

**COMUNE DI VENEZIA**  
**ORTO BOTANICO LOCATELLI**

*Un orto botanico di quartiere al servizio dei cittadini e delle scuole*

**Associazione Eco-filosofica**  
**Associazione Culturale “Nicola Saba”**  
**CTP “C. GIULIO CESARE”**

**PIANTE ALIMENTARI SPONTANEE E SALUTE**  
**BIODIVERSITÀ E QUALITÀ DELLA VITA**

Foglie e germoglio di Topinambur



**Il valore della diversità**

Gruppo Ricerca Culturale Locatelli  
Via F. Baracca 86, 30173 Mestre-VE  
041 5344322 – [liviotito@virgilio.it](mailto:liviotito@virgilio.it)



Associazione Eco-filosofica – [www.filosofiatv.org](http://www.filosofiatv.org)

# INDICE

## PREMESSA

## IMPATTO ECOLOGICO DELL'ALIMENTAZIONE E BIODIVERSITÀ

## ALIMENTAZIONE E SALUTE

## L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

## L'ALIMENTAZIONE VEGANA

## BIODIVERSITÀ E QUALITÀ DELLA VITA

## IL CONTRIBUTO DELLE ERBE SPONTANEE

## PIANTE ERBACEE ALIMENTARI SPONTANEE

|                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| <b>Aglione orsino</b>      | <b>(Allium ursinum L.)</b>          |
| <b>Bardana</b>             | <b>(Arctium lappa L.)</b>           |
| <b>Borsa del pastore</b>   | <b>(Capsella bursa pastoris L.)</b> |
| <b>Borragine</b>           | <b>(Borago officinalis L.)</b>      |
| <b>Erba medica</b>         | <b>(Medicago sativa L.)</b>         |
| <b>Farinaccio</b>          | <b>(Chenopodium album L.)</b>       |
| <b>Finocchio selvatico</b> | <b>(Foeniculum vulgare Miller)</b>  |
| <b>Malva</b>               | <b>(Malva sylvestris L.)</b>        |
| <b>Piantaggine</b>         | <b>(Plantago major L.)</b>          |
| <b>Portulaca</b>           | <b>(Portulaca oleracea L.)</b>      |
| <b>Pungitopo</b>           | <b>(Ruscus aculeatus L.)</b>        |
| <b>Topinambur</b>          | <b>(Helianthus tuberosus L.)</b>    |

## ALCUNI TESTI CONSIGLIATI

*(Specie anticamente coltivate, insalate e radicchi selvatici, agricoltura biologica, biodinamica e sinergica, saranno temi oggetto di un successivo opuscolo)*

*N.B.: Il presente opuscolo è stato predisposto ad uso dei soci e simpatizzanti dell'Orto Botanico Locatelli e dell'Associazione Eco-filosofica*

# PREMESSA

Il mercato è invaso da scatolette, surgelati, cibi precotti o liofilizzati ricchi di zuccheri, grassi, sale, coloranti e additivi.

Come dobbiamo mangiare per stare bene e curarci?

Un aspetto importante di una dieta bilanciata è la varietà o diversità dei cibi assunti. Variando la dieta assicurerete al vostro organismo una gamma più ampia di sostanze nutritive indispensabili per il suo funzionamento e per prevenire squilibri di salute.

La prossima volta che fate la spesa, quindi, comprate qualcosa di nuovo, anzi pensate a qualcosa di nuovo e di diverso.

Le diverse stagioni offrono alimenti e specie vegetali preziose per accompagnare il corpo nella diversità delle manifestazioni climatiche e per assicurare maggiormente la stabilità dello stato di benessere dell'uomo. In questa visione uno spazio importante può essere occupato dall'uso di piante erbacee spontanee alimentari.

Ma anche la preparazione degli alimenti è importante; prepariamoli in modo semplice. Cucinateli a vapore, al forno o alla griglia insaporendo con pochissimo sale, succo di limone e erbe. Meglio il crudo se possibile. Evitate le frittture, gli oli che non siano di sola spremitura a freddo e i grassi animali.

L'alimentazione è un aspetto di pari valore per la sua valenza nutritiva e quella culturale. E siccome siamo tutti diversi culturalmente e biologicamente, l'elemento importante è la scelta consapevole delle proprie scelte alimentari e il massimo rispetto delle scelte dell'altro.

Ringrazio il Dr. Maurizio Minuzzo, la naturopata Silvana Busatto e il Dr. Adriano Fragano per la realizzazione di questo opuscolo nel quale si è voluto brevemente trattare alcuni importanti temi. L'importanza della consapevolezza del valore della biodiversità, una breve riflessione sull'importanza dell'impatto dell'alimentazione e dei diversi regimi alimentari per assicurare un buon stato di salute e prevenire talune malattie e, infine, la presentazione di alcune piante erbacee (spesso considerate "erbacce") maggiormente ritrovabili nei nostri ambienti di pianura, con le quali diversificare la nostra alimentazione, garantendoci una migliore sintonia con le stagioni climatiche e un migliore benessere fisico e psicologico.

In un precedente opuscolo era già stato trattato quest'ultimo tema con la presentazione di otto specie (Acetosa, Cicoria selvatica, Luppolo, Menta, Ortica, Papavero, Silene e Tarassaco). Le dodici specie oggetto di questo testo completano un primo gruppo di venti piante erbacee molto diffuse nei prati e negli incolti di pianura e collina. Si auspica siano seminate e coltivate anche negli orti accanto alle tradizionali specie orticole.

Venezia-Mestre, Maggio 2009

(22 maggio, Giornata internazionale per la diversità biologica)

LIVIO LOCATELLI

# IMPATTO ECOLOGICO DELL'ALIMENTAZIONE E BIODIVERSITÀ

a cura di **Adriano Fragano**

Dottore in Scienze Naturali

## VACCHE GRASSE E BAMBINI MAGRI

**840 milioni** di esseri umani, soprattutto bambini (e quasi tutti nel Sud del mondo), soffrono di denutrizione cronica (dati FAO 2004). Ma, com'è noto, la fame nel mondo non è un problema causato dalla mancanza di cibo prodotto, ma da una sua distribuzione non omogenea e soprattutto dagli sprechi enormi: 36 dei 40 paesi più poveri del mondo esportano cibo verso gli USA e l'Europa.

L'**Etiopia**, anche durante la sua peggiore carestia, produceva semi oleosi che esportava per il consumo animale.

Il **Brasile** conta **16 milioni di persone malnutrite**. Ed esporta **16 milioni di tonnellate di soia** per mangimi animali - 1000 kg di soia l'anno per ogni individuo malnutrito! (Fonte: Database FAO 2001)

La **Colombia** dispone di **45 milioni di ettari coltivabili**: solo 5 milioni sono coltivati per produrre cibo per la popolazione, 40 milioni sono latifondi lasciati a pascolo per la produzione di carne.

In **Messico**, milioni di persone soffrono di denutrizione cronica. Nel 1960, il bestiame consumava 5% dei cereali prodotti. Nel 2003, il 45%. Allo stesso modo, per l'Egitto si è passati dal 3% a 31%, per la Cina dall'8% al 28%. (Fonte: Unimondo)

## FABBRICHE DI PROTEINE ALLA ROVESCIA

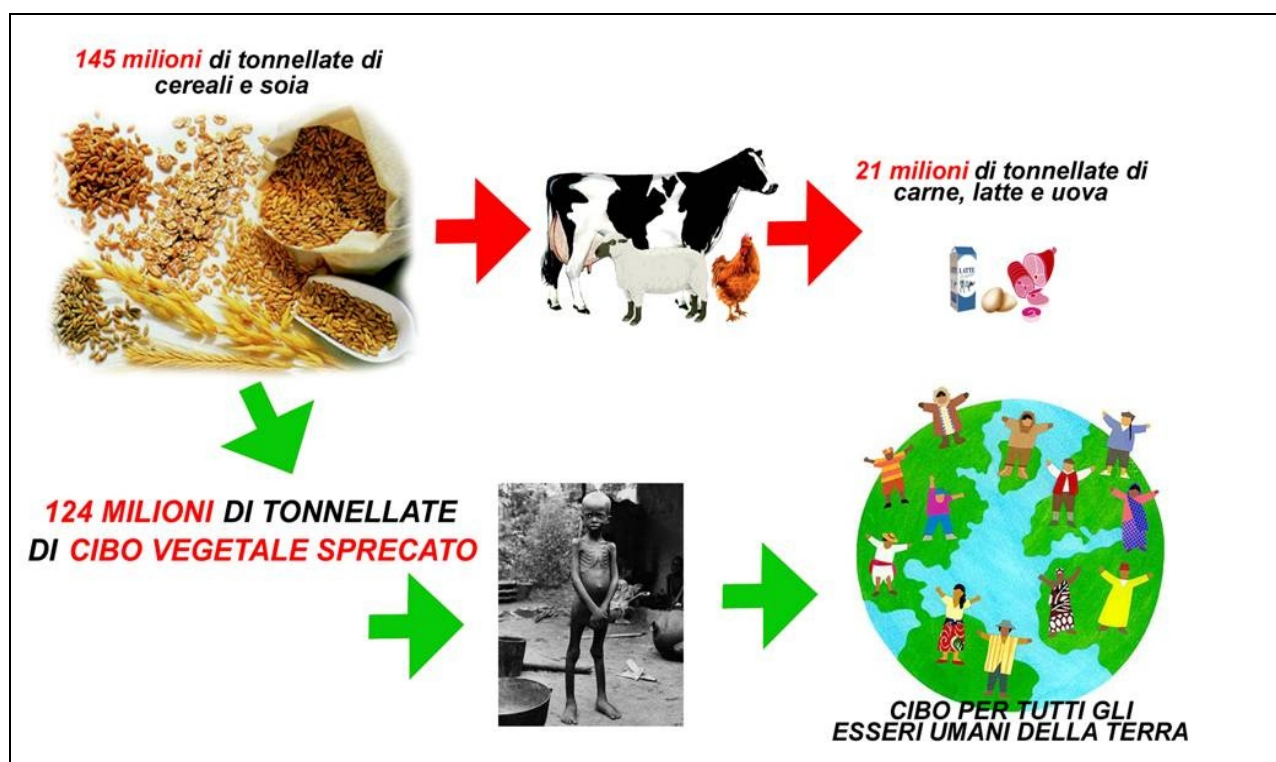
L'animale, considerato come macchina che trasforma risorse vegetali in animali, è completamente inefficiente.

L'indice di conversione è definito come la quantità di kg di vegetali necessari a far crescere l'animale di un kg.

| Animale | Kg di vegetali per crescere di un kg | Kg di vegetali per un kg di carne (contando 35-40% di scarti) |
|---------|--------------------------------------|---|
| Vitello | 13                                   | 18  |
| Bue     | 11                                   | 15  |
| Agnello | 24                                   | 33  |
| Pollo   | 3                                    | 4   |

se facciamo un confronto con le proteine, anziché col peso dei vegetali, i risultati sono simili: per produrre un kg di proteine animali servono 16 kg di proteine vegetali! Un vera fabbrica di proteine alla rovescia!

