



Associazione di promozione sociale
“villa Bembo”
vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

“il gentil’uomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’agricoltura accrescer le facultà dove anco per l’esercitio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauo e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”

Andrea Palladio, I quattro libri dell’architettura. Venezia 1581

sabato 30 aprile 2016 ore 20.45

Sala Convegni v. Provinciale Nord 2 Cazzago di Pianiga VE



aps Villa Bembo
presenta

ERBE ERBETTE ERBACCE

Anna Paola De Lazzari Ennio Caggiano



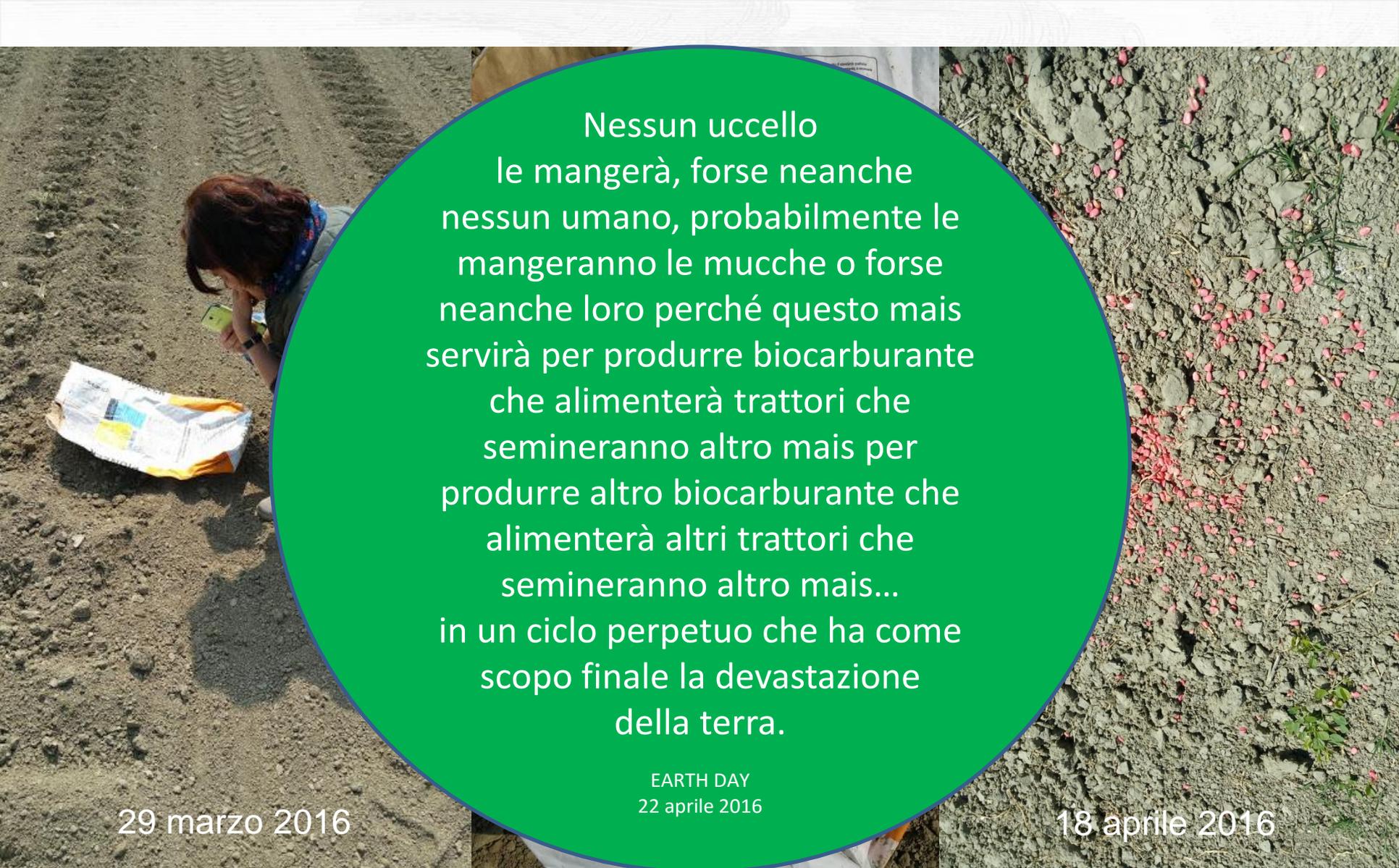
29 marzo 2016



18 aprile 2016



Diffidiamo degli omaggi, sempre!



