

21 Febbraio, martedì

Piante aromatiche, proprietà fitoterapeutiche di piante spontanee

A cura di Maria Cristina Cesana

Nigella damascea



La relatrice, insegnante della Scuola di Agraria nel Parco di Monza, specialista in piante spontanee ed ecosistemi, ci ha presentato le erbe officinali spontanee, ma non sempre autoctone, belle da vedersi, buone da mangiarsi, importanti per gli aromi e le proprietà curative, migliori che nei prodotti di sintesi.

Tutto serve in natura alla pianta, vuoi per allontanare gli insetti non graditi, vuoi per marcare il territorio, mentre a noi sono utili secondo le antiche ricette tramandate dai nostri avi e ultimamente per gli interessanti sviluppi degli studi in campo oncologico.

Ne è seguito un ampio elenco, dalla Achillea alla Viola, passando per l'Aglio ursino e il Tarassaco, piante non sempre commestibili, ma tutte ricche di elementi salutari.

Alcuni consigli: attenzione a raccoglierle da soli in luoghi non raccomandabili e soprattutto attenzione alle dosi, perché da benefiche potrebbero trasformarsi in nocive.