



## Introduzione alla rubrica

Siamo ormai alla fine del ventesimo secolo e, soprattutto nelle città industrializzate, si è completamente persa la conoscenza del mondo vegetale che ci circonda. Una conoscenza un tempo estremamente utile infatti, in alcuni casi, essa decideva della vita o della morte di un individuo.

Si è scoperto che la parte vegetale della nostra dieta, del resto sovrabbondante in quantità, è sempre più povera di varietà, sempre più monotona e ripetitiva. In poche parole mangiamo sempre le stesse cose.

I nostri antenati conoscevano alcune migliaia di specie diverse di vegetali, esse venivano coltivate, raccolte e quindi preparate per le tavole dell'epoca.

Un'enorme varietà di funghi, erbe, cereali e frutti, oggi considerati rari e selvatici costituivano i menù di allora.

Perfino la nostra bisnonna contadina dell'800 conosceva a memoria (è stato calcolato) almeno 300 verdure diverse che sapeva selezionare, raccogliere e coltivare. Oggi invece le più brave anziane massaie di campagna sopravvissute alla civiltà dei pasti precotti sono in grado di riconoscere e di raccogliere (nei casi più fortunati) solo da 30 a 50 specie edibili. Un grande patrimonio di conoscenza è sparito, una cospicua fetta di cultura è andata perduta. Il costume alimentare mondiale ha subito un appiattimento enorme; le coltivazioni che contano, in termini di milioni di tonnellate di prodotto annuo, sono molto poche, appena quattro: frumento, riso, granturco e patate. Un impoverimento grave, anzi una perdita secca per il patrimonio comune. Mai nella storia dell'uomo si era verificata prima d'ora una semplificazione così drastica della dieta di massa.

Numerose sono le piante ormai dimenticate dai più, ricche di proprietà nutritive gustosissime, una volta coltivate e consumate, per non parlare di numerose piante provviste di proprietà medicamentose ormai dimenticate nell'oblio del tempo.

Nella maggioranza dei casi queste specie sono sconosciute ai cittadini. In alcuni casi sono pericolose, in altri casi sono invece portatrici di effetti medicinali o addirittura sono commestibili. Quello che maggiormente interessa è che certe caratteristiche possono ancora oggi essere utilizzate. Non tutti sanno per esempio che una foglia di alloro posta nella bacinella della biancheria da lavare ha lo stesso effetto di un potente sbiancante commerciale, e non tutti conoscono le capacità antinfiammatorie della rosa canina, il cui piccolo cinorrode ha una quantità di vitamina C pari a circa un kg di arance o ancora le proprietà anticancro della borragine, del bosso e di tante altri tipi di piante.

Quello che più sconcerta è che questo patrimonio floreale è presente tutto intorno a noi. In alcuni casi ottime piante mangerecce o dotate di proprietà fitoterapiche sono presenti negli anfratti, nei sentieri, nelle aiuole della nostra città, nei giardini o in alcuni casi lungo il muro che costeggia la nostra casa. E' ovvio che non possiamo utilizzare proprio queste piante che per ragioni di inquinamento ormai presente intorno a noi modificherebbe i vantaggi derivanti dal loro consumo in pericolo per la nostra salute; ma possiamo sicuramente raccogliere le specie presenti nelle campagne e lungo la periferia. Questo articolo non vuole essere una guida alla raccolta di piante medicinali di cui per altro esistono numerose pubblicazioni a riguardo dell'argomento, desidero solamente informare il lettore attento, sulla possibilità di un'alternativa al suo modo di vivere. Questa alternativa di vita può portare solo benefici, oltre a salvare una cospicua fetta di cultura che tenderebbe gradualmente a scomparire se non mettiamo un freno alla civiltà dei cibi precotti. È mia opinione che il degrado della flora collinare che traspare evidente è anche dovuto alla profonda ignoranza del cittadino medio sulle risorse presenti in termini di vegetali ed erbe officinali.

Su tutti i libri di scuola leggiamo che le piante verdi sono il polmone che fornisce ossigeno alla nostra atmosfera sempre più fragile, ma in fondo non meditiamo abbastanza su questo punto. Spesso con molta indifferenza tagliamo, recidiamo, eliminiamo con estrema facilità il verde che esiste attorno a noi mettendo in serio pericolo la nostra stessa vita. Gli alberi e molte piante che sovrastano fortunatamente la maggior parte degli spazi esistenti attorno a noi oltre a fornirci l'ossigeno per la nostra esistenza eliminano veleni e ristabiliscono gli equilibri precari che noi stessi modifichiamo con la civiltà dei consumi.

Il primo passo per rimediare a questa sconcertante perdita di valori ecologici potrebbe a mio avviso essere l'apprendimento graduale di questa ricchezza. Cominciamo quindi a fare la nostra conoscenza con queste amiche dimenticate. Per iniziare la nostra discussione ho pensato di parlarvi in questa sede di una pianta molto conosciuta da tutti i fitoterapici ed anche dagli amanti della natura "LA ROSA CANINA".