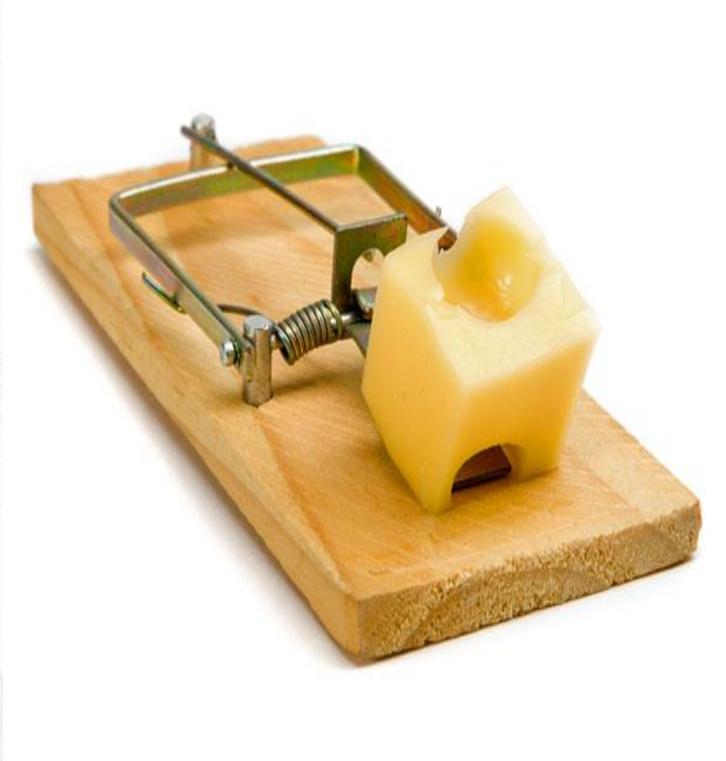
Nessun uccello
le mangerà, forse neanche
nessun umano, probabilmente le
mangeranno le mucche o forse
neanche loro perché questo mais
servirà per produrre biocarburante
che alimenterà trattori che
semineranno altro mais per
produrre altro biocarburante che
alimenterà altri trattori che
semineranno altro mais...
in un ciclo perpetuo che ha come
scopo finale la devastazione
della terra.

29 marzo 2016

EARTH DAY
22 aprile 2016

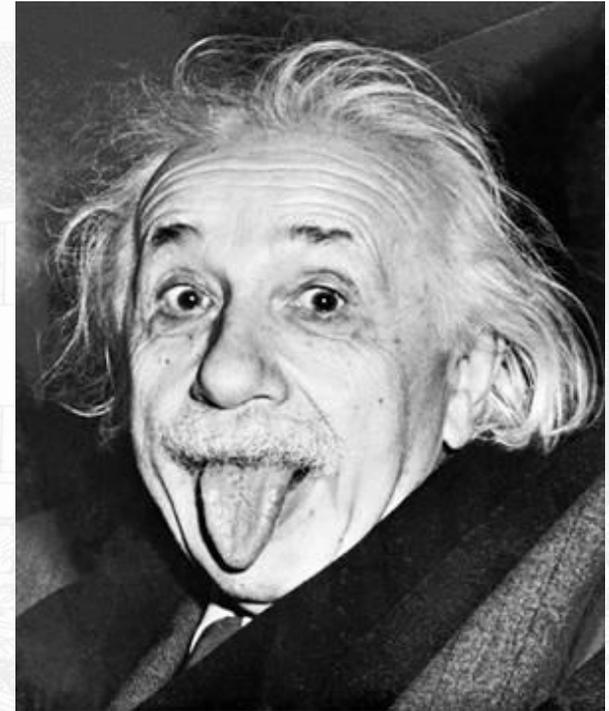
18 aprile 2016

Diffidiamo degli omaggi, sempre!



Talvolta uno paga
di più le cose che
ha avuto gratis

Albert Einstein



Solo nella trappola per
topi il formaggio è gratis

proverbio russo

Gli unici omaggi di cui potete fidarvi sono quelli di Villa Bembo

SCOPO DELLA SERATA

Riscoprire un patrimonio culturale, alimentare e salutistico che rischia di finire in vaschette di plastica.