L'economista Frances Moore Lappé, ha calcolato che in un anno, nei soli Stati Uniti, sono state prodotte 145 milioni di tonnellate di cereali e soia. Per conto, sono stati ricavati 21 milioni di tonnellate di carne, latte, uova. Facendo la differenza, si ottengono 124 milioni di tonnellate di cibo sprecato: questo cibo, avrebbe assicurato un pasto completo al giorno a tutti gli abitanti della Terra! Con il solo spreco degli USA. (Fonte: Frances Moore Lappé, "Diet for a small planet", New York, Ballantine Books, 1982, pp.69-71)



| PRODUTTIVITÀ NUTRIZIONALE DI UN ETTARO DI TERRA |  |                             |                         |  |                             |
|---|--|-----------------------------|-------------------------|--|-----------------------------|
| Cibi di origine vegetale                        |  |                             | Cibi di origine animale |  |                             |
|   | produzione di energia grezza (MJ/ettaro) | n. di persone nutribili (*) |                         | produzione di energia grezza (MJ/ettaro) | n. di persone nutribili (*) |
| Grano   | 69.534                                   | 15                          | Carne bovina            | 4.798                                    | 1                           |
| Mais  | 75.905                                   | 17                          | Carne ovina             | 7.486                                    | 2                           |
| Riso  | 87.768                                   | 19                          | Carne suina             | 14.438                                   | 3                           |
| Patate  | 102.080                                  | 22                          | Coniglio                | 13.251                                   | 3                           |
| Cavolo  | 105.000                                  | 22                          | Pollo                   | 7.056                                    | 2                           |
| Fagioli   | 43.466                                   | 9                           | Uova                    | 4.118                                    | 1                           |
| Piselli   | 40.805                                   | 9                           | Latte                   | 8.770                                    | 2                           |

(\*) La colonna "persone" stima il numero di persone le cui esigenze energetiche di un anno possono essere soddisfatte. Si suppone che le esigenze energetiche a persona siano di 4.600 MJ all'anno.

Fonte AIAB

Se consideriamo le proteine anziché le calorie: un ettaro di terra destinata ad allevamento bovino produce in un anno 66 Kg di proteine. Destinando lo stesso

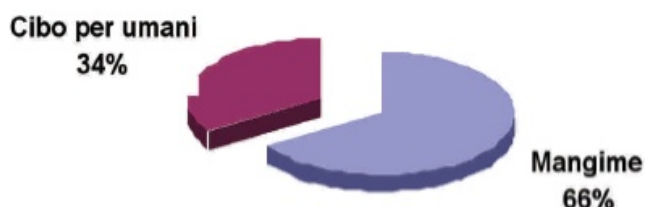
terreno alla coltivazione della soia otterremmo nello stesso tempo 1848 Kg di proteine, cioè 28 volte di più (Fonte: J. André, Sette miliardi di vegetariani, Giannone Ed.)

## GLI SPRECHI GLOBALI DI CIBO E TERRE

I 2/3 delle terre fertili del pianeta sono usati per coltivare cereali e legumi per animali. (Fonte: FAO e USA Agency for International Development)

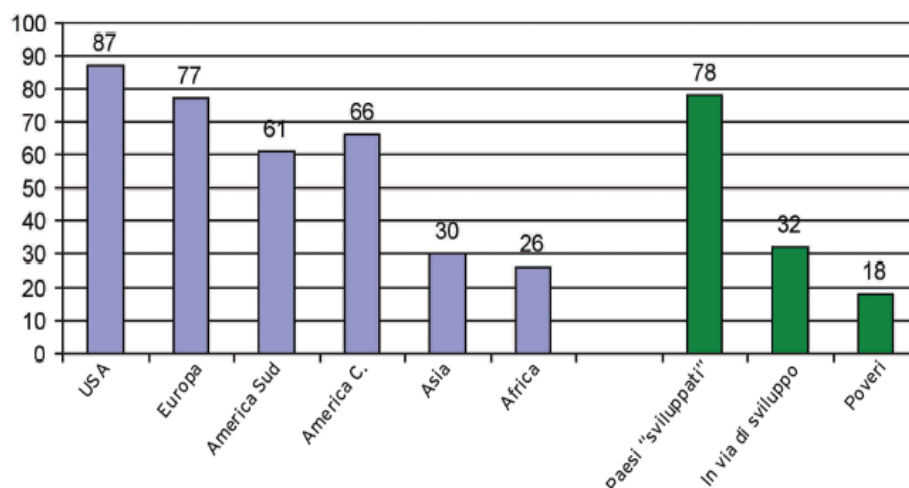
Su scala mondiale, il 90% della soia e la metà dei cereali prodotti globalmente sono destinati a nutrire gli animali anziché gli esseri umani. (Fonte: Database FAO, Food Balance Sheet, 2001).

### Produzione di cibo mondiale



## La produzione

Cereali per uso animale (%)



## IMPATTO SOCIALE

L'Europa è in grado di produrre abbastanza vegetali da nutrire tutti i suoi abitanti, ma non i suoi animali. Solo il 20% delle proteine vegetali destinati agli animali d'allevamento proviene dall'interno, il resto viene importato dai paesi del sud del mondo, impoverendoli ulteriormente, e sfruttando le loro risorse ambientali. (Fonte: Commissione Europea).

Se tutti, sulla Terra, adottassero un modello di consumo come quello oggi imperante nei paesi occidentali, il pianeta non potrebbe reggere, servirebbero



almeno due volte e mezza le terre emerse oggi esistenti. Viceversa, se tutti seguissero il modello alimentare degli indiani, potremmo nutrire 11 miliardi di persone (contro i 6 miliardi attualmente esistenti).

**I paesi ricchi oggi possono consumare così tanta carne solo perché sfruttano suolo e risorse dei paesi poveri in cui il consumo di carne è minimo.**

### **SPRECO D'ACQUA**

Il 70% dell'acqua utilizzata sul pianeta è consumato dalla zootecnia e dall'agricoltura.

Dobbiamo sommare, infatti, l'acqua impiegata nelle coltivazioni, che avvengono in gran parte su terre irrigate, l'acqua necessaria ad abbeverare gli animali e l'acqua per pulire le stalle. Una vacca da latte consuma 200 litri di acqua al giorno, 50 litri un bovino o un cavallo, 20 litri un maiale e circa 10 una pecora. (Fonte: "Le fabbriche degli animali", E. Moriconi, Ed. Cosmopolis, 2001)

Il settimanale Newsweek ha calcolato che per produrre soli cinque chili di carne bovina serve tanta acqua quanta ne consuma una famiglia media americana in un anno (5 kg di carne non bastano a coprire il consumo di una settimana, per la stessa famiglia!).

### **SPRECO DI ENERGIA**

Anche l'energia fossile necessaria per la produzione di cibi animali è di gran lunga maggiore di quella necessaria per la produzione degli stessi nutrienti da fonti vegetali. Le calorie di combustibile fossile spese per produrre 1 caloria di proteine dalla soia sono pari a 2; per il grano, servono 3 calorie, per il latte 36, per il manzo 78. Un rapporto soia/carne pari a 1:39 a sfavore della carne. (Fonte: "Energy and land Constraints in Food Protein Production", Science, Nov 21, 1975)

Il consumo medio annuo del solo manzo di una famiglia americana richiede 1200 litri di carburante ed immette nell'atmosfera 2,5 tonnellate di CO<sub>2</sub>, che equivale a utilizzare la macchina per 6 mesi (Fonte: Alan Durning, "Cost of Beef for Health and Habitat" Los Angeles Times September 21 1986 V3).

Jon R. Louma afferma che per ogni caloria ingerita dall'americano medio, servono 9.8 calorie di carburante fossile, quindi in un anno un americano "mangia" 13 barili di petrolio.

### **INQUINAMENTO CHIMICO**

Il massiccio uso di fertilizzanti è dovuto soprattutto alla pratica della monocoltura, che risulta conveniente in quanto consente una industrializzazione spinta: vengono standardizzate le tipologie di intervento, i macchinari agricoli, le competenze e i tempi di lavoro.

Se anziché alla monocoltura i suoli fossero destinati a coltivazioni a rotazione per uso diretto umano, non sarebbero necessari prodotti chimici, perché il suolo rimarrebbe fertile.

I prodotti chimici comprendono fertilizzanti, pesticidi (che uccidono gli insetti nocivi per le colture) ed erbicidi (che uccidono le piante nocive): tutti inquinano il suolo, l'acqua e il cibo stesso.

Non si tratta però di un problema legato all'agricoltura in sé e per sé, ma all'agricoltura finalizzata all'allevamento di animali: per quanto riguarda gli erbicidi, ad esempio, è indicativo il fatto che l'80% di quelli usati negli USA viene utilizzato nei campi di mais e di soia destinati all'alimentazione degli animali.

## **INQUINAMENTO DA DEIEZIONI**

In Italia gli animali d'allevamento producono annualmente **circa 19 milioni di tonnellate di deiezioni a scarso contenuto organico**, che non possono essere usate come fertilizzante. Contengono prodotti chimici (farmaci, fertilizzanti) di cui gli animali sono imbottiti.

Calcolando il carico equivalente, ovvero trasformando il numero di animali in quello equivalente di popolazione umana che produrrebbe lo stesso livello di inquinamento da deiezioni, in totale, in Italia, gli animali equivalgono ad una **popolazione aggiuntiva di 137 milioni di cittadini**, cioè più del doppio del totale della popolazione. (Fonte: "Le fabbriche degli animali", E. Moriconi, Ed. Cosmopolis, 2001)

Le deiezioni provenienti dagli allevamenti intensivi USA inquinano l'acqua più di tutte le altre fonti industriali raggruppate. (Fonte: Environmental Protection Agency 1996)

Lo spandimento delle deiezioni animali è strettamente collegato alla "zona morta" di 7,000 miglia quadrate nel Golfo del Messico, che non contiene più vita acquatica (Fonte: Howlett, Debbie "Lakes of Animal Waste Pose Environmental Risk", USA Today, 30 Dec. 1997, p. A7.).

Il 16% del metano immesso nell'atmosfera, una delle cause dell'effetto serra, viene emesso dagli animali d'allevamento. (Fonte: World Watch Institute, "State of the World 2004", p. 74).

## **L'ABBATTIMENTO DELLE FORESTE**

Le foreste pluviali, il polmone verde della Terra, non vengono abbattute per predare il legname: questa è una delle cause minori, la causa principale è la creazione di pascoli per l'allevamento di bovini destinati a fornire carne all'Occidente.

In Costa Rica, ad esempio, durante gli anni '60 e '70 l'aumento vertiginoso delle esportazioni di carne verso gli Usa – conseguente al boom del consumo degli hamburger - determinò un vero e proprio assalto alle foreste pluviali; oggi sono ridotte a poco più del 10% della loro estensione originaria. (Fonte: Unimondo)

Nella foresta Amazzonica, l'88% del territorio disboscato è stato adibito a pascolo (Fonte: The year the world caught fire, Rapporto del WWF, 12-1997)



In totale, la metà della foresta pluviale dell'America centrale e meridionale è stata abbattuta per l'allevamento (Fonte: FAO e USA Agency for International Development).

E il ritmo di disboscamento è in continua crescita.

### **UN ESEMPIO EMBLEMATICO: IL BRASILE**

Secondo i dati del CIFOR (Centro per la Ricerca Forestale Internazionale) e dell'INPE (l'Istituto di Ricerca Spaziale del governo Brasiliano):

- Tra il 1997 e il 2003 (6 anni) c'è stato un incremento del 600% di carne bovina esportata (soprattutto in Europa). L'incremento di popolazione bovina si è avuto per l'80% nella foresta amazzonica.
- 1. Nel 2003 c'è stata una crescita del 40% della deforestazione rispetto all'anno precedente.
- 1. In soli 10 anni, la regione ha perso un'area pari a due volte il Portogallo. Gran parte di essa è diventata terra da pascolo. Le operazioni di taglio per il mercato del legno sono molto meno influenti sulla deforestazione rispetto alla produzione di carne.

Per produrre **un hamburger** dai manzi dell'America Latina, si devono abbattere 5 mq di foresta tropicale (Fonte: Julie Denslow Julie and Christine Padoch. People of the Tropical Rainforest. Berkeley: University of California Press. 1988. p. 169)

### **L'ITTICOLTURA**

Se gli allevamenti intensivi ed estensivi di mammiferi e volatili causano così tanti danni, la pesca e l'allevamento di pesci non è certo da meno.

Il problema dell'**overfishing** - la pesca intensiva nei mari di tutto il mondo - è all'ordine del giorno presso tutte le istituzioni nazionali ed internazionali (ONU, Comunità Europea, ecc.): la quantità di pesci ancora presente nelle acque è sempre più esigua.

L'allevamento di pesci - o itticoltura - è quindi in rapida crescita (38% del pesce venduto in Italia, nel 2003), ma crea più problemi di quanti ne risolva. Solo il 12.4% degli allevamenti è "estensivo" (i pesci sono liberi in stagni o in lagune costiere), il restante è intensivo (vasche di cemento o gabbie in mare).

