



Flora officinale di uso tradizionale

Festa della Montagna
Verbicaro 10 – 11 luglio 2010

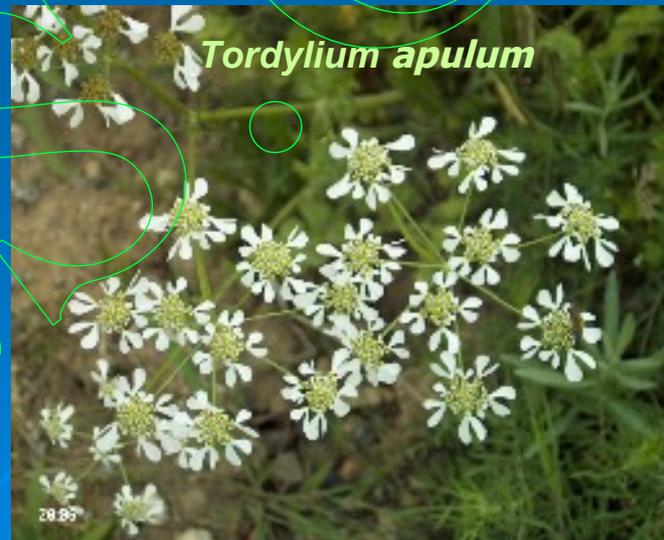
❖ documentare e raccogliere le conoscenze tradizionali, che patrimonio del passato, rischiano di estinguersi nel presente insieme con la generazione di anziani, di pastori e contadini che ancora ne fa uso.

3/7/06

valorizzazione di Risorse economiche compatibili con le finalità di territori a vocazione conservativa (Parchi, Riserve, SIC, ZPS)

Flora spontanea officinale:

Risorsa biogenetica endemica selezionata dall'uso antropico e da condizioni ambientali conservative (aree a marginalità geografica e socio-economica)

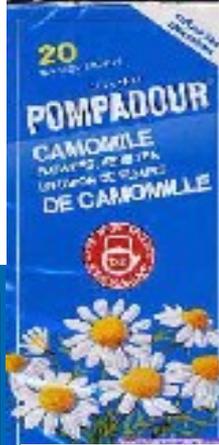


- ❖ medicinali
- ❖ alimentari
- ❖ aromatiche
- ❖ tessili
- ❖ Colori



Flora del Parco Nazionale del Pollino:
1773 specie vascolari

❖ 437 specie officinali spontanee (25%)
(Famiglietti et al., 2001)