Riflettere su un un progresso tecnologica che rischia di farci diventare sempre più dipendenti e deficienti.

Far germogliare la curiosità, la salute e la conoscenza che rischiano di restare assopite in ognuno di noi.

OGGI IL CIBO NASCONDE MOLTE INSIDIE

siamo
sovralimentati
ma
sottonutriti
e
disinformati

a l i m e n t a r e W a t s o n

Da quando dietologi e nutrizionisti
hanno sostituito i cuochi

Tutto fa male e nessuno sa più cosa mangiare



Ne approfittano i medici
che ci alimentano con le loro medicine

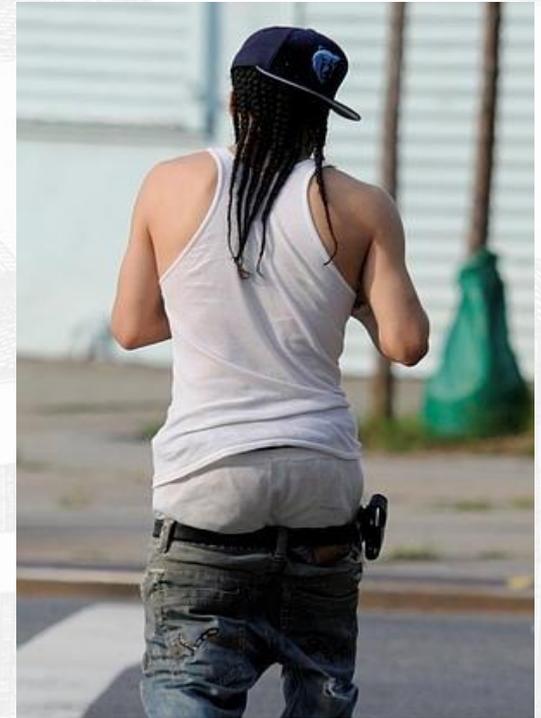
Il cibo dovrebbe vestire alla perfezione il nostro corpo,
come un abito cucito su misura da un sarto.

Un tempo si sceglieva al mercato la stoffa, la fodera e i bottoni;
una volta in possesso di una buona materia prima si cercava
un bravo sarto che sapesse confezionare un vestito,
che alla fine aveva un prezzo, un gusto e un valore.

Lo stesso dovremo fare col cibo.

**Mangiare cibo industriale
è come comperare un vestito ai grandi magazzini:**

**ci copre ma non ci veste,
così come il cibo spazzatura,
ci sazia ma non ci nutre!**



Se esistono cibi spazzatura
ci sono anche persone pattumiera.

Oggi sappiamo che l'**alimentazione** può svolgere un ruolo importante nella **comparsa** di numerose malattie, come l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari e i tumori.

Oggi sappiamo che l'**alimentazione** può svolgere un ruolo importante nella **prevenzione** di numerose malattie, come l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari e i tumori.

Allora smettiamo di ingozzarci e cominciamo finalmente a nutrirci!

COME?



Mangiando cibo naturale!



Dove si trova il cibo naturale?



Bisogna chiederlo agli esperti.

Dove si trova
il cibo
naturale?

In
natura!





Partiamo da dove siamo arrivati
per vedere da dove eravamo partiti.

Per capire
se è il nostro è stato
un percorso di salute e di cultura
o solo di comodità e di profitto.





ALIMENTI DI NUOVA GAMMA

Per nuova gamma si intendono le categorie di alimenti suddivise in base al loro **trattamento di conservazione**

1° gamma

Alimenti freschi (es. verdure fresche)

2° gamma

Alimenti conservati attraverso trattamento termico (es. latte pastorizzato)

3° gamma

Alimenti congelati e surgelati (es. filetti di pesce surgelato)

4° gamma

Alimenti confezionati freschi, puliti e pronti per essere consumati (es. verdure lavate e pretagliate)

5° gamma

Alimenti già cotti e conservati sottovuoto (es. primi piatti cotti sottovuoto)

6° gamma

??