(Fonte: Ismea 2003, Ministero delle Politiche Agricole e Forestali 2003).

#### **Allevamento intensivo significa:**

- animali in numero altissimo in piccoli spazi, e conseguentemente, come per gli allevamenti di animali terrestri, largo uso di antibiotici e altri farmaci atti a prevenire malattie di vario tipo (cui gli animali vanno più soggetti per la vita del tutto innaturale cui sono costretti) per evitare epidemie devastanti;
- uso di erbicidi per controllare la crescita della vegetazione acquatica;
- uso di disinfettanti;
- produzione di grandi quantità di deiezioni;

- tutte queste sostanze vengono scaricate nelle acque costiere, insieme agli scarti dei mangimi, inquinando irrimediabilmente le acque;
- saccheggio delle già scarse risorse ittiche naturali per fornire cibo ai pesci carnivori allevati: **per 10 kg di spigole d'allevamento serve un quintale di sardine catturate in mare!**

### *Animali uccisi nel mondo per motivi nutrizionali*

**48 miliardi ogni anno**

**131 milioni ogni giorno**

**5.500.000 ogni ora**

**91.000 ogni minuto**

**1.500 ogni secondo**

### **POSSIBILI SOLUZIONI**

Esercitare un consumo critico e consapevole, orientando i propri acquisti in modo da causare il minor impatto possibile sul pianeta, sull'ambiente e sugli animali

Scegliere sempre prodotti di stagione, della zona e poco o per nulla lavorati

Risparmiare il più possibile non seguendo mode o tendenze ma solo le esigenze personali

Acquistare il più possibile direttamente dai produttori di zona

Non consumare carne adottando uno stile di vita VEGETARIANO o meglio ancora VEGANO

Leggere sempre bene ed accuratamente le etichette dei prodotti, privilegiando le aziende piccole e locali ed evitando le multinazionali

Non acquistare prodotti derivanti dallo sfruttamento animale DIRETTO o INDIRETTO (cibo, abbigliamento, accessori etc...)

Consumare prodotti biologici

### **VEGETARIANO? VEGANO? CHE VUOL DIRE?**

**Vegetariano:** il vegetarianismo include anche il veganismo ed è definito come la pratica di non mangiare carne, pollame o pesce o i loro derivati, con o senza il consumo di latticini o uova.

Viene spesso fatta un'ulteriore distinzione attraverso l'uso delle denominazioni OVO-LACTO e LACTO.

I vegetariani possono utilizzare o minimizzare a scopo non alimentare i prodotti di origine animale, come accade per i vegani, oppure no.

**Ovo-Lacto Vegetariano:** segue la stessa dieta di un vegano ma consuma anche uova e prodotti caseari. E' la forma più diffusa di vegetarianismo.

**Lacto Vegetariano:** segue la stessa dieta di un vegano ma consuma anche i latticini.

**Vegano o Vegan:** Vegetariani totali che escludono anche latte, uova, miele, formaggi e tutti gli alimenti direttamente o indirettamente provenienti dagli animali.

**Fruttariano:** Vegetariani totali che si nutrono di frutti e di semi.

# ALIMENTAZIONE E SALUTE

A ogni persona, ad ogni disturbo la sua dieta, di seguito alcuni esempi:

## **Problemi respiratori**

Il buon funzionamento del sistema respiratorio e il rafforzamento delle difese dell'organismo sono favoriti da particolari alimenti che, in alcuni casi, svolgono anche un'azione antinfiammatoria diretta e aiutano l'eliminazione del catarro:

- aglio, scalogno, cipolle, porri, cavoli, cavolfiori, broccoletti, rape, rafano, senape, crescione, rucola contengono sostanze solforate che, oltre ad operare un'azione antinfiammatoria, rendono fluido il catarro favorendone l'eliminazione. L'azione è maggiore se questi alimenti vengono consumati freschi e crudi, in insalata.
- Peperoncino rosso, senape, zenzero e curcuma sono spezie che aggiunte nelle minestre e nel brodo caldo aiutano ad eliminare il catarro e a dilatare i bronchi.
- Le bacche di mirto utilizzate per insaporire sono ricche di olio essenziale contenente una sostanza dall'azione balsamica e antibatterica.
- Il miele contiene bioflavonoidi ad azione antibatterica e antivirale contro i microrganismi che più di frequente colpiscono l'apparato respiratorio.

## **Ipertensione**

Bere molta acqua durante il giorno, possibilmente lontano dai pasti. Consumare molta frutta e verdura cruda. Sostituire il sale bianco con quello marino integrale (piccole dosi). Preferire il pesce alla carne. Consumare verdure verdi, noci, miele, alghe marine, cereali integrali e alimenti ricchi di potassio (mandarini, fragole, uva, banane, lattuga, spinaci, pomodori, carciofi, cavolfiori, semi di girasole). Aumentare il consumo di alimenti ricchi di vitamina C (kiwi, agrumi, peperoni, ortaggi verdi, prezzemolo).

## **Stitichezza**

Almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno.

Yogurt e verdure di ogni tipo sia crude che cotte, in particolare cavolo, carciofo, asparagi, broccoli, cime di rapa, insalata. Frutta fresca di stagione con la buccia. Frutta secca in particolare albicocche, fichi e prugne assunte da sole o ammorbidite in acqua tiepida in aggiunta nello yogurt della colazione o alla zuppa di cereali. Cereali integrali e legumi sono da preferire.

Attenzione a non esagerare con la fibra (verdure, frutta fresca e secca, cereali, legumi e crusca)! In quantità eccessive può irritare la mucosa intestinale, interferire sull'assorbimento di sali minerali, causare gonfiore e gas addominale.

(Da: Sonia Tarantola - Tratto dal libro: "Guarire mangiando", Anna Bùttaro, Red edizioni)

# L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

Io penso che l'ingiustizia alimentare sia una delle peggiori iniquità dei nostri tempi: una questione di civiltà e di cultura che ci riguarda tutti da vicino.

C'è un comportamento individuale responsabile, infatti, che può contribuire ad equilibrare questi due drammatici estremi ed è la riduzione del consumo di carne.

Non ci sono dubbi che un'alimentazione povera di carne e ricca di vegetali sia più adatta a mantenerci in buona forma. Gli alimenti di origine vegetale hanno una funzione protettiva contro l'azione dei radicali liberi, cioè quelle molecole che possono alterare la struttura delle cellule e dei loro geni. Si può quindi pensare che chi segue un'alimentazione ricca di alimenti vegetali è meno a rischio di ammalarsi e possa vivere più a lungo.

C'è poi un secondo fattore. Noi siamo circondati da sostanze inquinanti che possono mettere a rischio la nostra vita. Sono sostanze nocive se le respiriamo, ma lo sono molto di più se le ingeriamo. Consumando carne, ci mettiamo proprio in questa situazione, perché dall'atmosfera queste sostanze ricadono sul terreno, e quindi sull'erba che, mangiata dal bestiame, (o attraverso i mangimi) introduce le sostanze nocive nei suoi depositi adiposi, e infine nel nostro piatto quando mangiamo la carne.

L'accumulo di sostanze tossiche ci predispone a molte malattie cosiddette "del benessere" (diabete non - insulina dipendente, arteriosclerosi, obesità). Anche il rischio oncologico è legato alla quantità di carne che consumiamo. Le sostanze tossiche si accumulano più facilmente nel tessuto adiposo, dove rimangono per molto tempo esponendoci più a lungo ai loro effetti tossici.

Frutta e verdura sono alimenti poverissimi di grassi e ricchi di fibre: queste agevolano il transito del cibo ingerito, riducono il tempo di contatto con la parete intestinale degli eventuali agenti cancerogeni presenti negli alimenti. I vegetali poi, oltre a contaminarci molto meno degli altri alimenti, sono scrigni preziosi di sostanze come vitamine, antiossidanti ed inibitori della cancerogenesi (come i flavonoidi e gli isoflavoni), che consentono di neutralizzare gli agenti cancerogeni, di "diluirne" la formazione e di ridurre la proliferazione delle cellule malate.

*(Da: Umberto Veronesi - La Repubblica del 6 giugno 2008)*

# L'ALIMENTAZIONE VEGANA

Se avete sempre incluso cibi animali nella vostra dieta e siete pronti a passare ad alternative vegane, i seguenti suggerimenti possono aiutarvi a rendere questo passo più semplice.

Alcune persone decidono di passare ad una dieta vegetariana in modo drastico, altre preferiscono un approccio più graduale. La seconda modalità permette di effettuare una transizione più fisiologica e dà il tempo di provare molti nuovi

modi di soddisfare le esigenze nutrizionali. L'obiettivo è apportare cambiamenti facilmente sostenibili nel tempo nutrizionalmente corretti.

Qualche consiglio per un passaggio graduale:

- Analizzate la vostra dieta attuale. Fate una lista dei cibi e dei menù che consumate abitualmente.

Identificate tra questi i cibi vegani, e considerateli come punto da cui partire. Programmate di consumare un pasto vegano diverse volte alla settimana usando i cibi che più vi piacciono.

- Aggiungete più pasti vegetariani rivisitando le vostre ricette preferite ed imparate a conoscere il tofu e il seitan, gli alimenti alternativi al latte (latte di soia, di riso, di mandorle, yogurt e budini di soia o riso) e a valorizzare la cucina italiana tradizionale a base di cereali e legumi.

- Ampliate le vostre scelte cercando nuove ricette nei libri di cucina e provando nuovi prodotti nei negozi di alimenti. Molti piatti vegani possono essere preparati senza ricetta o senza passare troppo tempo in cucina.

- Fate una lista di piatti vegani che potete mangiare fuori casa. Fate l'inventario dei piatti possibili nei bar, ristoranti, supermarket e gastronomie vicino a casa.

- Analizzate la vostra nuova alimentazione e valutate se i vostri pasti comprendono una buona varietà di cereali integrali, di legumi e di prodotti a base di soia, di verdura e frutta, tutti i giorni. Se non è così, cercate di equilibrare il vostro menù.

- Siate creativi nel programmare i pasti, aumentate il consumo di legumi e verdure mangiandoli a pranzo invece che solamente a cena. Provate spesso nuovi cibi, nuovi cereali come couscus, quinoa, bulgur, orzo, chicchi di grano e verdura e frutta utilizzate comunemente in altre cucine come il cavolo cinese e le alghe (come la nori, kombu, hiziki, etc.).

La varietà dei cibi è la migliore garanzia che la vostra alimentazione sia sana e il concentrarsi sugli aspetti positivi del cambio di alimentazione, piuttosto che sul rimpianto per i cibi che decidete di eliminare, è un ingrediente psicologico fondamentale per un passaggio sereno alle nuove abitudini a tavola.

Un diverso sistema per passare al veganismo, a detta di molti assai efficace, consiste nell'eliminazione progressiva di determinati cibi animali, da effettuarsi a ritmo settimanale, sempre facendo attenzione ad apportare al vostro organismo adeguate quantità di nutrienti provenienti da fonti alternative. Per esempio, eliminando la carne "rossa" la prima settimana, la carne "bianca" la seconda, il pesce la terza, poi le uova e i latticini...dopo sei settimane vi troverete ad essere vegani.

*(Da: Paola Segurini)*

## **DIETA VEGANA E NECESSITÀ ALIMENTARI**

### **La Vitamina B12**

È indispensabile per la sintesi dell'emoglobina, importante per la divisione cellulare e la funzionalità del sistema nervoso. Questa è l'unica vitamina generalmente carente in una dieta vegana. Essa, infatti, è contenuta quasi esclusivamente in alimenti di origine animale come carne, latticini e pesce,

mentre è presente solo in quantità insufficiente nelle alghe, nei lieviti alimentari e nei vegetali. È quindi necessario sopperire a questa carenza per via orale o parenterale. Nonostante il fabbisogno di Vitamina B12 sia infatti molto modesto una deficienza di vitamina B12 rappresenta un serio problema, che può danneggiare irreversibilmente il sistema nervoso.