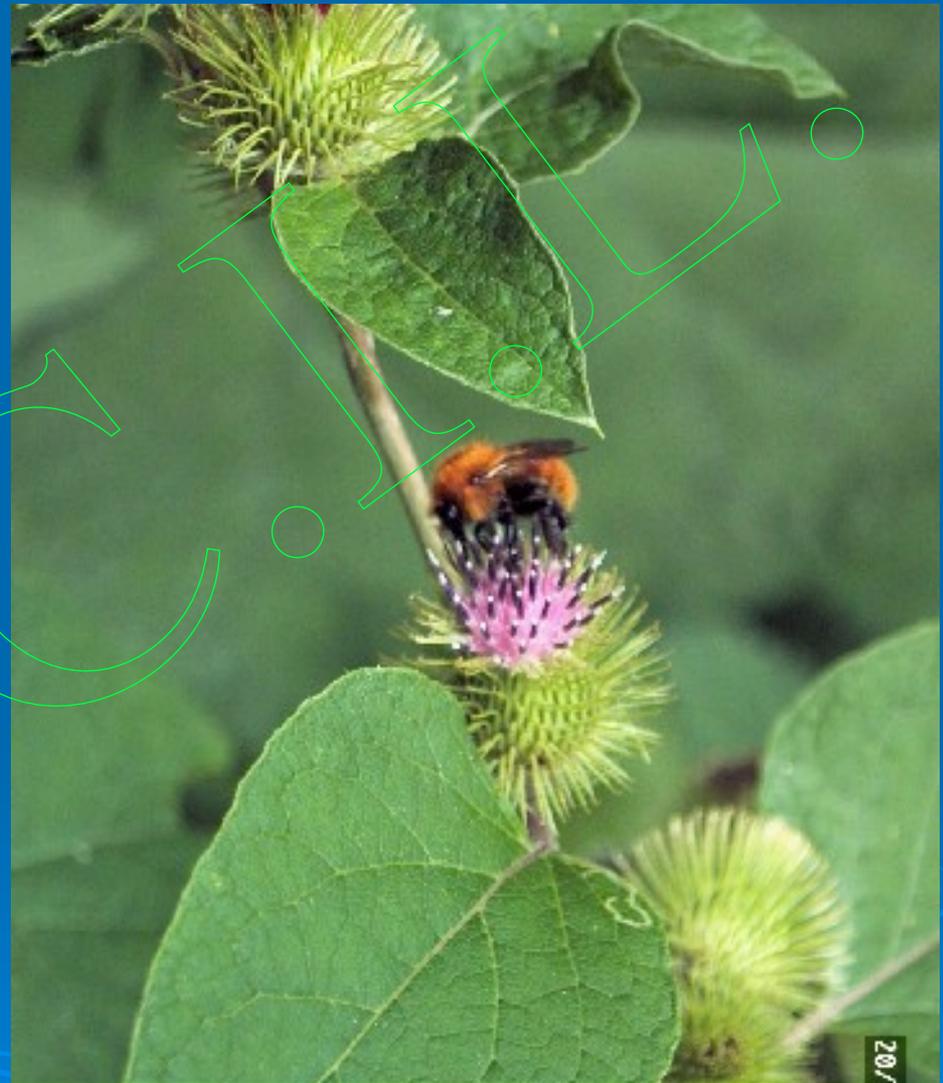


**Piante officinali:
alimentari,
medicinali,
aromatiche,
tessili,
tinture e colori vegetali**



Alcuni dati:

- 90% del fabbisogno nazionale di piante officinali in Italia è importato
- 4500ha sono la superficie attualmente coltivata
- 60% di incremento negli ultimi 10 anni



Arctium lappa, bardana 7,00 E x100g

❖ Potenzialità economiche

- Erboristico
- Agro-alimentare
- Vivaistico

Hypericum perforatum
iperico, erba di S. Giovanni

8,00E 100g



lampascione
(*Leopoldia comosa*)

4-7 E x kg (fresco)

7-20 E x kg (trasformato)