ALIMENTI DI NUOVA GAMMA

Per nuova gamma si intendono le categorie di alimenti suddivise in base al loro **trattamento di conservazione**

1° gamma

2° gamma

3° gamma

4° gamma

5° gamma

6° gamma

Non confondiamo
la 6° gamma con
la Nutraceutica



ALIMENTI DI NUOVA GAMMA

Per nuova gamma si intendono le categorie di alimenti suddivise in base al loro **trattamento di conservazione**

1° gamma

Natura

2° gamma

Esperienza

3° gamma

Tecnologia

4° gamma

Praticità

5° gamma

Profitto

6° gamma

da
prodotto agricolo
a
prodotto industriale
a
prodotto finanziario



se manca
il tempo,
la voglia
o la conoscenza
per cucinare,
cadremo vittime della
tecnologia alimentare

e danneggeremo il nostro ambiente e il nostro corpo

MA FAREMO FELICI I MEDICI



Conclusioni

- I prodotti di IV gamma possono costituire un valido strumento per facilitare alcune scelte vegetali da parte del consumatore
- I prodotti sono nutrizionalmente equiparabili ai prodotti freschi
- Le piccole perdite di alcuni nutrienti possono avere un significato “chimico” ma non “nutrizionale”

11,50 € kg



12,00 € kg

12,50 € kg



13,00 € kg

12,90 € kg



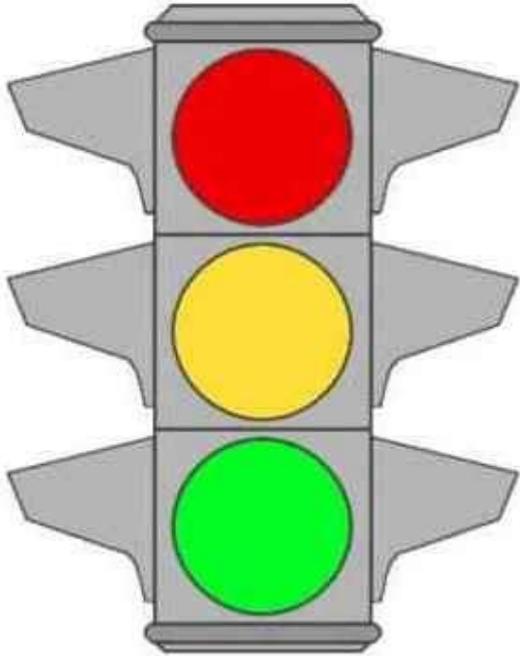
10,90 € kg

LE INSALATE ... VENGONO SELEZIONATE E PRODOTTE IN ITALIA



DA CHI?

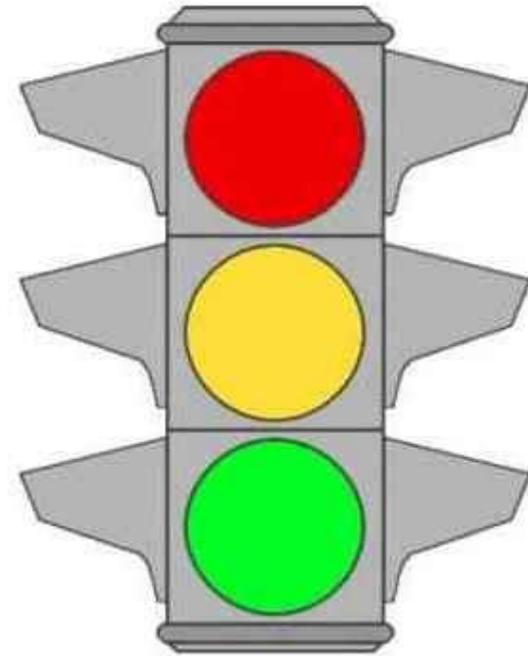
Oggi dobbiamo decidere se mangiare



SPAZZATURA
per Ammalarci

FARMACI
per Intossicarci

ALIMENTI
per Nutrirci



Provate a misurare la circonferenza addominale di un contadino del Kerala e di un banchiere di Wall Street: capirete subito l'importanza dell'alimentazione e dell'attività fisica.