### La Vitamina D

È essenziale per mantenere livelli normali di Calcio e Fosforo nel sangue e aumenta l'assorbimento del Calcio, assicurando una sana formazione di ossa e denti. La carenza di vitamina D è anche fattore di rischio per l'osteoporosi. È particolarmente importante per le donne in gravidanza ed i bambini piccoli. Il massimo fabbisogno di Vitamina D si registra nel periodo dell'accrescimento. Può essere introdotta con il cibo, ma anche sintetizzata dal nostro organismo in presenza di luce solare. Quando il corpo viene esposto ai raggi ultravioletti del sole, una sostanza liposolubile della pelle viene convertita in Vitamina D e quindi trasferita nel circolo sanguigno. Per assumerne una quantità sufficiente può bastare un'esposizione al sole della faccia e delle mani per 20 minuti 3 volte la settimana. Frequenti brevi esposizioni sono meglio di rare esposizioni di lunga durata. Non essendo ben rappresentata nei cibi di origine vegetale, in assenza di un'esposizione solare adeguata, i vegani devono introdurla nella dieta tramite alimenti vegetali fortificati. La Vitamina D viene comunque accumulata nell'organismo e quindi quella prodotta durante i mesi estivi è generalmente sufficiente anche per il periodo invernale. La carenza di vitamina D è causa di rachitismo.

### Il Calcio

Il Calcio assunto con una dieta vegana sembra essere insufficiente rispetto alle dosi raccomandate. D'altra parte è opinione comune il fatto che i vegani richiederebbero meno Calcio degli onnivori. Questo elemento è molto importante per lo sviluppo di ossa e denti. Buone fonti di Calcio sono il latte di soia e di riso fortificato, il succo di arancia arricchito, tofu, melasse, alcuni tipi di fagioli e proteine vegetali ristrutturate.

### Gli Acidi Grassi Essenziali

Le diete vegane sono generalmente carenti degli Acidi Grassi a lunga catena della famiglia degli Omega-3. Sebbene non esistano osservazioni sui rischi associati a diete a basso consumo di questi elementi, sarebbe meglio che i bambini vegani includessero nella loro dieta delle fonti di Acido Linolenico (Omega-3), quali i semi di lino macinati, l'olio di canola, le noci, i derivati della soia. Tra gli oli sicuramente da preferire l'olio di lino (da consumare crudo) e l'extravergine d'oliva.

*(Da: Stefano Momentè)*



# BIODIVERSITÀ E QUALITÀ DELLA VITA

Le Nazioni Unite hanno proclamato il 22 maggio Giornata internazionale per la diversità biologica, per aumentare la comprensione e la consapevolezza delle problematiche della biodiversità.

La diversità biologica è infatti essenziale per conservare la vita sulla terra e ha un importante valore a livello sociale, economico, scientifico, educativo, culturale, ricreativo ed estetico, oltre a determinare la capacità degli esseri viventi di adattarsi e resistere al cambiamento.

Nel 20° secolo però, circa il 75% delle varietà vegetali preesistenti è andato perduto. Attualmente, tre quarti dell'alimentazione mondiale sono sostenuti da appena 12 specie vegetali e cinque animali ed un terzo circa delle specie viventi sono a rischio estinzione. Le profonde alterazioni della diversità del pianeta provocate, sia a livello locale che globale, dallo sviluppo umano hanno importanti conseguenze sull'ecosistema e sulla società. Pensare che l'abbondanza di biodiversità riguardi solo il biologo appassionato di specie rare, o il ricercatore, è un grave errore. Garantire un'elevata biodiversità è problema che interessa la qualità della vita e la sopravvivenza di ciascuno di noi. Le conseguenze della perdita di biodiversità riguardano, non solo la qualità della vita, ma la possibilità della vita stessa sulla terra.

Sebbene alcuni meccanismi siano stati abbondantemente studiati e messi chiaramente in relazione con le attività umane, tuttavia molti altri necessitano ancora di essere compresi. L'aspetto più allarmante della perdita di biodiversità è rappresentato proprio dall'ignoranza sulle conseguenze ultime delle nostre azioni di danneggiamento degli ecosistemi e sulla loro reversibilità. La conservazione della biodiversità è un problema complesso sia perché le conoscenze relative alla biologia e all'ecologia delle singole specie e alle interazioni tra di esse e con l'ambiente in cui vivono sono spesso scarse, sia perché si trova al centro di una molteplicità di interessi economici diversi. Tuttavia, essa è l'unica strada percorribile per garantire la persistenza della vita sul nostro pianeta.

Perché è importante il valore della biodiversità? La risposta è molto articolata. Gli ecosistemi forniscono infatti dei "servizi" che limitano gli estremi climatici e i loro impatti, che permettono la dispersione dei semi, che mitigano siccità e piene, che proteggono gli esseri umani dai raggi ultravioletti, che riciclano i sali nutrienti, che proteggono le rive dei fiumi e le coste dall'erosione, che detossificano e decompongono i rifiuti, che controllano gli organismi nocivi per l'agricoltura, che generano e conservano i suoli e rinnovano la loro fertilità, che contribuiscono alla stabilità climatica, che purificano aria e acqua, che regolano gli organismi vettori di malattie, e che provvedono all'impollinazione delle piante. Tra gli altri aspetti, non va dimenticato che l'80% della popolazione umana nel mondo utilizza prodotti medicinali naturali, di cui una grande maggioranza deriva da fonti naturali, e in particolare da prodotti vegetali naturali. Inoltre, oltre

100.000 differenti specie di animali – tra cui pipistrelli, api, mosche, farfalle, coleotteri e uccelli, - forniscono servizi "gratuiti" di impollinazione. Uno studio apparso su Nature nel 1997, ha quantificato in circa due terzi del prodotto interno lordo di tutti paesi del mondo il contributo dei cosiddetti "servizi" legati alla biodiversità. Ma la diversità non è solo un valore riguardo l'aspetto biologico, la numerosità delle specie animali e vegetali e i diversi ecosistemi, ma assume un elevato valore anche per altri aspetti della vita umana.

Dalla diversità dipende anche la nostra salute, perché la regola aurea per stare bene è mangiare poco e il più variato possibile. La diversità alimentare determina, in generale, un migliore stato di salute e benessere nell'uomo come un suolo ricco di elementi chimici migliora la vigoria e la salute delle piante che vi crescono.

Ed è importante sottolineare che educare le coscienze al rispetto della biodiversità significa non solo difendere la ricchezza della multiforme invenzione evolutiva, ma contrastare il crescente impoverimento della cultura. La diversità delle razze umane, nel momento di un loro contatto positivo, possono determinare elevati progressi socio-economici e culturali. La stessa diversità tra uomo e donna scatena l'attrazione che è fondamento della vita. La diversità è bellezza.

La diversità genera qualità e la stessa qualità della vita dell'uomo è strettamente correlata all'esistenza di una sufficiente diversità e ricchezza nei suoi quotidiani rapporti umani e ambienti di frequentazione.

Possiamo quindi pensare che la ricerca della qualità della vita per l'uomo significa anche ricerca e conservazione della diversità in tutti gli aspetti della propria esistenza.

E con questa convinzione è necessario cambiare e rivedere criticamente molti comportamenti quotidiani che perseguono una semplificazione, un rifiuto della diversità delle cose o un rifiuto delle persone diverse.

L'obiettivo da perseguire è invece ricercare, valorizzare e sottolineare il valore della diversità per la sopravvivenza ed il benessere sostenibile, fisico e psicologico dell'uomo e lasciare in eredità ai nostri figli una più sana ed equilibrata Madre Terra.

## **IL CONTRIBUTO DELLE ERBE SPONTANEE**

Vivere d'erbacce? No, non si può al cento per cento ma nella revisione per un sistema di vita più genuino e vicino alla natura, con le erbe spontanee si può sopravvivere e, soprattutto, migliorare la propria alimentazione e, di conseguenza, la nostra salute.

Le erbe selvatiche, non avendo subito ibridazioni artificiali e concimazioni chimiche, o, peggio, trattamenti antiparassitari, sono più sane delle verdure normalmente coltivate. Raccoglierle durante le nostre passeggiate, purché in ambienti sufficientemente lontani da fonti di inquinamento (sempre meno numerosi purtroppo), sono interessi positivi e tempo ben speso per il nostro corpo

e anche per il nostro spirito. Perché anche quest'ultimo è molto importante per la nostra salute. Ma anche la raccolta diffusa pone alcuni delicati problemi di impatto sull'ambiente. Meglio quindi ritagliare uno spazio nel proprio giardino e nel proprio orto e seminare specie selvatiche. E riprendere a coltivare anche antiche specie, come la Pastinaca. O anche sul terrazzo, oltre alle tradizionali piante aromatiche, si possono coltivare alcune specie spontanee di facile accrescimento e molto produttive (Silene, Rucola selvatica, Malva, Menta, Luppolo, Ortica, Portulaca).

Meglio in genere utilizzare le piante fresche, ma non sempre sono disponibili tutto l'anno. È importante quindi raccoglierne in quantità maggiore e conservarne una parte. Ci aiutano tre tecniche diverse: il congelamento, la conservazione con l'aggiunta di mezzi diversi (olio, aceto) e l'essiccazione.

Alcune erbe non richiedono acqua per passarle in padella prima della conservazione e in generale usare meno acqua possibile per non disperdere proprietà e sapore.

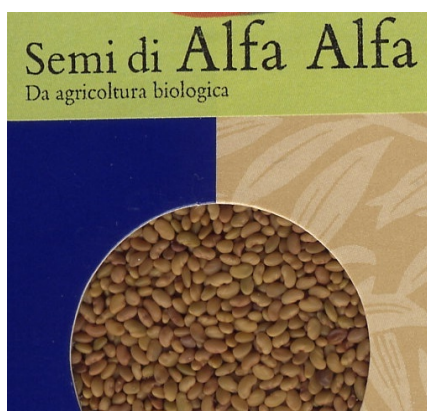
L'essiccazione, in sacchetti di carta va eseguito in luogo molto arieggiato con pochissima luce. Olio e aceto utilizzati nella conservazione siano di prima qualità.

Maurizio Minuzzo

| <i><b>SPECIE</b></i>           | <i><b>PARTI ED EPOCA DI RACCOLTA</b></i>       | <i><b>CONSERVAZIONE</b></i> |
|--------------------------------|--|-----------------------------|
| <b>AGLIO ORSINO</b>            | Foglie, bulbo, da aprile a maggio              | Sott'olio                   |
| <b>BARDANA</b>                 | Getti fogliari, da marzo a maggio              | In congelatore              |
| <b>BORSA DEL PASTORE</b>       | Foglie, da marzo a maggio                      | In congelatore              |
| <b>BORRAGINE</b>               | Foglie, da giugno a settembre                  | Secche, in congelatore      |
| <b>ERBA MEDICA (ALFA-ALFA)</b> | Foglie, germogli, semi, tutto l'anno           | In congelatore, secchi      |
| <b>FARINACCIO</b>              | Foglie, getti ascellari, da maggio ad agosto   | In congelatore              |
| <b>FINOCCHIO SELVATICO</b>     | Semi, settembre                                | Secchi                      |
| <b>MALVA</b>                   | Foglie, fiori, da aprile a settembre           | Secche, in congelatore      |
| <b>PIANTAGGINE</b>             | Foglie, da aprile a settembre                  | In congelatore              |
| <b>PORTULACA</b>               | Foglie, da aprile a settembre                  | In congelatore              |
| <b>PUNGITOPO</b>               | Giovani getti (cladodi), aprile, maggio        | Sott'olio, in grappa        |
| <b>TOPINAMBUR</b>              | Tuberi, in autunno                             | Sott'olio, in congelatore   |
| <b>ACETOSA</b>                 | Germogli, foglie, da febbraio ad aprile        | In congelatore              |
| <b>CICORIA SELVATICA</b>       | Foglie, da aprile a luglio                     | In congelatore              |
| <b>LUPPOLO</b>                 | Germogli, foglie, da febbraio ad aprile        | In congelatore              |
| <b>MENTA</b>                   | Foglie, da maggio a settembre                  | Secche, in grappa           |
| <b>ORTICA</b>                  | Cime fogliari, da aprile a settembre           | Secche, in congelatore      |
| <b>PAPAVERO</b>                | Foglie, da aprile a giugno                     | In congelatore              |
| <b>SILENE</b>                  | Cime fogliari, da aprile a maggio              | In congelatore              |
| <b>TARASSACO</b>               | Foglie e boccioli fioriferi, da marzo a maggio | In congelatore, sott'olio   |