Borago officinalis, boraggine
5,00E 100g



Timo 5,00 E x100g

Origano 5,00

Calendula 5,00

Menta 6,50

Camomilla 6,50

Ortica 5,50

Rosa canina 5,50

Biancospino 6.00

Malva 5,50

Finocchio 4,50

Liquirizia 4,50

Tarassaco 6,00

Melissa 7,00

Bardana 7,00



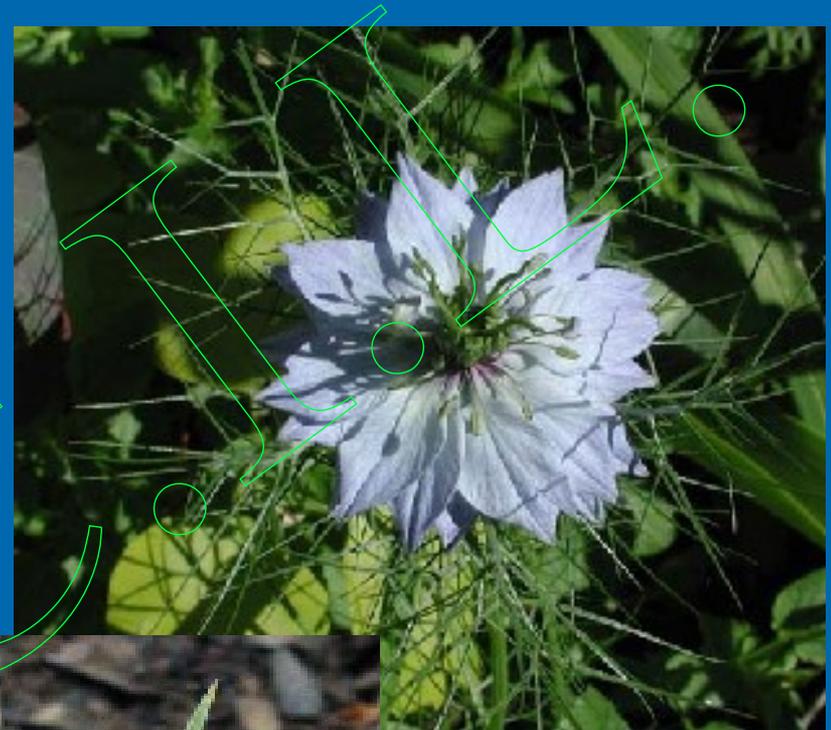
***Thymus longicaulis* 5,00 E x100g**

Simonetta Fascetti Università Basilicata



Crataegus monogyna, BIANCOSPINO 6,00 E X 100 g

Simpatriche archeofite infestanti le antiche coltivazioni di legumi e cereali



Gittaione
(*Agrostemma*
githago)
Nigella
(*Nigella*
damascena)

Centaurea cyanus, fiordaliso 4/7/06



Simonetta Fascetti Università Basilicata



Simpatriche neofite infestanti le coltivazioni introdotte con la scoperta delle Americhe

1) Amaranto (*Amaranthus sp.pl.*)



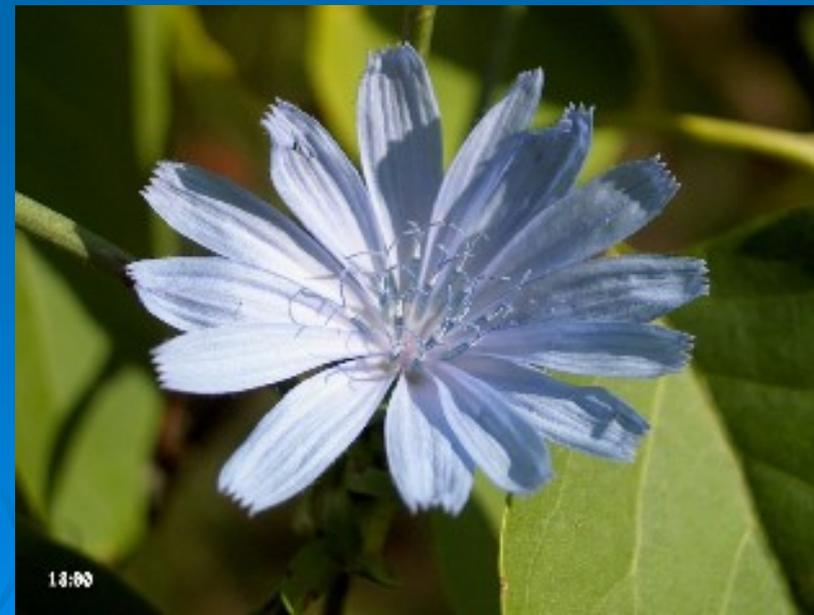
2) Fitolacca (*Phytolacca americana*)

