

Tradizioni erboristiche dell'Appennino bolognese

natura

di Roberto Valeriani*

Dalla mia passione per l'Appennino bolognese e dall'interesse che i miei nonni contadini - dei quali vado molto orgoglioso - mi hanno trasmesso, per la mia tesi di laurea decisi di ridare vita alle tradizioni erboristiche proprie

dell'Appennino bolognese, con particolare riferimento alle vallate dei fiumi Reno, Lavino e Samoggia, dove, tra le loro balze, imparai a camminare.

Questo mio articolo tenta di essere un breve riassunto di tutto il sapere che sono riuscito a recuperare dalle persone che ho intervistato. Inizio con la definizione dei termini *fitoterapia* ed *etnobotanica*, che sono stati il cardine della mia indagine.



Calendula (*Calendula officinalis*, foto Roberto Valeriani)

Fitoterapia

La fitoterapia è quella parte della farmacoterapia che si occupa dell'impiego delle piante medicinali a scopo terapeutico, mediante la preparazione di estratti di varia natura (alcolati, macerati glicerici, tisane) che la scienza medica riconosce attivi nella cura degli stati patologici dell'organismo umano e non solo. Negli ultimi decenni tale disciplina è

andata sempre più allargandosi di interesse, soprattutto grazie alla nascita di una nuova scienza: l'etnobotanica.

Etnobotanica

Poiché in varie parti del mondo culture indigene frutto di civiltà millenarie rischiano di andare perdute, negli ultimi anni è andata sempre più sviluppandosi una nuova scienza multidisciplinare: l'etnobotanica. Dare una definizione corretta a tale termine è assai difficile, di norma la si defi-

nisce come la "scienza che studia l'utilizzo medicinale e non, delle piante presso le popolazioni aborigene" (Harschberger).

Nei paesi industrializzati come il nostro, ben difficilmente uno studio etnobotanico potrà portare alla scoperta di una specie vegetale di alto interesse farmacologico, perché ormai tutte quelle presenti sono state identificate.

In Italia studi di questo tipo hanno più il significato di riscoprire gli usi ed i costumi regionali in campo erboristico, prima che l'influenza dei media e la moderna cultura nascondano le radici tradizionali proprie delle varie popolazioni.

Scopo e metodi

Come già detto, lo scopo della mia indagine è stato quello di cercare di ridare vita alle tradizioni erboristiche proprie dell'Appennino bolognese con particolare riferimento alle vallate dei fiumi Reno, Lavino e Samoggia. Il territorio si presta bene a questo tipo di indagine poiché la presenza di piante medicinali è ancora molto buona, soprattutto al bordo dei campi coltivati.

Girando per i paesini ho notato che molte persone, tra cui quelle che ho intervistato, nel loro orto, oltre alle comuni specie alimentari coltivano specie di interesse medicinale o aromatiche. In particolare ricordo la signora R. di 60 anni che, nel suo dialetto stretto, orgogliosamente mi faceva notare come nel suo orticello crescessero piante quali menta, balsamite, rosmarino, erba Luigia... di cui lei, senza dubbio alcuno, conosce ogni virtù.

L'indagine è stata effettuata mediante interviste con scheda preformata, nel più completo anonimato, secondo le più moderne tecniche etnobotaniche. Il riconoscimento delle piante è avvenuto in maniera diretta, se l'intervista veniva eseguita in luoghi di campagna, dove più facile è la presenza di esemplari freschi, oppure è stata fatta mediante un erbario preparato da me, o ancora con fotografie prese da libri specializzati. Le persone intervistate sono state 51, di cui il 55% costituito da donne, con un'età media superiore ai 60 anni, di livello culturale medio, la maggior parte delle quali vive ancora nei paesi di origine o, se abita in città, proviene comunque da realtà rurali in cui ha trascorso una parte considerevole della vita. Si è riscontrata una grossa conoscenza delle piante officinali, soprattutto fra le persone anziane, o su giovani che hanno mantenuto vivo questo interesse, o sono cresciuti educati, per esempio, dai nonni. Ad ogni intervista, mediamente, venivano citate fra le 10 e le 15 piante, anche se i dati più rilevanti li ho riscontrati fra quei personaggi, al limite fra il medico ed il guaritore, che dalle nostre parti si chiamano "Sampiri".

Anche se la conoscenza è ancora molto buona, l'uso delle piante per



Camomilla (Matricaria Chamomilla, foto di Roberto Valeriani)

motivi medicinali è attualmente assai limitato; le persone preferiscono rivolgersi prevalentemente alla medicina ufficiale e solo per patologie di lieve entità ricorrono alla fitoterapia, anche se fra le giovani generazioni si sta assistendo ad un nuovo interesse verso i prodotti di origine vegetale.

Risultati ottenuti

La ricerca su questo campione ha evidenziato 102 piante officinali appartenenti a 50 famiglie differenti: tra le famiglie più rappresentate spiccano le *Rosaceae* (14 specie), le *Asteraceae* (13) e le *Lamiaceae* (11). Di queste 102 piante, tre non rientrano fra quelle autoctone dell'Appen-

nino Tosco-Emiliano: *Plantago psyllium* tipica delle regioni meridionali, *Nicotiana tabacum*, di origine americana e *Lippia citriodora* anch'essa di provenienza americana e naturalizzata nelle regioni del centro-sud. Si può comunque supporre che esse siano state importate già da tempo anche nella zona considerata, ne è prova il fatto che di tutte esista un nome dialettale di uso comune. Tra le piante più citate invece troviamo la *Matricaria chamomilla* (45 citazioni) utilizzata come spasmolitico e rilassante, l'*Olea europaea* (27) come lassativo, e la *Mentha sp.* (23), di cui è bene ricordare le proprietà digestive e febrifughe. Fra gli usi più originali si annoverano ancora le foglie di *Mentha sp.* come contraccettivo, lo sciroppo ottenuto dalle pigne di *Pinus cembra* come bechico, e le radici di *Helleborus sp.* per uso veterinario contro il "mél zitòn o fitòn", patologia ancora non ben determinata che sembra essere il mal rosso.