**N.B.:** Si consiglia la permanenza delle erbe in congelatore per un periodo massimo di 12 mesi.

# SCHEDE DI ALCUNE PIANTE ERBACEE ALIMENTARI SPONTANEE





|                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| <b>Aglio orsino</b>        | <b>(Allium ursinum L.)</b>          |
| <b>Bardana</b>             | <b>(Arctium lappa L.)</b>           |
| <b>Borsa del pastore</b>   | <b>(Capsella bursa pastoris L.)</b> |
| <b>Borragine</b>           | <b>(Borago officinalis L.)</b>      |
| <b>Erba medica</b>         | <b>(Medicago sativa L.)</b>         |
| <b>Farinaccio</b>          | <b>(Chenopodium album L.)</b>       |
| <b>Finocchio selvatico</b> | <b>(Foeniculum vulgare Miller)</b>  |
| <b>Malva</b>               | <b>(Malva sylvestris L.)</b>        |
| <b>Piantaggine</b>         | <b>(Plantago major L.)</b>          |
| <b>Portulaca</b>           | <b>(Portulaca oleracea L.)</b>      |
| <b>Pungitopo</b>           | <b>(Ruscus aculeatus L.)</b>        |
| <b>Topinambur</b>          | <b>(Helianthus tuberosus L.)</b>    |

*(Schede botaniche di Maurizio Minuzzo)*

*Orto Botanico Locatelli*

|  |  |
|--|--|
| <p><b>AGLIO ORSINO</b><br/> <b>Allium ursinum L.</b><br/> <b>Famiglia: Liliaceae</b></p>                        | <p>L'Aglio orsino è una pianta facilmente rinvenibile nei prati umidi e nei boschi di latifoglie.</p> <p>È una pianta utile per:<br/>         Apparato gastroenterico (stomachico, carminativo)<br/>         Apparato cardiovascolare (antipertensivo)</p> <p><b>Uso fitoterapico:</b> Si utilizzano le foglie e il bulbo, si impiega inoltre la tintura madre (alcolaturo).<br/> <b>Uso alimentare:</b> Si utilizzano le foglie e il bulbo raccolte preferibilmente in aprile-maggio.</p>   |
| <p><b>Descrizione generale</b></p> <p>L'aglio orsino è una pianta provvista di bulbo e si distingue facilmente soprattutto durante la fioritura.</p>   | <p><b>Aspetti terapeutici</b></p> <p>L'aglio è un buon tonico, stimolante, ed è molto efficace come mio-cardiotonico, nel trattamento dell'arteriosclerosi e dell'ipertensione abbassando la pressione minima. L'aglio facilita la ventilazione polmonare e l'ossigenazione del sangue, proprietà sfruttata dai pescatori di perle che tra l'altro restano attivi fino a tarda età. Utile per i catarri bronchiali e contro i vermi dei bambini.</p>   |
| <p><b>Foglie:</b> in genere due sole foglie alla base, intere, ellittico-lanceolate, con lungo picciolo.</p>   | <p><b>Aspetti culinari</b></p> <p>A chi non infastidisce, il sapore rustico dell'aglio apporta a minestre, sughi e insalate un apporto insuperabile.</p>   |
| <p><b>Fiore:</b> fioritura fra giugno e agosto; piccoli fiori bianchi che ricordano quelli del mughetto.</p>  | <p><b>Ricette vegane</b></p> <p>1) Maionese di soia all'aglio ursino: mettere nel frullatore tofu fresco, un cucchiaino di aceto di mele, olio di oliva extravergine, tamari, capperi, olive verdi e aglio ursino spezzettato con le mani. Frullare il tutto.</p> <p>2) Zuppa all'aglio<br/>         Un'ottima zuppa, preparata in modo consueto, comprende i seguenti ingredienti: aglio orsino, cipolle, cavolo, peperoncino, olio e prezzemolo. Versata sul piatto contenente fettine di pane di segale.</p> <p><b>Altre ricette</b></p> <p>3) Uova fritte con aglio selvatico<br/>         Mescolate con molta cura due cucchiaini di olio extravergine di oliva, due cucchiaini di succo di limone, un pizzico di sale e uno di pepe, aggiungete un cucchiaino di acqua calda e alzate un pò la fiamma. Appena il liquido è caldo, fate scivolare le uova, già aperte, tutte insieme, da un piatto alla padella. Coprite, abbassate il fuoco e cuocete finché il bianco non risulta ben sodo.</p> |




|   |   |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>BARDANA</b><br/> <b>Arctium lappa L.</b><br/> <b>Famiglia: Compositae</b></p>    | <p>La Bardana (Lappola) è una pianta rustica diffusa dal piano all'area montana. Preferisce zone incolte, asciutte e soleggiate.</p> <p>È una pianta utile per:</p> <p>Cute (dermopurificante, antiseborroico, antiacne)<br/> Apparato gastroenterico (coleretiche, colagoghe)<br/> Apparato emuntorio (diuretiche, diaforetiche)<br/> Apparato mioarticolare (antigottose)</p> <p><b>Uso fitoterapico:</b> si utilizzano le foglie nella primavera, estate e autunno e le radici in autunno.</p> <p><b>Uso alimentare:</b> si utilizzano i fusti teneri scorticati e le giovanissime foglie in insalate miste. Ottimi anche i germogli cotti come, e con gli asparagi.</p>   |
| <p><b>Descrizione generale</b><br/> La bardana è una pianta biennale con grossa radice fittonante e grandi foglie basali. Ha un fusto robusto e scanalato alto anche fino a 1,5-2 m</p>   | <p><b>Aspetti terapeutici</b><br/> Il decotto preparato con la radice o con foglie è un ottimo diuretico e depurativo, stimola le funzioni del fegato e dell'intestino. Le foglie fresche, pestate, si applicano esternamente se ci sono foruncoli, acne ed eczemi; Con il succo della pianta fresca si preparano maschere astringenti per il viso.</p> <p><b>Aspetti culinari</b><br/> Se vi piacciono i cardi, sappiate che il fusto di bardana assomiglia abbastanza a questo ortaggio.</p>  |
| <p><b>Foglie:</b> alterne, ovate, a margine dentato e ondulato, con picciolo; quasi sessili le apicali. Pagina inferiore più chiara, vellutata, bianco-cenere.</p>  | <p><b>Ricette vegane</b><br/> 1) Insalata di bardana e tarassaco<br/> Decorticate il fusto di bardana, che deve essere tenero e succoso, e tagliatelo a rondelle. Mescolate, condendo con olio con qualche cucchiata di tarassicini (boccioli fiorali di tarassaco scottati in acqua e aceto).</p> <p>2) Tagliatelle bardana e noci: lessare i piccioli di bardana, tritarli e rosolarli nell'olio d'oliva con un trito di erba cipollina (o aglio ursino). Volendo, spruzzare con vino bianco. Pestare i gherigli di noce ed aggiungerli a questa salsa, amalgamando con acqua di cottura delle tagliatelle, fino ad ottenere una consistenza cremosa. Lessare le tagliatelle, aggiungerle alla salsa e padellare.</p> |
| <p><b>Fiore:</b> fioritura estiva; fiori di colore rosa-porpora raggruppati in capolini globosi con brattee uncinatate. I frutti sono acheni con pappo di corte setole.</p>  | <p><b>Altre ricette</b><br/> 3) Cuore di bardana al forno<br/> Fate lessare la bardana (pezzi di fusto scorticato) per cinque minuti, scolatela e mettetela da parte. Sciogliete il burro in una pirofila, nella quale stenderete la bardana ricoprendola di pane e formaggio grana grattugiati, mescolati alla panna e un pizzico di sale. Infornare in forno caldo a 190 gradi per circa 25 minuti.</p>   |