338 potenzialmente di uso alimentare

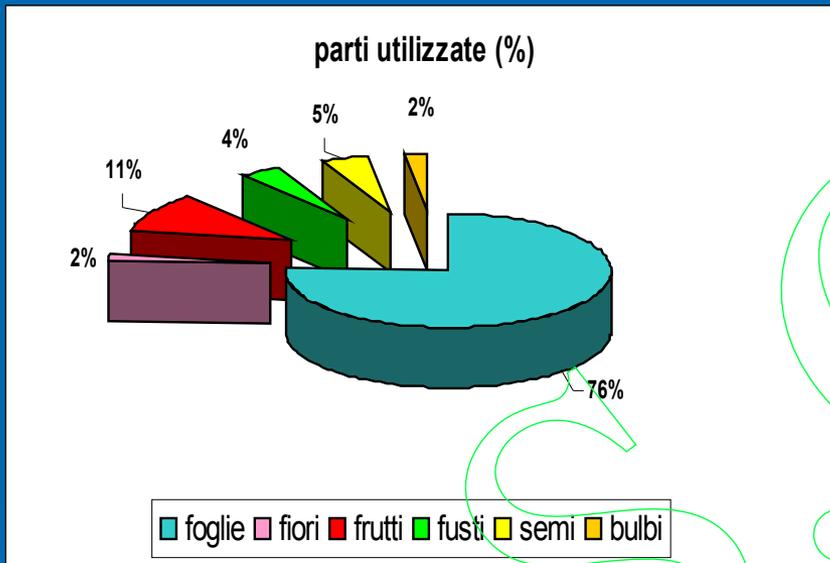
138 effettivamente in uso

LE PIU' CONOSCIUTE E UTILIZZATE

- asparagi (*Asparagus acutifolius* L.)
- bieta selvatica (*Beta vulgaris* L.)
- boraggine (*Borago officinalis* L.)
- castagne (*Castanea sativa* Miller)
- cicoria (*Cichorium intybus* L.)
- nocciole (*Corylus avellana* L.)
- rucola (*Eruca sativa* Miller)
- fichi (*Ficus carica* L.)
- finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare* Mill.)
- fragola di bosco (*Fragaria vesca* L.)
- noci (*Juglans regia* L.)
- fichi d'India (*Opuntia ficus-indica* Miller)
- origano (*Origanum vulgare* L.)
- papavero (*Papaver rhoeas* L.)
- lamponi (*Rubus idaeus* L.)
- more (*Rubus ulmifolius* Schott)



Parti delle piante che sono utilizzate per l'alimentazione e stagioni di raccolta



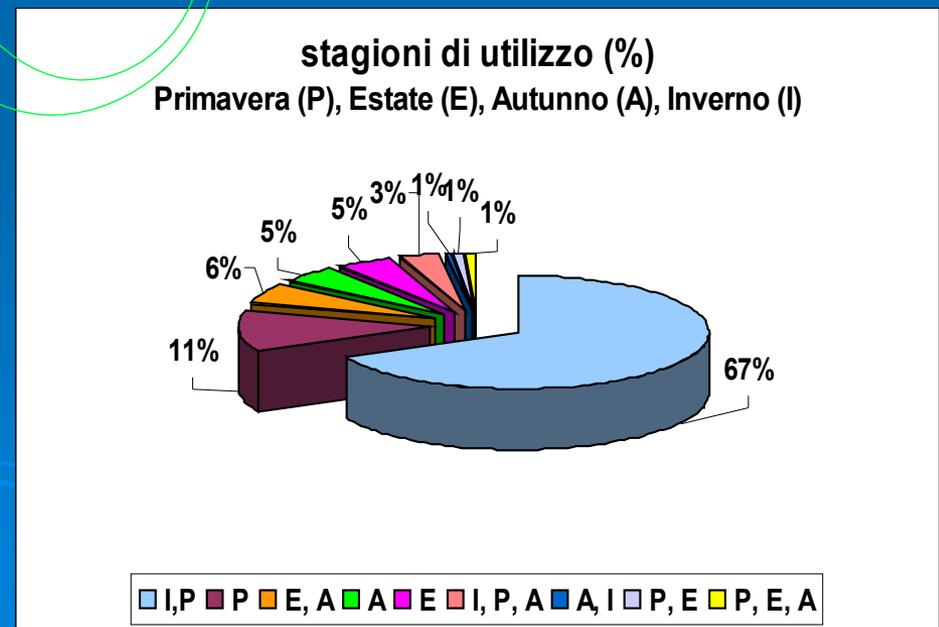
Inverno e inizio primavera (67%)