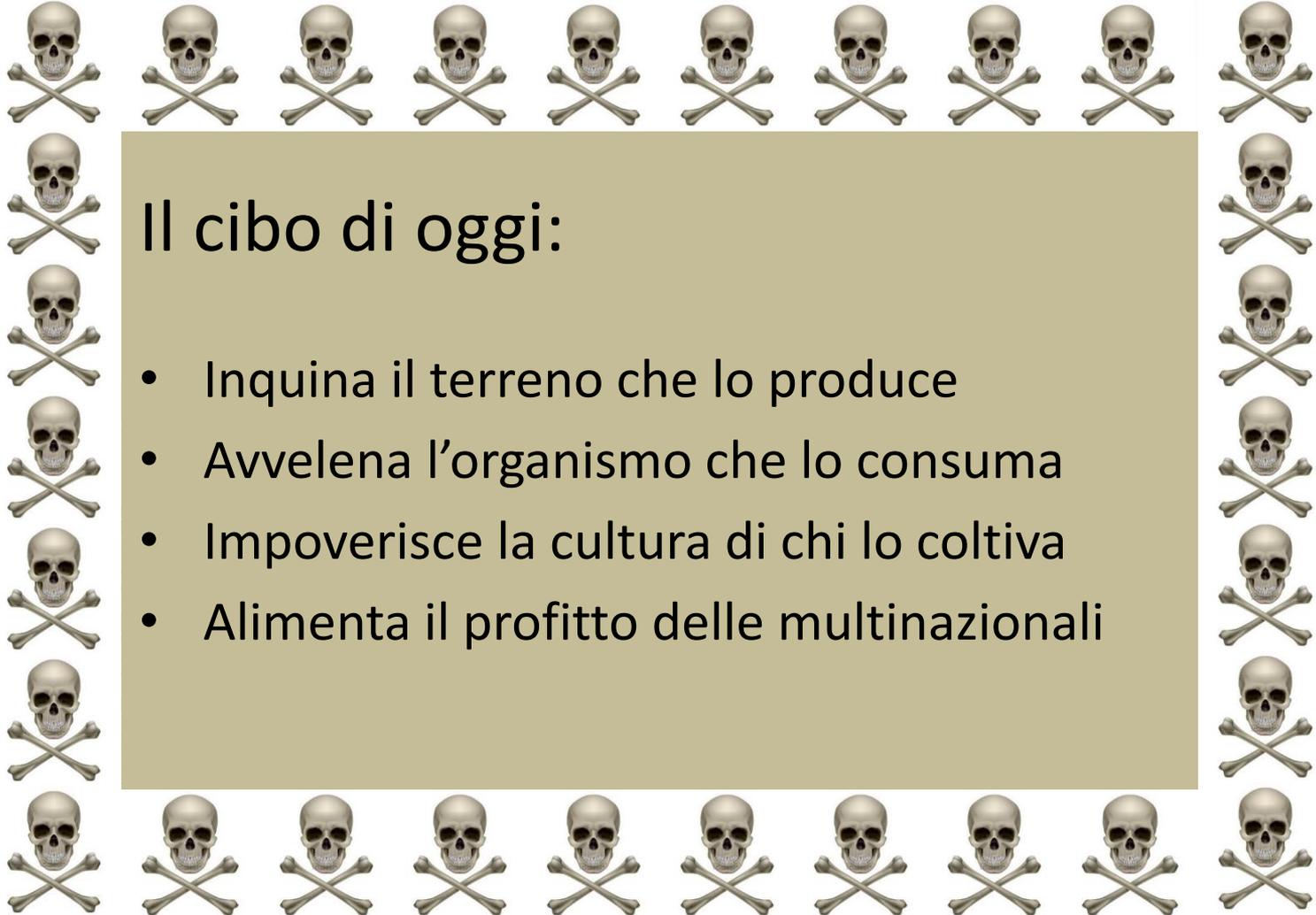
E' ormai opinione diffusa e accettata che una corretta alimentazione e una regolare attività fisica sono essenziali per mantenere il corpo e la mente in salute.

Tuttavia le malattie correlate agli errori alimentari e alla sedentarietà sono in aumento.

Purtroppo l'unica attività fisica praticata da molte persone si svolge nei centri commerciali per fare acquisti (spesso superflui) e negli ospedali per fare accertamenti (talora inutili).

La maggior parte delle persone non sa che i bisogni alimentari della popolazione eccedono le capacità della terra di soddisfarli.

L'odierna offerta alimentare danneggia la salute, offende il gusto e impoverisce le tasche dei consumatori.