|   |   |
|---|---|
| <p><b>BORRAGINE</b><br/> <b>Borago officinalis L.</b><br/> <b>Famiglia:</b><br/> <b>Borraginaceae</b></p>            | <p>La Borrachine si trova ai margini dei prati e delle strade, negli incolti, è una pianta sensibile al freddo. Predilige le zone costiere dove si inselvaticisce.</p> <p>È una pianta utile per:<br/> Cute (dermiti atopiche ed eczemi)<br/> Apparato gastroenterico (emollienti)<br/> Apparato emuntorio (diuretiche, diaforetiche)<br/> Apparato respiratorio (espettoranti)</p> <p><b>Uso fitoterapico:</b> si utilizzano i fiori, le foglie e i semi.<br/> Dai semi si estrae l'olio, ricco di acidi grassi omega 6.</p> <p><b>Uso alimentare:</b> si utilizzano le cime fiorite e i fiori e le foglie. Non utilizzarla di frequente e in gravidanza (presenza di alcaloidi pirrolizidinici)</p> |
| <p><b>Descrizione generale</b><br/> Pianta erbacea annuale di modesta altezza (30-50 cm). È ricoperta interamente di peluria bianca ispida e ha il fusto cavo, alta 30-50 cm.</p>                     | <p><b>Aspetti terapeutici</b><br/> Decotto e infuso aiutano contro le malattie dell'apparato respiratorio. Agevolano la sudorazione e l'abbassamento della febbre. L' infuso di fiori per sedare la tosse.<br/> Viene utilizzato anche l'estratto fluido e l'olio.<br/> Olio di Borrachine è ottimo per la dermatite atopica, l'eczema e la psoriasi, nella perdita di elasticità cutanea, nella prevenzione delle rughe, nella disidratazione cutanea.</p> <p><b>Aspetti culinari</b><br/> Le foglie possono essere fritte in pastella o utilizzate per preparare il ripieno di ravioli e tortelloni o per fare tagliatelle verdi. I fiori per guarnire le insalate.</p>                             |
| <p><b>Foglie:</b> alterne, ovali, pelose, e margine leggermente dentato, con nervature molto evidenti e con picciolo quelle basali. Sessili lungo il fusto.</p>                                       | <p><b>Ricette vegane</b><br/> 1) Ravioli ripieni di borragine<br/> Cucinare con poca acqua un misto di foglie di borragine e spinaci, tritare il tutto e rosolare nell'olio d'oliva con un trito di erba cipollina; regolare di sale e aggiungere il tofu schiacciato con una forchetta e poco peperoncino.<br/> Preparare la pasta da ravioli con farina ed acqua, stenderla e dividerla in quadrati, appoggiarvi il ripieno di cui sopra e piegare la pasta a forma di ravioli; lessarli e condirli con la salsa seguente.<br/> Per la salsa: mollica di pane bagnata con latte di soia, unire gherigli di noce tritati, erba cipollina, maggiorana e poco sale.</p>                                |
| <p><b>Fiore:</b> fioritura fra maggio e settembre; piccoli fiori azzurro-celeste o bluastri a corolla piana, peduncolati, con cinque petali e cinque stami neri.<br/> Il frutto è un tetrachenio.</p> | <p><b>Altre ricette</b><br/> 2) Frittelle dolci di borragine<br/> Preparate la pastella con farina, liquore di anice o arancio, olio, sale. Amalgamare bene. Aggiungere l'uovo sbattuto, immergere le cime fiorite e cuocere nell'olio caldissimo. Ricoprire con zucchero vanigliato.</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>BORSA DEL PASTORE</b><br/> <b>Capsella bursa-pastoris M.</b><br/> <b>Famiglia: Cruciferae</b></p>                               | <p>La Borsa del pastore è una pianta rustica diffusa ovunque negli ambienti prativi. Preferisce zone incolte, luminose e asciutte.</p> <p>È una pianta utile per:<br/> Apparato cardiovascolare (ipotensive)<br/> Cute, Apparato genitale femminile<br/> (per contrastare le emorragie, un eccellente emostatico).</p> <p><b>Uso fitoterapico:</b> si utilizzano la pianta intera, senza le radici, in primavera, estate e autunno. Fresca o essiccata.</p> <p><b>Uso alimentare:</b> si utilizza la rosetta fogliare e le foglie caulinari.</p>                              |
| <p><b>Descrizione generale</b><br/> La Borsa del pastore è una pianta annuale con foglie basali a rosetta e fusto fiorifero eretto. Pianta alta 10-40 cm con caratteristici semi (siliquette triangolari).</p>         | <p><b>Aspetti terapeutici</b><br/> L'infuso prolungato di germogli o o la loro macerazione e l'infuso dell'intera pianta, radici escluse, sono ritenuti efficaci come tonico, sedativo, astringente e soprattutto antiemorragico, specie nelle mestruazioni irregolari e abbondanti. Anche il succo fresco può essere usato come antiemorragico e antidismenorroico. È anche ipotensiva.</p> <p><b>Aspetti culinari</b><br/> Le sue giovani foglie, dal sapore un pò salino, vengono preparate come spinaci per zuppe, minestrone, minestre, insalate miste e fritte.</p>     |
| <p><b>Foglie:</b> le basali a rosetta, incise o quasi intere. Quelle caulinari quasi intere, oblunghie o lanceolate, sessili, amplessicauli.</p>   | <p><b>Ricette vegane</b><br/> 1) Zuppa di punte di Borsapastore<br/> Olio e cipolla, due manciate di germogli e giovani rosette di Borsapastore, una patata e una carota, due pomodori pelati sale, olio e grana. Brodo vegetale e cuocere mezz'ora a fuoco lento.</p>  |
| <p><b>Fiore:</b> fioritura da marzo a novembre. Fiori bianchi, piccoli ( 2 mm) con quattro petali bianchi, in racemo semplice.</p>  | <p><b>Altre ricette</b><br/> 2) Frittata di Borsapastore<br/> Fate lessare le patate, sbucciatele e schiacciatele. A parte lessate le rosette di Borsapastore, scolatele e tritatele insieme all'aglio orsino. Unite patate e borsa del pastore, sale, pepe, uova intere strapazzate. Amalgamate bene e versate nell'olio bollente, cuocendo la frittata da ambo le parti finché sia bella dorata.</p> <p>3) Risotto<br/> Riso, foglie, cipolla, olio, sale e brodo vegetale.<br/> Fare come il solito risotto di qualsiasi erba e aggiungere un trito di erba cipollina.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>ERBA MEDICA</b><br/> <b>Medicago sativa L.</b><br/> <b>Famiglia: Leguminosae</b></p>   | <p>L'Erba medica (Lupinella, Alfa-alfa) è una pianta con radice fittonante che gli permette di resistere bene alla siccità. Cresce con facilità in ogni tipo di terreno e ha poche esigenze climatiche. Il nome arabo "alfa-alfa" significa padre di tutti i cibi.</p> <p>È una pianta utile per:<br/> Cute (dermotrofica, antifungina)<br/> Apparato gastroenterico (aperitive, stimolante epatobiliari)<br/> Apparato cardiovascolare (ipocolesterolemizzante)</p> <p><b>Uso fitoterapico:</b> si utilizzano le parti aeree.<br/> <b>Uso alimentare:</b> si utilizzano le parti aeree giovani e i semi a maturazione da fare germinare (produzione di germogli).</p> |
| <p><b>Descrizione generale</b><br/> L'Erba medica è una pianta perenne, alta 40-80 cm, spontanea e seminata per costituire prati stabili per la produzione di foraggio per l'alimentazione del bestiame.</p>                | <p><b>Aspetti terapeutici</b><br/> Antianemica, antiemorragica, antirachitica, ricalcificante, anticolesterolo. E' una buona fonte di vitamina K e di proteine. Le foglie sono impiegate per l'estrazione della clorofilla e del carotene.</p> <p><b>Aspetti culinari</b><br/> L'erba medica è stata impiegata per anni come alimento per gli animali erbivori, solo da poco viene impiegata anche come alimento umano.</p>  |
| <p><b>Foglie:</b> picciolate, con tre foglioline da strettamente ovali a ovali, lunghe 10-30 mm e con stipule con brevi denti.</p>  | <p><b>Ricette vegane</b><br/> Germogli di Alfa-alfa: in un piatto (o meglio nel germogliatore) bagnare i semi con poca acqua; rinnovare l'acqua ogni giorno, in modo da mantenere umidi i semi, fino a germogliazione. Aggiungere i germogli a qualsiasi insalata di verdure.</p>  |
| <p><b>Fiore:</b> con breve picciolo in corti grappoli. Con 5 sepali e 5 petali da lilla a viola, lunghi 6-10 mm. Presenta 10 stami.</p>  | <p><b>Altre ricette</b><br/> Insalata di riso con germogli;<br/> Sommità fiorite in pastella;<br/> Carpaccio di seitan con germogli;</p> <p>La farina di semi di alfa alfa si può inoltre aggiungere alle diverse farine per fare il pane.</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>FARINACCIO</b><br/> <b>Chenopodium album L.</b><br/> <b>Famiglia: Chenopodiaceae</b></p>    | <p>Il Farinaccio (farinele), è una pianta diffusa ovunque nei luoghi e suoli coltivati di pianura ma anche nei campi incolti e aridi.</p> <p>È una pianta utile per:<br/> Apparato gastroenterico (aperitive, rinfrescanti, emolliente)<br/> Apparato emuntorio (diuretico)</p> <p><b>Uso fitoterapico:</b> l'intera parte aerea.</p> <p><b>Uso alimentare:</b> Si utilizzano giovani piantine, i getti ascellari e le foglie più tenere raccolte da maggio a settembre.</p>  |
| <p><b>Descrizione generale</b><br/> Specie erbacea perenne, alta circa 40-70 cm e anche oltre. Ha il fusto eretto, scanalato, molto ramificato e denso di foglie. La radice è rizomatosa.</p>  | <p><b>Aspetti terapeutici</b><br/> Il decotto viene ritenuto utile nelle anemie ipocromiche, emolliente, lassativa, diuretica e depurativa. È però controindicata nei sofferenti di colite, di reni, di gotta e di dolori reumatici.</p> <p><b>Aspetti culinari</b><br/> L'intera pianta è buona e gustosa. Il Farinaccio può egregiamente sostituire lo spinacio e utilizzare le piccole foglie in insalata.</p>   |
| <p><b>Foglia:</b><br/> ovato-triangolari, a forma di piede d'oca, con bordi incisi e con lungo picciolo. Dalla base del picciolo si sviluppano nuovi getti. La pagina superiore della foglia è verde scuro e quella inferiore più chiara e "farinosa".</p> | <p><b>Ricette vegane</b><br/> 1) Crostini di Chenopodio: lessare le foglie, scolare e insaporire in padella con olio d'oliva e un trito di erba cipollina (oppure un altro Allium selvatico), aggiungere tofu sbriciolato e mescolare bene fino a formare una salsa omogenea da mettere sopra i crostini di pane integrale grigliati (volendo, spalmare prima i crostini con senape).</p> <p><b>Altre ricette</b><br/> 2) Gnocchetti al Farinaccio<br/> Lessare le giovani foglie o i getti fogliari, tritarli finemente e aggiungere una metà quantità di ricotta. Salate e mescolate per amalgamare il tutto aggiungendo l'uovo, la noce moscata e la farina. Regolate la consistenza della pasta dosando le aggiunte di farina e procedete con la cottura come per i soliti gnocchi. Vanno conditi con burro fuso e salvia e aggiunto formaggio grana.</p> |
| <p><b>Fiore:</b> fioritura primaverile-estiva. Fiori piccoli, rossastri con sfumature verdi raccolti in grappoli terminali.</p>  |   |






|   |  |
|---|--|
| <p><b>FINOCCHIO SELVATICO</b><br/> <b>Foeniculum vulgare Miller</b><br/> <b>Famiglia: Umbelliferae</b></p>   | <p>Il Finocchio selvatico (da foenum = fieno, per la sottigliezza delle foglie) è una pianta diffusa, soprattutto nelle colline solatie e asciutte, nei campi incolti, nelle scarpate e al piede di rilevati terrosi.<br/>         È una pianta utile per:<br/>         Apparato gastroenterico (aromatizzanti, digestive, carminative, antispasmodiche)<br/>         Apparato emuntorio (diuretico, diaforetico)<br/>         Ha proprietà galattofore e emmenagoghe.</p> <p><b>Uso fitoterapico:</b> l'intera parte aerea e i semi. Infuso e decotto. Tintura, olio essenziale.</p> <p><b>Uso alimentare:</b> Si utilizzano i semi, i fusti e le foglie tenere. La parte edule del finocchio coltivato (non selvatico) è un grosso fusto carnoso basale.</p>   |
| <p><b>Descrizione generale</b><br/>         Specie erbacea perenne, alta 40-70 cm e oltre. Fusto eretto, molto ramificato e striato, lucido.</p>  | <p><b>Aspetti terapeutici</b><br/>         Decotto e infuso per aumentare la secrezione lattea, per i disturbi da cattiva digestione e contro la nausea. I semi pestati e mescolati ad argilla ventilata è un dentifricio utile per profumare l'alito e rinforzare le gengive.</p>   |
| <p><b>Foglie:</b> sono finemente divise in lacinie, quasi filiformi e attaccate al fusto mediante una guaina. Di colore verde brillante, fortemente aromatiche.</p>   | <p><b>Aspetti culinari</b><br/>         L'intera pianta è buona e gustosa. Si raccolgono, dall'autunno alla primavera, i giovani getti fogliari e, i fusti fioriferi con le ombrelle nonché i frutti (erroneamente noti come “semi”). In cucina, si usa per sughi, pani e focacce, dolci e liquori casalinghi. I germogli si possono impiegare per le insalate.</p>  |
| <p><b>Fiore:</b> fioritura in estate, fiori piccoli, gialli riuniti in vistose ombrelle apicali. Corolla con cinque petali.</p> <p>Frutti: due acheni oblunghi.</p>  | <p><b>Ricette Vegane</b><br/>         1) Spaghetti di kamut al finocchietto<br/>         Tritare le parti tenere del finocchietto, stufarle nell'olio (eventualmente coprire con poca acqua) e aggiungere un trito di Aglio ursino e poco Dragoncello; completate con salsa di pomodoro casalinga e regolate di sale. Lessate gli spaghetti e conditeli con questa salsa.</p> <p>2) Zuppa di finocchi selvatici<br/>         Pulite e lavate i finocchi selvatici, tagliateli a pezzetti e metteteli in un ampio tegame. Salate, coprite con acqua e fate cuocere per circa 15 minuti. Mettete i pezzetti di pane tostato nelle scodelle di portata, versatevi sopra la zuppa bollente e condite con olio.</p> <p><b>Altre ricette</b><br/>         3) Finocchi allo yogurt<br/>         Affettate sottilmente finocchi e cetriolo. Versate lo yogurt e condire con olio e sale. Lasciare al fresco in frigorifero prima di servire.</p> |