Foglie 76 %



Frutti 11%



le foglie in insalata, cotte o conservate 108
Nomi locali: *Fogghjië, Cardunë, Lattucedda*



Reichardia picroides

**Sonchus
oleraceus**



Cirsium strictum



Frutti di bosco



aromatiche



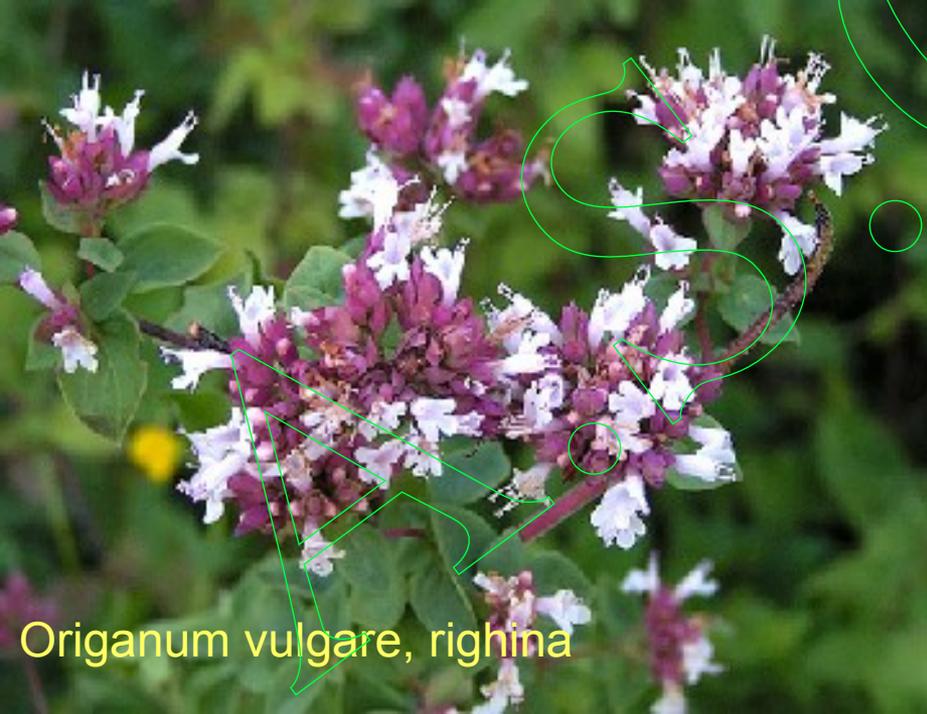
Mentha aquatica, *M. piperita*,
menta



Foeniculum vulgare,
finocchio



Thymus serpyllum
riganieddè



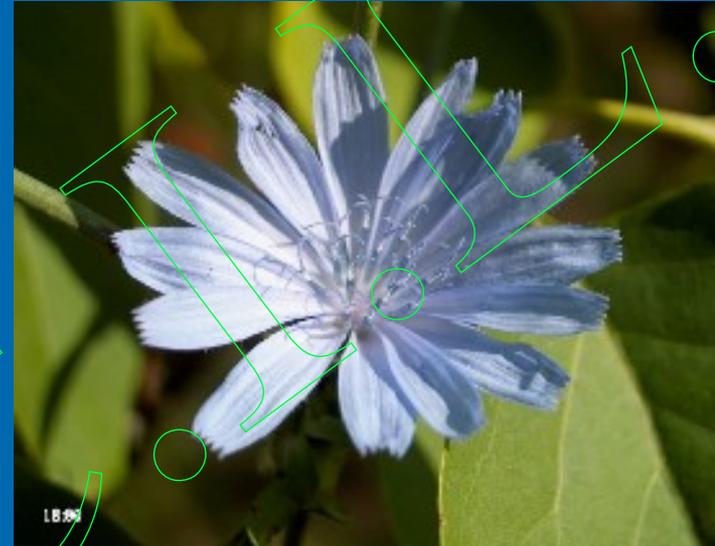
Origanum vulgare, righina



Salvia officinalis, salvia

le erbe nel piatto: ricette tradizionali a base di piante alimentari spontanee

la più conosciuta ed ancora largamente utilizzata è la cicoria (*Cichorium intybus*), Pianta simbolo tra le erbe selvatiche alimentari è una specie erbacea con ciclo biologico pluriennale di cui si consumano come verdura cotta le foglie basali disponibili in tutte le stagioni e particolarmente appetibili nel periodo invernale. Non è un caso se cliccando su internet la si trova citata in ben oltre 91.000 siti!



