per esempio, quando si è in presenza di allergie o di risposte negative ai farmaci classici.

Per esempio, è molto conosciuta l'azione antinfiammatoria del gemmoderivato del ribes nero (*Ribes nigrum*), chiamato per questa sua azione il «cortisone naturale». Ancora, l'uso del biancospino per regolarizzare una temporanea ipertensione da gravidanza, dove i classici ipotensivi potrebbero essere dannosi al feto e alla madre. Va ricordato, però, che queste sono solo semplici considerazioni volte a stimolare nei lettori la riflessione e lo studio e che vanno opportunamente approfondite. Non



La scelta errata o l'uso scorretto e approssimativo di una pianta officinale può creare disturbi o effetti avversi con conseguenze negative, talvolta anche gravi. La preparazione e l'uso delle erbe presuppone conoscenza, competenza, formazione continua e adeguata, precauzione, responsabilità e rispetto delle normative

sono quindi affatto un invito a utilizzare con leggerezza e senza adeguate conoscenze le piante aromatiche e officinali, solo perché ci si dedica anche alla loro coltivazione e trasformazione e si è appassionati e divulgatori delle tradizioni erboristiche e gastronomiche del territorio di cui si riconosce la validità e utilità.

Conviene sempre prima farsi consigliare da un medico e da personale sanitario autorizzato che a sua volta si sia debitamente formato in questa materia e che conosca le proprietà, gli effetti e i meccanismi di azione di una pianta officinale e dei suoi derivati.

L'uso non corretto e poco accorto di una pianta officinale, può anche dar luogo a effetti negativi, talvolta gravi. E ciò è quasi sempre dovuto a una conoscenza superficiale e a un uso improprio della pianta stessa, per di più fatto senza averne gli strumenti e le competenze, né tecniche, né professionali, né giuridiche, per considerare adeguatamente la situazione della persona e per operare nei relativi e specifici ambiti, che vanno sempre distinti. Anche quando si fa ricorso all'automedicazione, nei contesti in cui ciò è possibile o per sostenere l'organismo in un momento di malessere o durante una malattia di

stagione, l'uso delle piante officinali deve essere fatto con responsabilità e la dovuta informazione preliminare.

E quando si richiama la tradizione erboristica e l'erboristeria popolare, si deve ricordare che, se oggi abbiamo il supporto degli strumenti scientifici per indagare e conoscere, non è che nel passato le piante officinali fossero utilizzate casualmente, empiricamente e per istinto, come a volte si trova scritto; semplicemente la conoscenza e i criteri di utilizzo derivavano da sistemi, concezioni, strumenti e metodologie, diversi da quelli attuali, ma altrettanto validi, e che comunque bisognava conoscere e saper applicare con arte. E lo dimostra il fatto che, in molti casi, la scienza moderna compie principalmente un lavoro di rettifica e di conferma delle proprietà e degli impieghi delle piante officinali, i quali erano già ben conosciuti e utilizzati. Anzi, verrebbe da dire che, così come nell'alimentazione si è ridotta la biodiversità e la varietà dei vegetali e degli ingredienti che fanno parte della nostra dieta quotidiana, si è forse ridotto anche il numero di piante e il tipo di preparazioni che si impiegano in erboristeria, salvo che forse, ci stiamo rendendo conto di ciò e di conseguenza stiamo cercando di recuperare, storicamente e scientificamente, piante, strumenti e logiche. A conferma di questa riflessione, basta vedere che il Comitato dell'Oms (Organizzazione mondiale della sanità) per la selezione e la specificazione delle piante medicinali ha inventariato 12.000 piante medicinali, di cui 230 di importanza estrema in tutto il mondo.

In ogni caso, ci dobbiamo ricordare che **l'agricoltore che si appresta a commercializzare i propri derivati da piante officinali, non può attribuire al suo prodotto particolari ed espresse proprietà terapeutiche**, poiché quello che produce rientra nel contesto degli alimenti. L'agricoltore deve operare nel rispetto delle norme vigenti e nel massimo rispetto del consumatore.

La normativa è molto chiara su questo punto: la responsabilità di ciò che si produce è in primis sempre del produttore, che ne deve rispondere. •

Vita in **CAMPAGNA**

www.vitaincampa.gna.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.r.l. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.