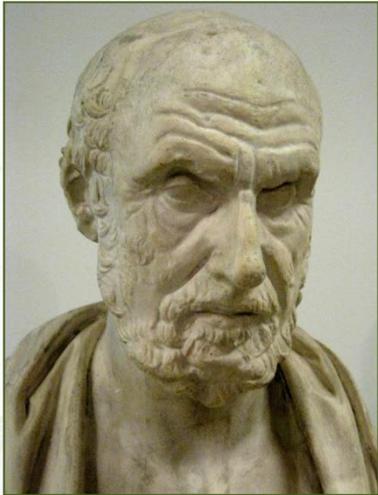
Il cibo di oggi:

- Inquina il terreno che lo produce
- Avvelena l'organismo che lo consuma
- Impoverisce la cultura di chi lo coltiva
- Alimenta il profitto delle multinazionali

Cibo per vivere o cibo per morire?



Nutraceutica



“Lascia che il cibo sia la tua medicina, e la medicina sia il tuo cibo”

Ippocrate 460-377 A.C.

Stephen De Felice
Francesco Redi
Ippocrate di Kos

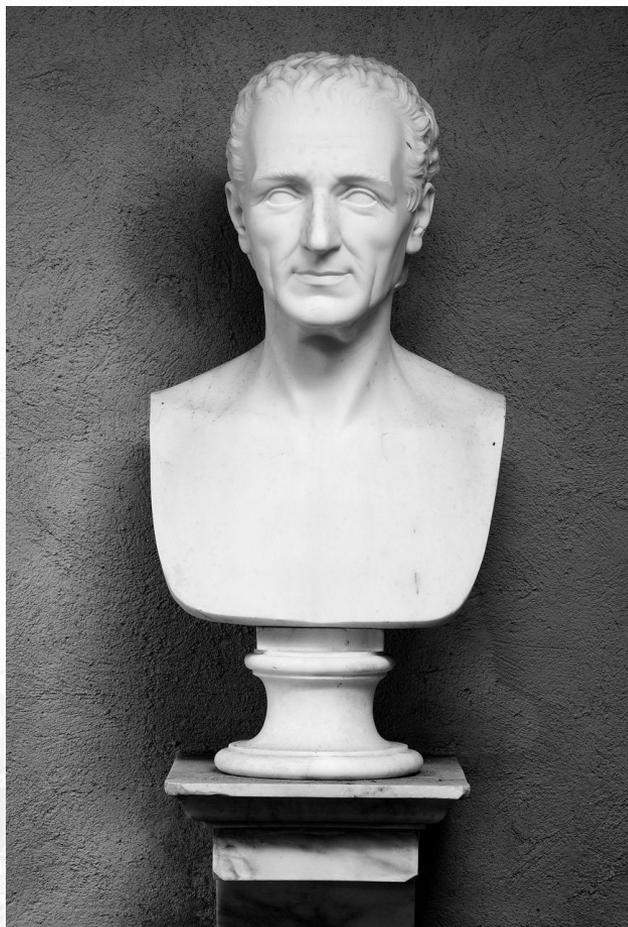
Nutrizione + Farmaceutica = studio degli alimenti che hanno una funzione benefica sulla salute umana



«... soglio sempre lodare quei rimedi semplici che nel vitto quotidiano si pigliano, e che ci son somministrati dall'orto e dal campo. E soglio astenermi, per quanto è possibile, da que' rimedi gagliardi e violenti che dalla farmacia ci sono somministrati

...

Non sono i medicamenti che guariscono le malattie e le scacciano dal corpo umano, è solo la natura e la regola del buon vivere a far codesto miracolo...»



Giovanni Targioni Tozzetti
1712-1783

L'**alimurgia** è la scienza che riconosce l'utilità di cibarsi di determinate piante selvatiche, soprattutto in tempi di carestie o semplicemente per scopi salutistici.

Tali piante son dette alimurgiche se appunto commestibili e perciò prive di sostanze velenose o comunque dannose per l'organismo.

phytón = pianta **alimos** = che toglie la fame **ergon** = lavoro

SAZIANO



PREVENGONO



CURANO

Vedremo fra breve
che molte piante selvatiche,
non solo sono edibili
e non dannose,
ma in molti casi
sono anche nutraceutiche
se non addirittura terapeutiche.

phytón = pianta **alimos** = che toglie la fame **ergon** = lavoro

Piramide della salute

Le medicina alternative

Medicine
alternative

non fanno miracoli

Meditazione

Digiuno

Movimento

Alimentazione

Medicina Convenzionale

Piramide della salute

per i soci di villa Bembo

La medicina convenzionale

Medicina
convenzionale

può fare il miracolo

Medicine
alternative

Digiuno

Meditazione

Movimento

Alimentazione

Poi c'è la piramide Findus, che rispetta anche le indicazioni della chiesa cattolica sistolica apostolica e diastolica:
Enciclica Pastificia: Amoris Laetitia