Minestra di amaranto e portulaca..... - *minëstrunë 'i vrittë e purcuacchië*

Ingredienti per 4 persone
100 gr di vrittë e 100 gr di purcuacchië

un mazzetto di origano selvatico

3 patate, 1 pomodoro, 1 cipolla

olio di oliva, peperoncino

Tempi di preparazione: 20 min.

Amarantus retroflexus L. *vrittë*



Portulaca oleracea L. *purcuacchië*

Cicerbia con uova - Sonchus oleraceus – juncè cu d'ova -

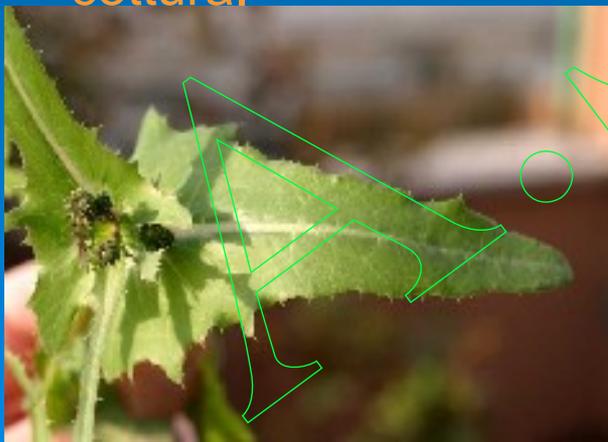
Ingredienti per 4 persone

200 gr di cime di cicerbia, 4 uova

2 spicchi d'aglio sale q.b olio d'oliva

Tempo di esecuzione: 20 min.

Raccogliere le rosette basali primaverili di cicerbia, lavarle e farle bollire in acqua salata per 10 minuti. Scolare e passarle in padella per 5 minuti dopo avervi fatto rosolare l'aglio, fare posto alle uova disponendo la cicerbia lungo i bordi della padella ed attenderne la cottura.



