

L'INTERVISTA. «Sbagliato relegarle ad aromi»: parlano Sandro e Maurizio Di Massimo, autori di «Ritorno alle radici, le piante spontanee per l'alimentazione e la salute»

Le erbe di campo della Sicilia usate come medicine

Giovanni Villino

TWITTER: @VILLINO

Un piede nella scienza e uno nella tradizione. Un cammino alla riscoperta delle piante spontanee che anche in Sicilia sono presenti ma che spesso non vengono riconosciute e utilizzate a pieno. «Ci sono zone incontaminate, selvagge, dell'Isola che custodiscono ricchezze straordinarie per ciò che riguarda la biodiversità», affermano Sandro e Maurizio Di Massimo, autori del libro «Ritorno alle radici, le piante spontanee per l'alimentazione e la salute», edito da Aboca. Un manuale che vuole «avvicinare alla conoscenza delle numerose piante spontanee commestibili e facilmente reperibili nelle campagne». Sandro Di Massimo è un biologo, etnobotanico, studioso di piante alimentari, medicinali e velenose. Maurizio Di Massimo è, invece, un erborista specializzato in indirizzo spagirico e ayurvedico. Il ritorno all'uso di piante selvatiche di lunga tradizione costituisce una grande risorsa nutrizionale e culturale, giocando anche un ruolo chiave nella salvaguardia della salute.

●●● Ci sono piante che in qualche modo trascuriamo ma che hanno dei grandi potenziali?

«In questo senso basta pensare a tutto il comparto delle piante aromatiche che sono state ridotte ad un utilizzo strettamente culinario. Tra queste ce ne sono alcune che hanno virtù medicinali estremamente potenti. Il rosmarino, ad esempio, che ha un uso legato alla tradizione ma ha delle potenzialità medicinali strepitose. Oggi si parla tanto di antiossidanti. Ecco, il rosmarino è una potentissima pianta antiossidante. Fa parte della nostra cultura e della nostra flora. Spesso guardiamo a piante di altri Paesi e sottostante abbiamo ricchezze enormi. Ma ci sono anche le erbe di campo che fan-

no parte delle nostre tradizioni popolari. In alcune regioni italiane vengono usate. Tuttavia le nuove generazioni non le conoscono e, di conseguenza, non le utilizzano. Le

erbe di campo sono ricche di principi amari e di sostanze antiossidanti. Studi hanno dimostrato come queste siano delle fonti incredibili dal punto di vista nutrizionale».

●●● A quali radici fate riferimento nel titolo del vostro volume?

«Sono radici di tipo culturale e filosofico, ma c'è pure la riscoperta di una flora con un impiego medicinale. Il tema centrale è rendersi conto che l'alimentazione può essere la nostra medicina. Assimiliamo in modo involontario principi attivi che hanno un'azione sulla nostra salute. La scienza si è estremamente aggiornata e oggi ci sono dei campi di ricerca indirizzati sulle piante, ci sono delle sostanze che hanno un'azione molto positiva. Al di là del messaggio legato alla salute c'è poi quello legato all'ecologia. Parliamo anche di biodiversità, del nostro patrimonio vegetale. Un momento quindi di riflessione sui danni che l'uomo provoca sull'ambiente».

●●● Qual è lo stato di salute delle piante spontanee in Sicilia?

«La situazione è assai diversificata ed è relativa ai luoghi. La Sicilia per noi è stata una grande riscoperta, una terra bellissima. Ci sono delle zone ancora selvagge, ricche di biodiversità. Altre invece sono un po' compromesse dall'impatto dell'attività umana. È una delle regioni comunque più ricche in Italia. Peggio stanno quelle aree in cui orbitano le grandi metropoli. L'ambiente in cui c'è un'alta concentrazione di uomini, in qualche modo ne risente sempre».

●●● Ci sono antiche tradizioni che si sono tramandate nell'Isola sull'utilizzo di queste piante. Ma oggi resta molto poco...

«Capita spesso di inseguire l'ultima bacca della foresta amazzonica, magari proposta a prezzi assurdi, quando, invece, da noi ci sono piante con medesime proprietà, o in alcuni casi anche superiori. Molte di queste sono state relegate all'uso di aromi. Occorrerebbe studiare bene quanto c'è da noi. In passato sono state utilizzate nella ritualità popolare. Successivamente si è perso molto perché il tutto è stato relegato a superstizione o magia. Bisogna tornare all'uso di certe piante, con un approccio scientifico e analitico, approfondendo anche quello che era l'utilizzo popolare».

●●● Per affrontare con più forza la stagione invernale e prevenire eventuali malanni, cosa è consigliabile?

«Il timo è una pianta eccezionale. Dovrebbe essere usato tutto l'inverno. C'è poi una combinazione che consideriamo perfetta: è l'infuso di timo, bacche di rosa canina, dolcificato con miele. Può essere il tè della mattina o può essere preso all'occorrenza. Sono piante ricchissime. Il timo è incredibile: quando si ha la tosse secca l'ammorbidisce, quando è grassa asciuga il catarro. È anche ottimo per la circolazione capillare». (*G.M*)



Peso: 32%



Sandro Di Massimo



Maurizio Di Massimo



Peso: 32%