## La Rosa Canina

La rosa canina o rosa di macchia è un arbusto a forma di cespuglio. La famiglia delle rose è una famiglia dotata di un numero elevatissimo di varietà di specie e di sottospecie. Basti pensare che oggi i botanici sono costretti ad elencare queste varietà utilizzando al posto dei nomi i numeri. La varietà selvatica è invece dotata di un numero minore di specie. I fiori sono di uno splendido colore rosa e sono dotati di 5 petali. Ci sono anche varietà con petali molto chiari tendenti al bianco.



Si conoscono circa 20 varietà di rosa di macchia, tutte commestibili, e la rosa canina costituisce l'esemplare più diffuso. Quando il fiore appassisce il ricettacolo o ovario, diventa carnoso e di colore rosso. Questo falso frutto chiamato cinorrode o comunemente bacca,

contiene all'interno un certo numero di semi (veri frutti) e una grande quantità di peli urticanti. Utilizzando un coltellino per aprire i cinorodi ed eliminando i semi e i peli urticanti, può essere mangiata la buccia rossa. La polpa della buccia è dotata di un caratteristico sapore acidulo molto ricercato dagli uccelli soprattutto dopo le prime gelate di ottobre che la rendono più tenera. Personalmente apprezzo il sapore di questa bacca nel periodo di fine settembre quanto è rossa e consistente. Queste bacche sono ricche di vitamina C. Basti pensare che alcuni cinorodi ne possono contenere fino a 200 mg. La



vitamina C (acido ascorbico levogiro) è una sostanza molto importante per l'alimentazione umana. Un individuo adulto ha un fabbisogno giornaliero di circa 60 mg, e recenti studi hanno stabilito che paradossalmente alcune abitudini alimentari sbagliate, introducono un ridotto apporto di questa vitamina nella nostra alimentazione. La vitamina C è ormai stata elencata fra le sostanze con potente azione anticancro per il suo potere antiossidante. La

molecola di questa vitamina esplica con estrema efficacia un'azione di protezione della membrana cellulare grazie alla sua capacità di combattere i radicali liberi. Forse non tutti sanno che per esplicare questa azione la vitamina C ha bisogno della partecipazione di altre sostanze molto importanti chiamate riboflavanoli. Queste ultime sono contenute nei vegetali che contengono questa vitamina. Le bacche rosse di rosa canina, i limoni o gli aranci sono pieni di riboflavanoli (OPC) indispensabili per catalizzare l'effetto protettivo.

Grazie al tenore elevato di vitamina C contenuta nelle bacche di rosa canina, si possono preparare anche degli ottimi decotti vitaminizzanti. Basta usare un pentolino come quello che usiamo per riscaldare il latte, riempirlo per metà di acqua (circa 2 tazze da latte) e porre sulla piastra di un fornello per alcuni minuti fino alla bollitura, poi aggiungere alcune bacche (20/30) e continuare a far bollire per 10 minuti. Si potrà bere l'acqua rosa che si sarà prodotta dopo averla zuccherata con uno o due cucchiaini di zucchero. Anche se il calore è deleterio per la vitamina C, l'elevata quantità contenuta nelle bacche consentirà alla fine di avere un decotto molto ricco e dotato di capacità remineralizzanti e antipiretiche. I semi contenuti all'interno delle bacche se raccolti separatamente possono essere adoperati con successo come sedativi. Per avere un certo effetto, è necessario preparare un infuso con un certo numero di semi pari a quelli contenuti in quattro o cinque bacche di rosa canina. Anche le foglie e i petali dei fiori sono importanti. Questi ultimi sono utilizzati per ottenere creme rassodanti e rinfrescanti per la bellezza del nostro viso. La polpa delle stesse bacche rosse, privata dei semi urticanti e frullata in modo da ottenere una pasta cremosa, può



essere usata per la pelle stanca e disidratata. Recentemente alcuni studi effettuati addirittura a Roma (Italia) sostengono che la rosa canina e i preparati a base di questo alimento siano indispensabili per curare l'artrite reumatoide poiché agisce direttamente sulla cartilagine.

Questa pianta vive sparsa per i monti fino a 1300 metri di altezza e le bacche rosse si possono raccogliere nel mese di settembre o di ottobre. Anticamente la rosa canina costituiva un indispensabile integratore di vitamine per tutti gli abitanti delle montagne. Oggi è molto usata in cosmesi e in erboristeria. Bisogna però osservare una grande attenzione quando si esce per raccogliere questo frutto, infatti, la natura presenta una grande varietà di bacche rosse che sono a prima vista simili alla rosa canina ma potenzialmente tossiche.