Sonchus oleraceus L. juncè

Marmellata di frutti di sambuco –

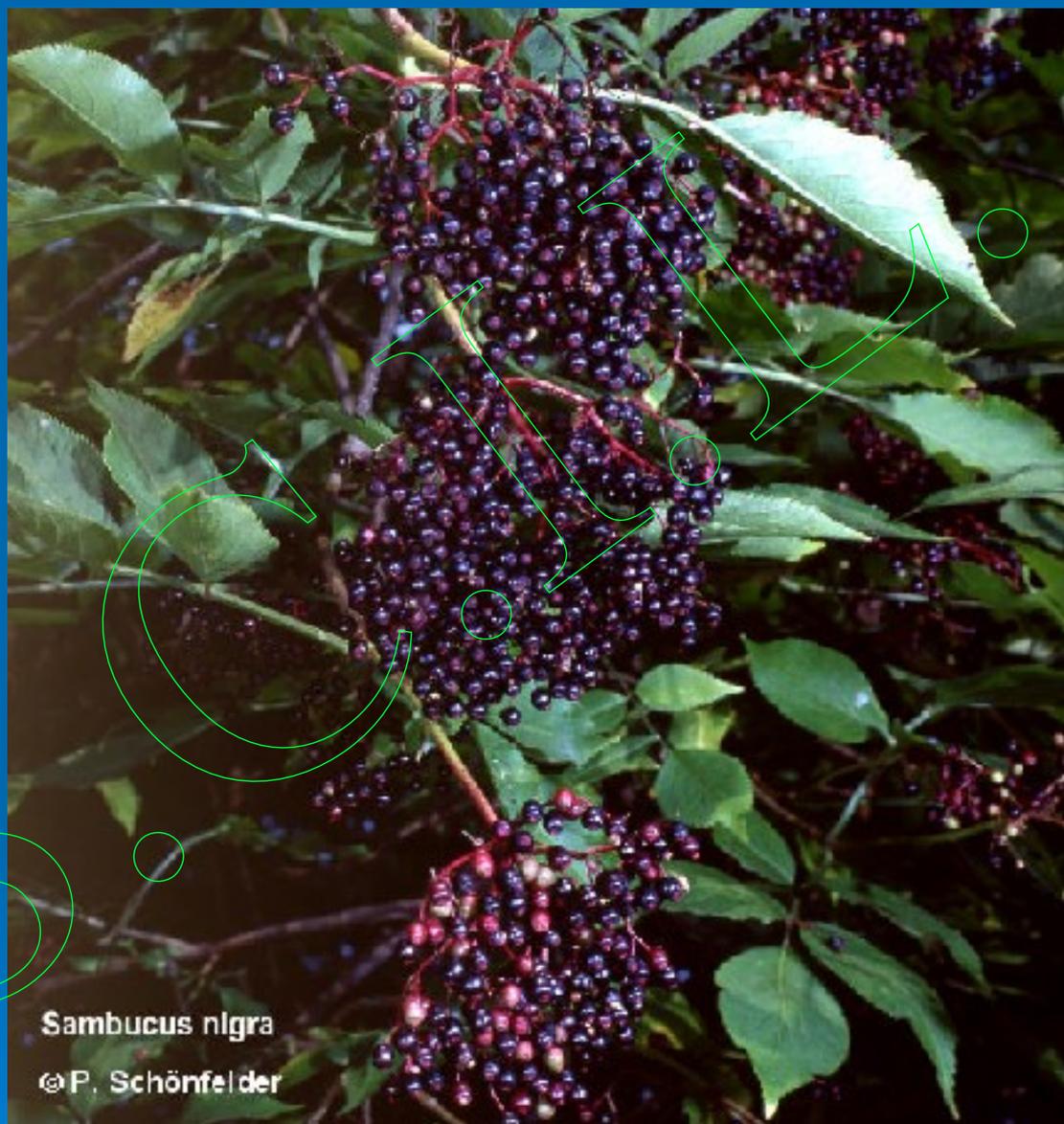
marmillata 'i maiü –

1 kg di bacche di sambuco ben mature

500 gr di zucchero

Dopo aver lavato velocemente in acqua fredda, togliere il picciolo e disporre le bacche in una pentola premendole con un mestolo di legno per far uscire il succo.

Portare a bollitura a fuoco lento mescolando frequentemente. Quando la confettura avrà raggiunto una consistenza