|  |  |
|--|--|
| <p><b>MALVA</b><br/> <b>Malva sylvestris L.</b><br/> <b>Famiglia: Malvaceae</b></p>   | <p>La Malva è frequente nei prati e luoghi incolti di pianura e collina. Presente ai margini delle zone coltivate. Resistente al secco, ama il pieno sole.</p> <p>È una pianta utile per:<br/> Cute (emollienti mucosali e cutanee, antinfiammatorie)<br/> Apparato gastroenterico (rinfrescanti, lassative)<br/> Apparato respiratorio (bechiche)<br/> <b>Uso fitoterapico:</b> foglie e germogli, fiori. Infuso e decotto. Tintura, estratto. Con del burro si può preparare una crema con malva fresca.<br/> <b>Uso alimentare:</b> Si utilizzano i getti fogliari, le giovani foglie e i fiori.</p>                |
| <p><b>Descrizione generale</b><br/> Specie erbacea perenne con portamento cespuglioso, molto ramificato. Fusto ramoso e legnoso alla base.</p>   | <p><b>Aspetti terapeutici</b><br/> Utile come impacco ed infuso per mucose irritate, gengive sanguinanti, foruncoli, ascessi, emorroidi e contro la stitichezza e la colite. I fiori di malva sono efficaci per favorire l'espettorazione e calmare la tosse, è lenitiva a livello delle mucose bronchiali. Malva e burro per un unguento serale antirughe.</p> <p><b>Aspetti culinari</b><br/> In cucina si impiegano i germogli, le foglioline e anche i fiori freschi. Le giovani foglie sono utilizzate, finemente tritate, per insaporire risotti e minestre. Da reimpiegare l'acqua di cottura delle foglie.</p> |
| <p><b>Foglie:</b> alterne, con lungo picciolo, a 3-5-7 lobi, le superiori a lobi arrotondati, poco profondi. Margine dentato e ricoperte da peluria.</p>   | <p><b>Ricette vegane</b><br/> 1) Tramezzini con Malva e Ortica<br/> Cucinare le foglie di malva e ortica (aggiungere poca acqua se necessario), tritare il tutto e passare in padella con olio d'oliva ed erba cipollina. Quando il composto è freddo, aggiungere la maionese di riso e mescolare bene. Spalmare di senape il pane da tramezzini e cospargere con la salsa di malva e ortica.</p>  |
| <p><b>Fiore:</b> fioritura fra giugno e agosto; fiori rosa violacei con striature con lungo peduncolo che parte dall'ascella delle foglie.</p>  | <p><b>Altre ricette</b><br/> 2) Fettuccine alla Malva<br/> Lavorare la farina con le uova, incorporandole bene. Aggiungere la malva e l'ortica lessata e finemente tritata. Stendere la sfoglia col mattarello e tagliare in fettuccine della larghezza voluta.<br/> 3) Malva al burro con uova biologiche<br/> Lavate le giovani foglie e getti di malva. Scolatela e, dopo averla finemente tritata, passatela al burro. Amalgamatela con il parmigiano e le uova strapazzate, salate, fate cuocere a fuoco lento finché il bianco dell'uovo non sia addensato.</p>  |



|   |   |
|---|---|
| <p><b>PIANTAGGINE</b><br/> <b>Plantago major L.</b><br/> <b>Famiglia:</b><br/> <b>Plantaginaceae</b></p>             | <p>La Piantaggine è presente nei luoghi erbosi coltivati e incolti sassosi, lungo i margini stradali. Diffusa dalla pianura alla zona montana. Rustica, rifugge le zone umide.</p> <p>La Piantaggine è utile per:<br/> Cute (cicatrizzanti, antiinfiammatorie)<br/> Apparato gastroenterico (antidiarroiche)<br/> Apparato emuntorio (diuretiche)<br/> Apparato respiratorio (analgesiche, bechiche)</p> <p><b>Uso fitoterapico:</b> si utilizzano le foglie e i semi. Si utilizza il succo e la tintura madre. Decotto e infuso.</p> <p><b>Uso alimentare:</b> si utilizzano le cime fiorite e i fiori e le foglie. Infuso, decotto.</p> |
| <p><b>Descrizione generale</b><br/> La piantaggine è una pianta erbacea, perenne alta 15-30 cm .</p>  | <p><b>Aspetti terapeutici</b><br/> Utile come cataplasma di foglie il decotto direttamente sulla cute lesa. Nelle affezioni del cavo orofaringeo gargarismi con TM. Il succo viene usato come collirio e la foglia contro pruriti da insetto.</p> <p><b>Aspetti culinari</b><br/> In cucina si impiegano le giovani foglie interne alla rosetta raccolte da marzo a settembre. Sono anche adatte, cotte, per la conservazione in congelatore.</p>   |
| <p><b>Foglie:</b> Foglie semplici in rosetta basale, ovali a margine intero e ondulato. Con picciolo e nervature marcate.</p>   | <p><b>Ricette vegane</b><br/> 1) Crocchette con piantaggine<br/> Lessare le patate e passarle al passaverdura. Lessare la piantaggine con foglie di malva, tarassaco e ortica. Scolare, tritare il tutto e padellare in olio d'oliva con un trito di aglio ursino (in mancanza, Allium tuberosum o vineale, secondo il periodo). Cucinare i porcini secchi precedentemente ammollati e tritati, unire Aglio ursino o altro Allium. Amalgamare bene le patate con le verdure selvatiche e i porcini, formare delle crocchette e rosolare in poco olio d'oliva.</p>   |
| <p><b>Fiore:</b> rosso-bruni, in primavera ed estate, molto piccoli, in lunghe spighe cilindriche e compatte.</p>  | <p><b>Altre ricette</b><br/> 2) Zuppa di Piantaggine<br/> Mettete la cipolla tritata a friggere nell'olio e non appena essa è quasi dorata, spargetevi sopra mezzo cucchiaino di farina, la maggiorana e la Piantaggine tagliata fine. Sale e mescolare bene, aggiungere il brodo vegetale e lasciare cuocere circa dieci minuti. Servire con crostini e formaggio grana.</p> <p>3) Insalata aromatica<br/> Unite alle foglie tenerissime di Piantaggine alcune foglie di Menta e Melissa. Condirle con metà olio e metà succo di arancia.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>PORTULACA</b><br/> <b>Portulaca oleracea L.</b><br/> <b>Famiglia: Portulacaceae</b></p>   | <p>La Portulaca (Porcellana) è una specie rustica, preferisce i luoghi soleggiati e risulta quasi indifferente rispetto il terreno.</p> <p>È una pianta utile per:<br/> Apparato gastroenterico (sedative, rinfrescanti)<br/> Apparato emuntorio (diuretico)</p> <p><b>Uso fitoterapico:</b> l'intera parte aerea.</p> <p><b>Uso alimentare:</b> Si utilizzano giovani piante intere. Si può raccogliere durante tutta la primavera e l'estate. Le giovani foglie anche nell'autunno.</p> <p>Molto usata nell'antichità e nel medio evo come pianta alimentare (e talvolta anche come pianta medicinale). Veniva addirittura coltivata e venduta nei mercati. Nei paesi sviluppati è considerata un'erbaccia infestante; Gandhi invece la incluse in una lista di piante coltivabili per combattere la fame nel mondo.</p> |
| <p><b>Descrizione generale</b><br/> La Portulaca è una pianta strisciante che sviluppa, da un'unica radice, una raggera di fusti cilindrici rosso-violacei molto ramificati.</p> | <p><b>Aspetti terapeutici</b><br/> Contiene quantità significative di proteine, di calcio, ferro e vitamine; è ricca di acidi grassi omega-3 (ne contiene più del pesce, v. Adolfo Rosati). Ricca di mucillagini, è usata anche come emolliente.</p> <p><b>Aspetti culinari</b><br/> In cucina le foglie e i giovani fusti possono essere utilizzati sia crudi che cotti.<br/> Si può conservare già lessata in congelatore e le foglioline più consistenti e i rametti tagliati a pezzettini sotto aceto.</p>   |
| <p><b>Foglie:</b> intere, opposte, ovato-spatolata, con breve picciolo. Hanno consistenza e lucentezza tipica delle piante "grasse".</p>   | <p><b>Ricette vegane</b><br/> 1) Orzotto alla Portulaca<br/> Lessare l'orzo nel brodo vegetale. A parte, cucinare le sommità di portulaca tritate in olio d'oliva e poca acqua, dopo qualche minuto aggiungere un trito di Aglio ursino (o altro Allium selvatico), lasciar asciugare e rosolare appena, quindi unire l'orzo pre-lessato e insaporire bene. Guarnire con fiori di rosmarino.</p>   |
| <p><b>Fiore:</b> piccoli fiori giallo-verde formati da cinque petali e stami di analogo colore. Compagno solo al mattino e durano poche ore.</p>                                 | <p><b>Altre ricette</b><br/> 2) Portulaca al burro<br/> Lavate e sbollentate appena le foglie e i giovani fusticini, poi scolateli. Mettete il burro in una padella e, appena questo si è sciolto, aggiungete la Portulaca. Completate la cottura a fuoco lento e aggiungete verso il termine sale e pepe e della rucola tritata finemente.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>PUNGITOPO</b><br/> <b>Ruscus aculeatus L.</b><br/> <b>Famiglia: Liliaceae</b></p>   | <p>Il Pungitopo (Rusco) è una tipica specie del sottobosco di latifoglie su terreni piuttosto asciutti in ambienti di pianura, collina e bassa montagna. Rustica e consolidante il terreno. Le foglie sono in realtà dei rametti appiattiti (Cladodi).</p> <p>Il Pungitopo è utile per:<br/> Cute (vasoprotettive, dermatrofiche, antiedematose)<br/> Apparato emuntorio (diuretiche)<br/> Apparato cardiovascolare (vasoprotettive venose)<br/> Varie: anticellulite</p> <p><b>Uso fitoterapico:</b> rizoma tale e quale, tintura madre.<br/> <b>Uso alimentare:</b> Si utilizzano i giovani getti.</p> |
| <p><b>Descrizione generale</b><br/> Il Pungitopo è una specie dioica, sempreverde e perenne. Ha fusto verde legnoso molto ramificato e ricco di “cladodi”, false foglie spinose all'apice.</p>                             | <p><b>Aspetti terapeutici</b><br/> Tonico del sistema venoso, diuretico; viene impiegato in caso di varici agli arti inferiori, gambe gonfie e dolenti, couperose, emorroidi.</p> <p><b>Aspetti culinari</b><br/> Va utilizzato fresco e si può utilizzare per fare un'ottima grappa amarognola (4-5 getti per litro).</p>   |
| <p><b>Foglie:</b> pseudofoglia intera, ovata-acuminata, verde scuro, coriacea e con breve picciolo.</p>  | <p><b>Ricette vegane</b><br/> 1) Risotto con i rust (germogli di pungitopo)<br/> Lessare a parte il riso integrale nel brodo vegetale. Nel frattempo, lessare i rust per circa 15 minuti, affettarli e passarli in padella con olio d'oliva ed erba cipollina tritata, rosolare leggermente e spruzzare con vino bianco secco; aggiungere il riso integrale già cotto, amalgamare bene e mantecare con panna di soia.</p>  |
| <p><b>Fiore:</b> fioritura in settembre-aprile. Piccoli giallo-verdastri e posti al centro dei cladodi. Hanno un piccolo peduncolo e sei petali, i maschili con tre stami.<br/> In inverno maturano bacche rosso vivo.</p> | <p><b>Altre ricette</b><br/> 2) Pungitopo al pomodoro<br/> Tagliare a metà i pomodori e quindi svuotarli. Lessare i getti di pungitopo in acqua salata e tagliarli poi a pezzettini. Unire a maionese, capperi e riempire i pomodori.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>TOPINAMBUR</b><br/> <b>Helianthus tuberosus L.</b><br/> <b>Famiglia: Compositae</b></p>    | <p>Il Topinambur è una specie proveniente dal Canada all'inizio del XVII secolo. Inselvaticata e diffusasi in terreni incolti, la si ritrova con evidenza ai margini stradali e ferroviari, in terreni di diversa natura.</p> <p>Il Topinambur è utile per:<br/> fornire energia termica senza passare dal fegato per la trasformazione in glucosio.</p> <p><b>Uso fitoterapico:</b> tuberi.<br/> <b>Uso alimentare:</b> Si utilizzano i tuberi sotterranei.</p>   |
| <p><b>Descrizione generale</b><br/> Il Topinambur è una pianta erbacea perenne alta anche oltre i due metri. Provvista di tuberi, ha fusto rigido poco ramoso con midollo spugnoso.</p>   | <p><b>Aspetti terapeutici</b><br/> Indicato per i diabetici essendo a basso contenuto di glucosio; migliora la secrezione latte.</p> <p><b>Aspetti culinari</b><br/> Si utilizzano i tuberi, da settembre fino all'inizio della nuova vegetazione.</p> <p><b>Ricette vegane</b><br/> 1) Pasticcio di Topinambur<br/> Pelare e tritare grossolanamente i tuberi, cucinarli con olio d'oliva, aggiungere un trito di aglio selvatico (quello disponibile al momento, per es. Allium vineale) e di Seitan (volendo, arricchire con alghe iziki e carote cotte a parte). In una pirofila unta d'olio, fare uno strato di pasta, bagnare con brodo vegetale, ricoprire con la salsa di topinambur e seitan, e infine con una besciamella fatta con la crema di riso. Continuare così, facendo 2 o 3 strati. Passare la pirofila in forno: cucinare e gratinare.</p> |
| <p><b>Foglie:</b> grandi, oblunghie lanceolate, acuminate, ruvide e con bordi grossolanamente dentati. In verticilli di due o tre o singole foglie alterne.</p>   | <p>2) Topinambur alla Rucola<br/> Lavate, sbucciate e tagliate a pezzetti i topinambur. Cucinateli assieme allo spicchio d'aglio schiacciato e olio. A cottura ultimata aggiungete le foglie di rucola lavate e tritate. Sale e pepe ed eventuale pizzico di peperoncino.</p>  |
| <p><b>Fiore:</b> fioritura da giugno a tutto l'autunno. Grandi capolini composti da petali giallo dorato. Gli stami sono raccolti in un nucleo centrale compatto.</p>  | <p><b>Altre ricette</b><br/> 3) Topinambur con grana, funghi e cipolla<br/> Bollite i topinambur in acqua e limone. Soffriggere leggermente la cipolla nel burro e aggiungere i funghi, alcuni pezzettini di grana e i topinambur. Sale, pepe ed eventuale noce moscata.</p>   |



