

## IL MONDO DELLE ERBE

a cura di *Ciro Luciano*

Non esiste alcuna testimonianza, ma siamo senz'altro indotti a pensare, che una prima alleanza tra l'uomo e le erbe sia cominciata molto tempo fa, quando un nostro progenitore, masticando un'erba o una bacca si accorse che essa gli aveva dato un beneficio, un senso di benessere.

Più tardi ricorse nuovamente al beneficio vegetale con gli stessi risultati e in tal modo questo primordiale sperimentatore fu l'iniziatore dell'erboristeria. Questo *nuovo corso* si inserì nel fondamentale rapporto che l'uomo ebbe con i vegetali. I primi uomini furono raccoglitori di erbe, frutti e radici unicamente per nutrimento, ponendo le loro sedi ove era più facile avere a disposizione quelle indispensabili per la sopravvivenza. Successivamente l'esperienza e l'osservazione intelligente insegnarono presto a utilizzare le piante anche a scopo salutare e curativo. Negli ultimi decenni, con i successi farmacologici e l'allontanamento dalle campagne, per le erbe e l'erboristeria vi è stato un periodo di minor attenzione, ma negli ultimi anni l'uomo si è accorto che, allontanandosi dalla natura, faceva la sua rovina. Riscoprendo la terra, i prati e le erbe, ha ricercato l'antico contatto con la culla delle sue origini.

La chimica, la biologia e la medicina stanno mettendo ordine nel settore che, pur eliminando molta zavorra, riconfermano tutto quello che c'è di positivo.

Oltre alle sostanze fondamentali per l'alimentazione, cioè zuccheri, grassi e proteine, le cellule vegetali sintetizzano molti altri composti. Queste sostanze, chiamate genericamente "*principi attivi*", stimolano ed equilibrano il funzionamento di taluni organi umani ed influenzano in maniera benefica sullo stato di salute, fisica e psichica dell'uomo. Si sta concretamente affermando il concetto che una sostanza naturale ancora parzialmente grezza è in molti casi più efficace di una sostanza pura poiché in essa i *principi attivi* sono più disponibili.

L'utilizzazione delle erbe attraverso preparazioni semplici e facili come infusi e decotti, non sfrutta una unica sostanza at-



tiva ma un proprio cocktail di principi rendendo i suddetti più benefici e più bioaffini per l'organismo. Nel contesto domestico le erbe possono essere usate soprattutto per alleviare lievi disturbi cui è soggetto anche l'individuo sano. Ma prima di iniziare un trattamento a base di erbe, è doveroso interpellare sempre il medico curante, non superando mai le dosi suggerite, aumentandone progressivamente la concentrazione via via che se ne verificano gli effetti e le eventuali intolleranze. Da un punto di vista alimentare e dietetico è anche interessante riscoprire le virtù salutari di molte verdure e ortaggi, ma una attenzione particolare va rivolta alle erbe di bellezza. L'industria cosmetica, ha raggiunto in questi ultimi anni qualità ineguagliabili, avvalendosi sempre più di derivati vegetali per dare a taluni prodotti proprietà astringenti e decongestionanti, per normalizzare pelli grasse, secche o per attenuare l'effetto del freddo, del vento o del sole su quelle particolarmente delicate. Un pugno di erbe gettate nella vasca da bagno rappresenta una vera immersione nella natura da cui siamo sempre più distaccati.

In Italia esistono circa 4000 specie diverse di piante, di cui qualche centinaio di uso medico popolare. Di queste piante alcune sono simili tra loro e possono venire facilmente confuse poiché le differenze sono rilevabili solo da un esperto.

Ogni *droga*, cioè la parte della pianta che viene utilizzata a scopo medicamentoso, ha un suo tempo balsamico di raccolta, che corrisponde a quel periodo dell'anno durante il quale la droga è più ricca di sostanze utili. Le regole generali sono le seguenti: *le cortecce*, raccolte in primavera quando i rami sono ricchi di linfa; *le foglie* in primavera inoltrata quando si sono sviluppate completamente; *le gemme* all'inizio della primavera prima che si schiudano; *le erbe*, cioè le parti aeree di piccoli vegetali, si raccolgono prima o durante la fioritura; *i fiori*, quando non sono ancora completamente sbocciati; *i frutti* quando sono ben maturi; *i semi*, poco prima che la pianta li lasci cadere spontaneamente.



