

Raccolta, essiccazione, conservazione

Fitoterapia - Non basta conoscere le proprietà delle piante, per usufruirne è necessario riconoscerle e seguire i corretti procedimenti per renderle utili al loro impiego

/ 13.09.2021
di Eliana Bernasconi

Presto compariranno brillanti bacche rosse che coloreranno l'autunno e anche l'inverno, e che potranno essere raccolte per le loro notevoli proprietà calmanti, sedative, antispasmodiche e curative delle palpitazioni. Parliamo delle bacche del Biancospino, il cui impianto può avvenire da ottobre in poi, fino a marzo, anche perché poco dopo, da aprile-maggio, si farà ammirare e riconoscere per i suoi bei fiori bianchi a cinque petali, che altrettanto potranno essere raccolti freschi o addirittura ancora in bocciolo, per poterli poi essiccare, ma attenzione: sarà bene aver cura di proteggere le dita dalle tante spine nascoste di cui sono ricchi i rami.

Le operazioni di raccolta, essiccazione, conservazione delle piante in apparenza sembrano semplici e alla portata di tutti, ma occorre procedere con un minimo di conoscenza. Fin dall'antichità i naturalisti hanno tentato di classificare le specie viventi. Linneo, medico e botanico svedese del XVIII secolo definì le nozioni fondamentali di specie e di genere che sono valide ancora oggi: il genere è composto da numerose specie che possiedono caratteristiche comuni; i generi vicini si raggruppano in famiglie che a loro volta sono raggruppate in ordini, e gli ordini in classi, le classi in sottodivisioni e divisioni.

Difficile? No, se si desidera constatare in natura basta armarsi di un buon manuale di botanica e tenerlo stretto quando si passeggia nel verde. Leggiamo in *Segreti e virtù delle piante medicinali*, edito da «Selezione del Reader's Digest»: «...la lingua universalmente adottata per la nomenclatura delle piante è il latino, perché non essendo una lingua parlata non corre il rischio di degenerare. Ogni pianta ha un proprio nome scientifico, forse un po' *freddo* ma ben più preciso dei nomi dialettali in uso nelle diverse regioni: *Arctostaphylos uva-ursi* (L.), oppure *Taraxacum officinale* Web sono denominazioni che lasciano perplessi tutti coloro che chiamano queste piante rispettivamente Uva ursina e Dente di leone, ma questi nomi non vanno oltre i confini, mentre *Taraxacum* è comprensibile in tutto il mondo». Espressivi e commoventi rimangono pur sempre i nomi comuni popolari o derivati dal dialetto che variano da regione a regione.

Le proprietà medicinali di piante ed erbe possono trovarsi nel fiore, nelle foglie, nello stelo, nelle radici, nei semi. Di alcune piante, come il Ginepro, si usano solo le bacche, della Piantaggine solo le

foglie, della Rosa canina i petali. Ad esempio a maggio fiorisce il Sambuco con quel suo profumo di mandorla amara: esiste una pianta più generosa? Anche in questo caso se ne utilizzano i fiori e le bacche, ma anche le foglie e la corteccia. I primi, i fiori bianchi raggruppati a ombrello, li troviamo a ondeggiare al vento, con grazia e leggerezza durante la stagione della fioritura al margine dei boschi. Le proprietà dei fiori di Sambuco sono molte: è sudorifero, depurativo, diuretico, emolliente, benefico per le vie respiratorie, e lo si può anche cucinare in deliziose pastelle. Raccogliere delicatamente i candidi fiori per conservarli durante l'anno non è difficile, ma nemmeno facilissimo.