# ALCUNI TESTI CONSIGLIATI

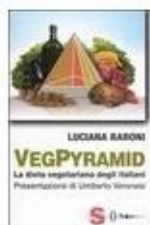


## **Cucina diet etica. Oltre 230 ricette vegan per vivere sani e in forma**

Emanuela Barbero, Luciana Baroni

Brossura | 261 pagine | Sonda | 2009

Prezzo di copertina: 16,00 Euro



## **Vegpyramid. La dieta vegetariana degli italiani**

Luciana Baroni

Brossura | 191 pagine | Sonda | 2008

Prezzo di copertina: 18,00 Euro



## **Curarsi con la cucina etica**

Emanuela Barbero, Luciana Baroni

Brossura | 255 pagine | Sonda | 2005

Prezzo di copertina: 16,00 Euro

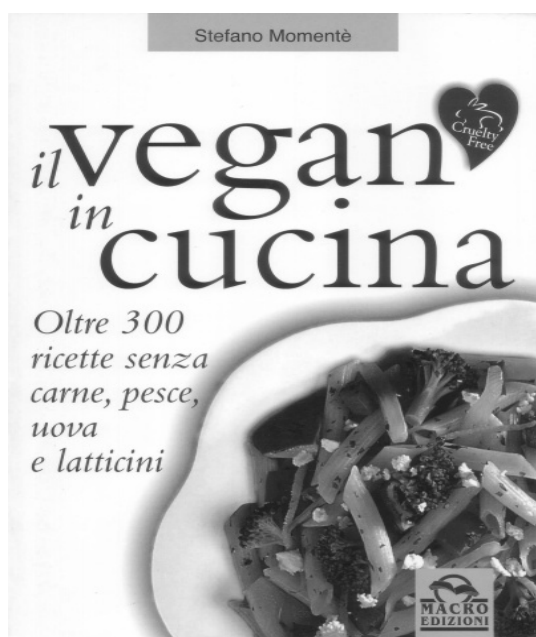


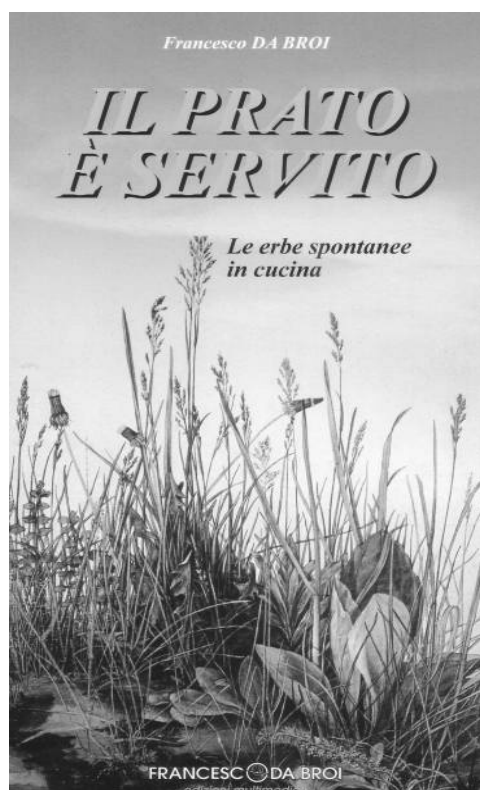
## **Decidi di stare bene. La salute è una scelta non un destino**

Luciana Baroni, Hans Diehl

Brossura | 259 pagine | Sonda | 2004

Prezzo di copertina: 24,50 Euro







COMUNE DI VENEZIA  
**ORTO BOTANICO LOCATELLI**

Un orto botanico di quartiere al servizio dei cittadini e delle scuole

**Associazione Eco-filosofica**  
**Associazione Culturale "Nicola Saba"**  
**CTP "C. GIULIO CESARE"**



PRESENTANO  
**PIANTE ALIMENTARI**  
**SPONTANEE E SALUTE**

*Il valore della biodiversità e delle piante  
alimentari spontanee per la qualità della vita*

*La diversità biologica ha un  
importante valore a livello  
sociale, economico,  
scientifico, educativo,  
culturale, ricreativo ed  
estetico.*

*Pensare che la biodiversità  
riguardi solo il biologo  
appassionato di specie rare, o  
il ricercatore, è un grave  
errore.*

*La perdita di specie animali e  
vegetali influisce, non solo  
sulla qualità della vita, ma  
anche sulla possibilità della  
vita stessa sulla terra.*

*La biodiversità alimentare, in  
particolare, costituisce la  
base dell'autosufficienza  
delle comunità umane e  
assicura un migliore stato di  
salute all'uomo.*

**Sabato 16 maggio 2009, ore 16**

*presso l'Orto Botanico Locatelli,  
Via Rielta – Venezia-Mestre*

- Intervento del Dr. Adriano Fragano: Impatto ecologico dell'alimentazione e biodiversità;
- Presentazione di alcune piante alimentari spontanee a cura della naturopata Silvana Busatto e Livio Locatelli; (e alcuni assaggi di facili ricette)

**Venerdì 22 maggio 2009, ore 16.30**

*presso Scuola Media S. "C. Giulio Cesare"  
Via Cappuccina, 68 d - Venezia-Mestre*

- Presentazione: Prof. Gabriele Stoppani

- Relazione: Impatto ecologico  
dell'alimentazione e biodiversità

**Dr. Adriano Fragano**

**Dottore in Scienze naturali - Rivista Veganzetta**

- Alcune piante alimentari spontanee:  
aspetti botanici: Livio Locatelli  
aspetti alimentari: Silvana Busatto



**Gruppo Ricerca Culturale Locatelli**  
**Via F. Baracca 86, 30173 Mestre-VE**  
**Tel. 041- 5344322**

**E-mail: [liviotito@virgilio.it](mailto:liviotito@virgilio.it)**

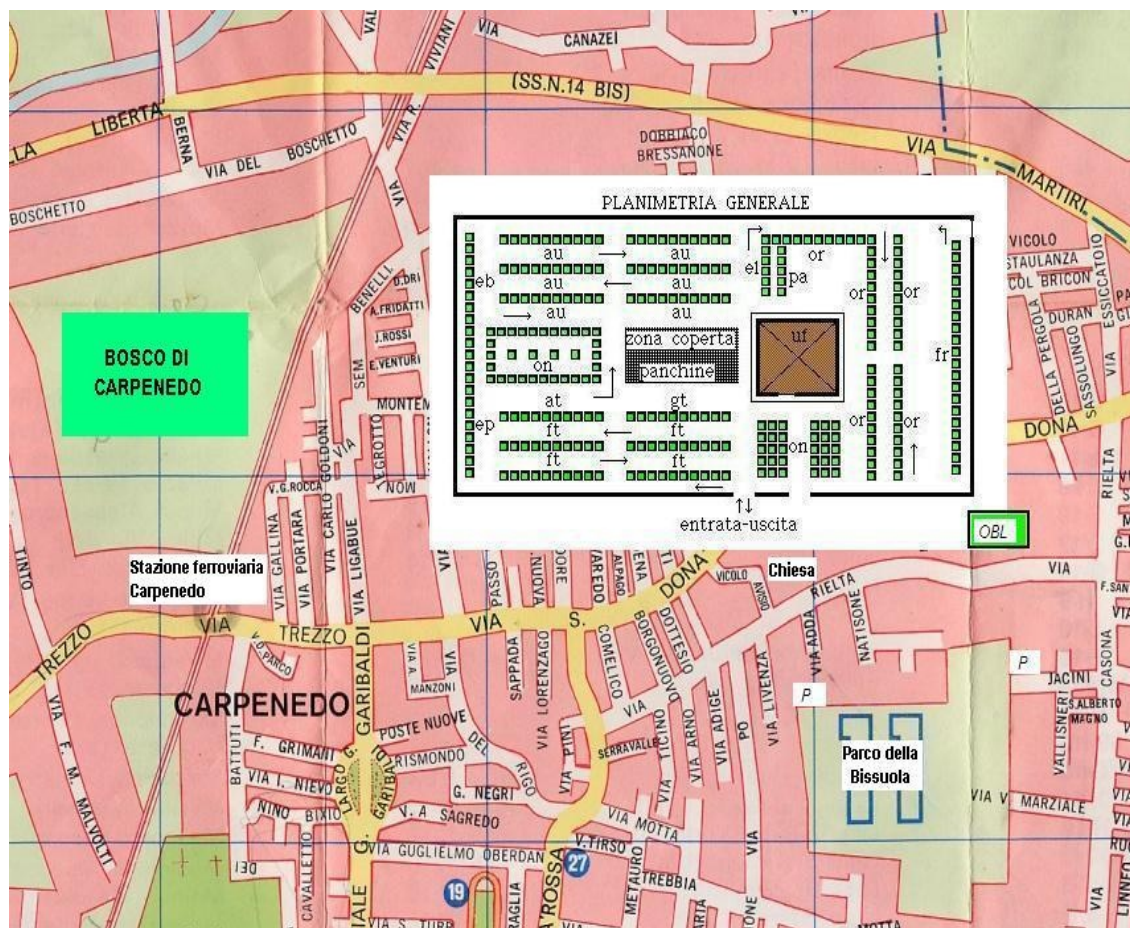
*Associazione Eco-filosofica – [www.filosofiatv.org](http://www.filosofiatv.org)*

# COMUNE DI VENEZIA

## ORTO BOTANICO LOCATELLI

### UBICAZIONE

(Dalla Tangenziale, uscita Castellana, Via Terraglio, Via Trezzo, Via Ca Rossa, Via Rielta.  
Parcheggio auto: Via Rielta ingresso Parco Bissuola, Via Jacini ingresso Parco Bissuola)



Un orto botanico di quartiere al servizio dei cittadini e delle scuole  
presenti 250 specie vegetali (fitoterapiche, gemmoterapiche, aromatiche,  
autoctone, orticole, frutticole e ornamentali)

**APERTO LA DOMENICA  
DALLE ORE 16 AL TRAMONTO**  
(in altri giorni previa prenotazione)



**Gruppo Ricerca Culturale Locatelli**  
Via F. Baracca 86, 30173 Mestre-VE  
Tel. 041- 5344322

E-mail: [liviotito@virgilio.it](mailto:liviotito@virgilio.it) – [mauriziomi@virgilio.it](mailto:mauriziomi@virgilio.it)  
Associazione Eco-filosofica – [www.filosofiatv.org](http://www.filosofiatv.org)