Sambucus nigra L. maiü

Tessili



Linum usitatissimum, lino



Spartium junceum, sparto, ginestra



Coloranti



Alkanna tinctoria, orcanetto, arganetta



Isatis tinctoria, guado

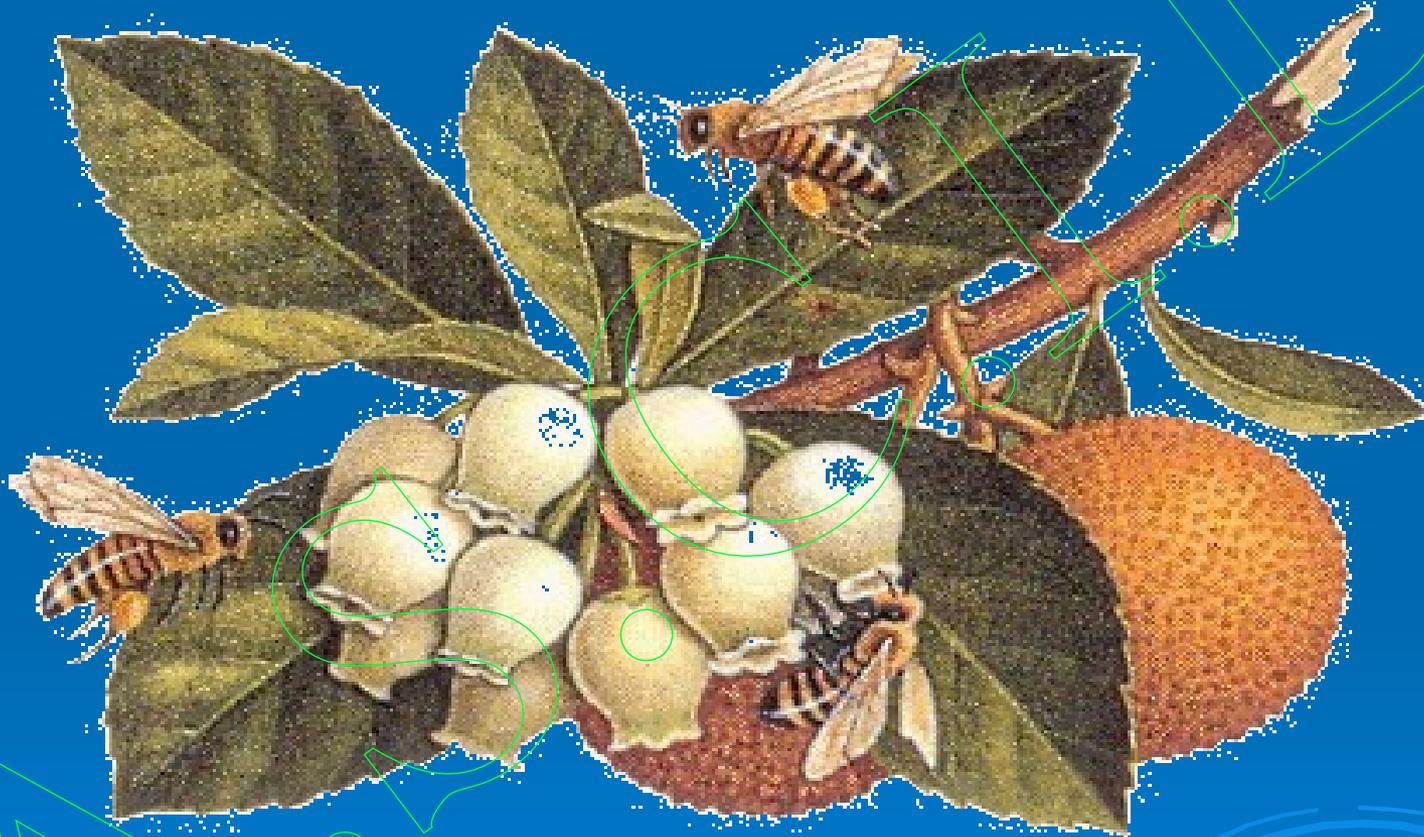


Rubia tinctorum, R. peregrina, roggia



Rhus tiphyina, sommacco

Qualità e origine botanico-geografica del miele Lucano



1° report su circa 1200 analisi di miele per la valorizzazione ed il miglioramento delle conoscenze e della qualità dei mieli tipici regionali

Specie mellifere del miele millefiori lucano: 251

<i>Leguminosae</i>	86
<i>Labiatae</i>	7
<i>Boraginaceae</i>	9
<i>Rosaceae</i>	19
<i>Compositae</i>	26
<i>Rhamnaceae</i>	2
altri vari	102

Nigella sativa L.

- Archeofita infestante le colture di cereali
- Grano nero, cumino nero, habbatul barak (seme benedetto) aromatizzante e medicinale





ILIO



AND

Conclusioni

- **recuperare le conoscenze tradizionali della società rurale**
- **potenziare ed incentivare risorse umane ed economiche finora non valorizzate**
- **tutelare l'identità delle popolazioni locali anche attraverso la conservazione dell'interesse per l'uso millenario delle piante**



16:40

Grazie per l'attenzione!