A parte il principale uso alimentare, che nasconde sovente un uso terapeutico, i vegetali vengono utilizzati prevalentemente come depurativo generale (*Taraxacum officinale*, *Sonchus sp.*, *Agropyrum repens*), per le varie affezioni della cute (*Calendula officinalis*, *Althaea rosea*, *Anthyllis vulneraria*), per usi veterinari (*Helleborus sp.*), per le affezioni alle prime vie respiratorie (*Allium cepa*, *Citrus limon*, *Cornus mas*) e come antispasmodico intestinale (*Malva sylvestris*, *Matricaria chamomilla*).

La maggior parte di questi usi riguarda patologie in cui l'effetto è facilmen-

te constatabile dalle persone che le utilizzano, mentre usi chiaramente influenzati dalla moderna cultura e dai media presentano un minimo riscontro.

Per quanto concerne le modalità di impiego dei vegetali, quello della pianta in toto è stato maggiormente evidenziato (34,5%); seguono l'infuso (18,4%) ed il decotto (9,8%). Un aspetto che ho carpito e che sta progressivamente estinguendosi è quello che riguarda le proprietà "soprannaturali" delle piante. Soprattutto fra le persone più anziane sono riaffiorati ricordi riguardanti particolari rituali che si praticavano solo in certi giorni dell'anno, per esempio la notte di San Giovanni (23-24 giugno), il giorno della Candelora (2 febbraio), con alcune piante, tra cui: *Hypericum perforatum*, *Allium sativum*, *Ruta graveolens*, ecc.; queste pratiche ci parlano di un mondo forse ormai dimenticato dove l'erboristeria sfociava assai spesso nella magia. Non sarebbe male proseguire lo studio unicamente su questo aspetto, anche se le informazioni si possono apprendere ormai solo fra le persone ultracentenarie.

Tempi e modi di raccolta

Da questo studio è poi stato evidenziato come le piante, o meglio le droghe, cioè le parti di pianta contenenti i principi farmacologicamente attivi, si debbano raccogliere in determinati periodi dell'anno, differenti da specie a specie, quando il contenuto dei principi attivi stessi raggiunge il massimo; questo lasso di tempo è chiamato "tempo balsamico". I nostri nonni sapevano che per ogni pianta esisteva un momento ideale per la raccolta; poiché non erano dotati di calendari come oggi, essi più semplicemente seguivano il calendario liturgico della Chiesa, ed in particolare alcuni giorni o alcuni periodi, tra cui *Le Quattro Tempora*. Esse segnano l'inizio di ogni stagione secondo il calendario liturgico del rito latino; cadono sempre il mercoledì, il venerdì ed il sabato e, al tempo dei nostri nonni, erano giorni di preghiera, per chiedere il buon andamento delle stagioni.

Tempora di primavera: mercoledì, venerdì e sabato dopo la prima domenica di Quaresima.

Tempora di estate: mercoledì, venerdì e sabato dopo Pentecoste.

Tempora d'autunno: mercoledì, venerdì e sabato dopo la festa dell'Esaltazione della Santa Croce (14 settembre).

Tempora d'inverno: mercoledì, venerdì e sabato dopo la terza domenica d'Avvento.

Da tenere in considerazione sono anche i giorni della Candelora (2 febbraio) e di San Giovanni Battista (24 giugno).

Per ogni pianta esiste un tempo balsamico specifico; comunque, come regola generale, possiamo dire che tutti gli organi di riserva (radici, rizo-

mi, bulbi, cortecce e gemme) si raccolgono dopo la tempora d'inverno e comunque prima del giorno della Candelora, poiché è proprio nel periodo invernale che la pianta immagazzina in queste parti le sostanze che le serviranno per la rinascita primaverile.

Le droghe, costituite da foglie e fusti, si raccolgono prima della fioritura, vale a dire intorno al periodo quaresimale e la tempora di primavera; quelle costituite dai fiori, a piena fioritura e comunque prima del giorno di San Giovanni,

o il giorno stesso, se così indicato dalla tradizione popolare; mentre frutti e semi a completa maturazione, meglio se intorno alla tempora d'autunno.

Da tenere in massima considerazione: qualsiasi droga si deve raccogliere in fase di luna crescente; in fase di luna calante è minore il contenuto di principi attivi, mentre è più probabile la proliferazione delle muffe durante l'essiccamento e la conservazione.

Conclusioni

In generale è da registrare un crescente interesse, soprattutto fra le giovani generazioni, verso l'erboristeria. Non si sa se ciò sia dovuto solo ad una moda passeggera o ad un ritrovata consapevolezza degli uomini del XXI secolo verso il mondo naturale; certo è che la fitoterapia potrà in futuro, come già nel passato, contribuire ad una migliore qualità della vita.

** Estratto dalla tesi di laurea in botanica e farmaceutica "Le piante medicinali utilizzate nella medicina popolare nelle vallate dei fiumi Reno, Lavino e Samoggia"*



Malva (Malva silvestris, foto Roberto Valeriani)