



Testi: Cecilia Meacci



LE BUONE ERBE

Nel percorrere i sentieri del Complesso forestale regionale di Rincine ci rendiamo subito conto della grande varietà di ambienti presenti. Boschi di latifoglie si susseguono a boschi di conifere, prati pascolo si alternano a cespuglieti e a brughiere con zone umide in prossimità dei laghi e dei corsi d'acqua.

La diversità di ambienti produce conseguentemente una grande ricchezza di varietà di erbe spontanee.

I pannelli sulle erbe che trovate lungo questo percorso ci parlano di piante da sempre utilizzate dagli esseri umani. Ne hanno accompagnato le tappe evolutive nell'alimentazione, nel mantenimento della salute, nel miglioramento dell'aspetto fisico e nello sviluppo della creatività.

È molto importante imparare a conoscere le piante attraverso tutti i sensi: osservare il portamento e le forme di fiori e foglie ed i colori, percepire gli odori e i profumi che emanano, soffermarsi sulla consistenza tattile e, quando si conoscono bene, assapo-

Complesso RINCINE

arne il gusto. Conoscere permette di salvaguardare l'ecosistema e soprattutto nel caso delle erbe spontanee la tutela è fondamentale considerando la perdita di biodiversità a cui sta andando incontro il nostro pianeta.

Per imparare a conoscere le erbe spontanee è necessario tener conto dei cambiamenti delle piante nei vari momenti dell'anno. Come pure è importante osservare quali erbe prevalgono nelle varie stagioni. Nel caso si volesse raccogliere alcuni esemplari è bene tenere conto del loro "tempo balsamico" ovvero quel momento dell'anno in cui la pianta è più ricca dei principi attivi che ne determinano l'utilizzo.

Inoltre va tenuto conto che tante di queste erbe hanno usi molteplici, ad esempio la Calendula è utilizzabile sia in ambito alimentare che curativo e cosmetico oppure l'Elicriso, l'Iperico e la Bardana che sono sia cosmetiche che curative o la Cicoria, il Tarassaco, il Finocchio selvatico, l'Ortica e la Melissa che sono curative e alimentari ed infine l'Edera che è una pianta sia cosmetica che tintoria.



Avvertenze

Raccogliete solo piante di cui siete certi

Lasciate sempre molti più esemplari di quanti ne avete raccolti

Non raccogliete esemplari con foglie troppo piccole per non confonderle con altre potenzialmente tossiche.

i pannelli del percorso

Fiori eduli
Piante alimentari
Piante curative estive
Piante cosmetiche da oleoliti
Piante curative primaverili
Piante tintorie