«Innanzitutto – si legge ancora su *Segreti e virtù delle piante medicinali* – occorre sapere quali piante medicinali vogliamo raccogliere – la scelta di molte persone cade su quelle utili alle necessità familiari – tenendo presente che alcune non si conservano a lungo: ogni anno si raccoglie solo la quantità utilizzabile nel successivo inverno, eliminando gli avanzzi dall'anno precedente. Durante le vacanze l'area delle ricerche si allarga: trovata e identificata con certezza la pianta spontanea che cerchiamo occorre adottare delle precauzioni; in fitoterapia gli errori si pagano». Mai raccogliere piante in prossimità di autostrade, strade a grande traffico, impianti industriali e campi trattati chimicamente.

Per evitare il rischio che le erbe marciscano, raccoglierle solo in giorno di bel tempo, quando la rugiada è dissolta e i fiori si aprono alla luce del sole, verso le 9 e le 10 del mattino, oppure verso sera. Ricordiamo che le piante sono strettamente legate al loro ambiente vitale, cioè al loro biotopo, sfruttano le risorse naturali del terreno con le radici e quelle dell'aria con il fusto e i fiori. Nel ciclo vegetativo di ogni pianta vi è un periodo, più o meno preciso, in cui ciascuna delle sue parti contiene i principi attivi in dose ottimale.

Per cui, generalmente i fusti si raccolgono in autunno e le gemme a inizio primavera; le foglie nel periodo precedente la fioritura, i fiori e le sommità fiorite all'inizio dello sboccamento, prima che i petali appassiscano e l'ovario dia origine al frutto; frutti secchi e carnosì si raccolgono a maturazione, i semi quando la pianta si secca, le radici si estraggono dal terreno nell'epoca di piena maturazione della pianta, in autunno e primavera, la corteccia si preleva quasi tutto l'anno.

Il periodo della fioritura varia sensibilmente secondo la specie, l'altitudine e la latitudine della regione in cui ci si trova, individuata la pianta non ci si può sbagliare nella scelta della parte da utilizzare: talvolta è la pianta intera, o spesso una sola parte, come radice, fusto, foglie o fiori. Occorre partire per la ricerca preferibilmente con un coltello in acciaio, un paio di piccole cesoie, e un cestino di vimini dove riporre i mazzetti di piante e coprirli con un panno (non usare sacchetti di plastica).

Più veloce è l'appassimento, più si evita il rischio della fermentazione delle erbe che vanno dunque esposte rapidamente a essiccare in un luogo aerato all'ombra: l'azione del sole, pur preziosa, all'inizio è da evitarsi perché le piante ricche di essenze volatili esposte a lungo perderebbero i loro principi attivi. L'essiccazione va a eliminare la componente acquosa delle erbe: per impedire la fermentazione, la componente idrica deve ridursi del 60 per cento, e il contenuto di acqua non superare il 15 per cento. Questa disidratazione blocca i processi metabolici ed enzimatici che porterebbero alterazione.

Piante delicate, come Melissa, Camomilla o Basilico vanno distese in strati sottili. Per i fiori, ad esempio si può utilizzare una rete o un graticcio, mentre per piccoli raccolti di specie aromatiche

come Origano, Maggiorana, Iperico o Melissa l'essiccazione può farsi in piccoli mazzetti o ghirlande da appendere a un filo, ad esempio all'ombra di una tettoia, o, in autunno e inverno, in un ambiente protetto che funzioni da serra. È difficile prevedere i tempi di essiccazione: nelle migliori condizioni occorrono sei giorni, più spesso da dieci a dodici, contano il periodo dell'anno e la variabilità del clima.

In merito alle stagioni migliori per la raccolta, portiamo qualche esempio: boccioli di Rosa canina, fiori di Acacia, Biancospino, Sambuco, Lavanda, Primula, Viola mammola si raccolgono a Primavera; le radici di Angelica, le sommità fiorite e i semi di Achillea, Luppolo, Quercia, Cumino, le bacche di Alloro e Biancospino si raccolgono in autunno; per tutto l'anno si possono poi raccogliere il Faggio, l'Abete bianco, il Pino marittimo, e il Pino silvestre, mentre difficili da essiccare sono le radici di Angelica, la Malva, i Fiori d'arancio, l'Echinacea e la Bardana.