## RIBES ROSSO

Il Ribes rosso (*Ribes rubrum*) appartiene alla famiglia delle Grossolariaceae. Cresce nella zona montana delle Alpi e dell'Appennino settentrionale e centrale, preferisce i luoghi sassosi, viene coltivato ed è subspontaneo. La pianta predilige i climi temperati ma resiste bene al freddo. Cresce spontaneamente in ambienti boschivi. Si adatta bene a tutti i tipi di terreno purché non vi sia eccessivo ristagno idrico e vi sia una buona esposizione luminosa. Teme le gelate tardive e le zone eccessivamente ventose.

Il frutto di Ribes rosso è una bacca rotonda dal colore normalmente rosso scarlato ma in alcune forme coltivate giallo e biancastro a polpa dolce-acidula, acquosa, con numerosi semi piccolissimi. I frutti di Ribes rosso sono un'ottima fonte di vitamina C, di zuccheri e di acidi organici. Il succo è un ottimo aromatizzante che viene impiegato sia nella preparazione di bibite dissetanti, aperitive e digestive, sia per correggere il gusto di preparazioni medicinali sgradevoli.

Il contenuto di mucillagini e pectine conferisce al Ribes rosso proprietà blandamente lassative. Gli si attribuiscono anche proprietà diuretiche e depurative: è d'uso far bere ai febbricitanti bibite di Ribes. Secondo la tradizione popolare, il Ribes rosso fa bene ai sofferenti di reumatismo, artrite, gotta, dispepsia e insufficienza epatica; il succo entra in gargarismo per le infiammazioni del cavo orale.

I frutti si consumano freschi o si trasforma-

no in marmellate, gelatine o sciroppi, ma possono essere utilizzati anche per la preparazione di salse da accompagnare con secondi di carne o per l'aromatizzazione di liquori. Si conservano anche surgelati, mantenendo le loro proprietà.

Nell'uso domestico medicamentoso, del Ribes rosso si utilizzano sia i frutti, che vengono mangiati prima e dopo i pasti per stimolare l'appetito e per normalizzare i processi digestivi, sia il succo diluito in acqua.

Mangiare i Ribes rossi aiuta a proteggere contro i danni causati dai radicali liberi. Il ribes rosso, come anche il mirtillo, la mora e il ribes nero contengono un flavonoide chiamato quercetina che ha proprietà enzimatiche inibenti. Lo attesta uno studio condotto in Finlandia all'Istituto nazionale della salute pubblica, presso Helsinki, dove sono stati osservati 40 uomini divisi in due gruppi. Il primo ha seguito una normale dieta mentre

l'altro è stato nutrito con 100 grammi di frutti di bosco come mirtillo, ribes neri e altre varietà di bacche consumate largamente in Finlandia.

In quest'ultimo sono stati trovati nel sangue livelli di quercetina maggiori: da ciò la protezione contro i radicali liberi.

La polpa dei frutti applicata sulla cute, è utilizzata come maschera cosmetica emolliente, vitaminizzante, idratante e utile a combattere gli arrossamenti della pelle. La stessa polpa viene utilizzata per lenire piccole ustioni, evitando la formazione di vesciche.



### CREMA DI ZABAIONE CON RIBES ROSSO

Ingredienti per 4 persone: 3 tuorli d'uovo, 3 cucchiaini di zucchero, 1dl di marsala, 50ml di panna da montare, 1 cestino di ribes rosso.

Montate la panna e mettetela in frigo. Montate in una casseruola i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso, poi aggiungete il marsala continuando a mescolare. Mettete la crema su un bagnomaria e cuocetela a fuoco basso mescolando finché non inizia a gonfiarsi ed addensarsi. Togliete lo zabaione dal fuoco e lasciatelo intiepidire. Dividetelo in 4 coppe da macedonia e decorate con i rametti di ribes lavati e asciugati e la panna montata a ciuffi.

### VINO DI RIBES ROSSO

Ingredienti per 1 persona: 100 grammi di germogli di Ribes rosso, 100 cl di vino  
Lasciare i germogli nel vino bollente per 20 minuti. Filtrare. Un bicchiere prima dei pasti. Utile per risvegliare l'appetito.