PIANTE ALIMURGICHE

QUARTA GAMMA

Gratis

12 € a kg in media

Attività fisica

Sedentarietà

Acquisire conoscenza

Acquisire dipendenza

Avere tempo da impiegare

Avere tempo da non saper come impiegare

Conoscere l'ambiente

Conoscere i supermercati

Aver cura della propria salute

Non aver coscienza della propria salute

Rispettare la stagionalità

Rispettare la praticità



PIANTE ALIMURGICHE

QUARTA GAMMA

Gratis

12 € a kg in media

Attività fisica

Sedentarietà

Acquisire conoscenza

Acquisire dipendenza

Avere tempo

Avere tempo

imp...

C...

Aver... a propria salute

Non... enza della propria salute

Rispettare la stagionalità

Rispettare la praticità

Scelgo io

**Lascio che qualcuno
scelga per me**

Silene vulgaris





Aglio orsino



Alliarria



Asparago



Luppolo



Malva



Ortica



Papavero



Portulaca



Sambuco



Silene



Tarassaco



Topinambur

AGLIO ORSINO



Famiglia: Liliaceae **Genere:** *Allium* **Specie:** *ursinum*

Nomi comuni: strozza gallin, ai de can, cipudda di serpi, jaggie servagge

Habitat: diffuso nei luoghi boscosi umidi ed ombrosi di tutta Italia

Droga: bulbo fresco o essiccato e parte aerea, meglio fresca

Principi attivi: vitageni, glucosidi, vit. A, B, C, PP, minerali, olio essenziale solforato analogo ad *Allium sativum*

Raccolta: il bulbo si raccoglie in marzo scavando con una zappa, la parte aerea si raccoglie in maggio-giugno prima della fioritura recidendo a pochi cm da terra

Proprietà: condivide le stesse proprietà dell'aglio comune, depurative stomaco, fegato, intestino, sangue, diuretiche, ipotensive, coleretiche, carminative, antisettiche, antiparassitarie, rubefacenti, apotropache

Indicazioni terapeutiche: cure di depurazione e disintossicazione primaverile, parassiti intestinali, micosi, ipercolesterolemia, infezioni bronchiali, malattie croniche della cute per uso locale ed interno

Ricette: pesto, salse, bruschette, ravioli, crostini, infuso, T. Madre, distillato, vino

Avvertenze: non confondere con le foglie di mughetto, che sono velenose.

PESTO ALL'AGLIO ORSINO



Ingredienti:

- circa 20 foglie di aglio orsino
- 30 gr di gherigli di noci
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 75 ml di olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

pulire le foglie di aglio orsino una per una con un panno umido. Sminuzzarle e metterle nel mixer con i gherigli di noci, il parmigiano, il sale, il pepe e un filo d'olio. Frullare il tutto versando a filo il resto dell'olio. Aggiustare, se necessario, di sale e pepe e correggere con l'aggiunta di poco parmigiano o olio secondo la consistenza desiderata.

AGLIO ORSINO: ricette erboristiche

Tisana diuretica: 3 gr di fiori e foglie fresche in 100 gr di acqua bollente lasciare in infusione x 15 min. Bere 2-3 tazze al dì per lunghi periodi

Tintura: 5 gr di pianta in 100 ml di alcool a 70° x 15 giorni. Assumere 5-10 gutt al dì su zolletta di zucchero o diluite in acqua dopo i pasti.

Vino terapeutico: una manciata di foglie bollite in ¼ di litro di vino bianco, dolcificare con miele, assumere a digiuno nell'arco della giornata.

ALLIARIA



Famiglia: *Brassicaceae* **Genere:** *Alliaria* **Specie:** *petiolata*

Nomi comuni: alliaria, lunaria, erba aglina, agghialora, piè d'asino

Habitat: si trova in tutta Italia, nei boschi e nelle siepi

Droga: radice, foglie, semi (come la senape)

Principi attivi: olio essenziale solforato (allilisotiocianato), carotenoidi, saponine, mirosina, sinigrina, glucosidi azotati

Raccolta: da maggio a luglio, va usata allo stato fresco (l'essiccamento fa perdere le proprietà)

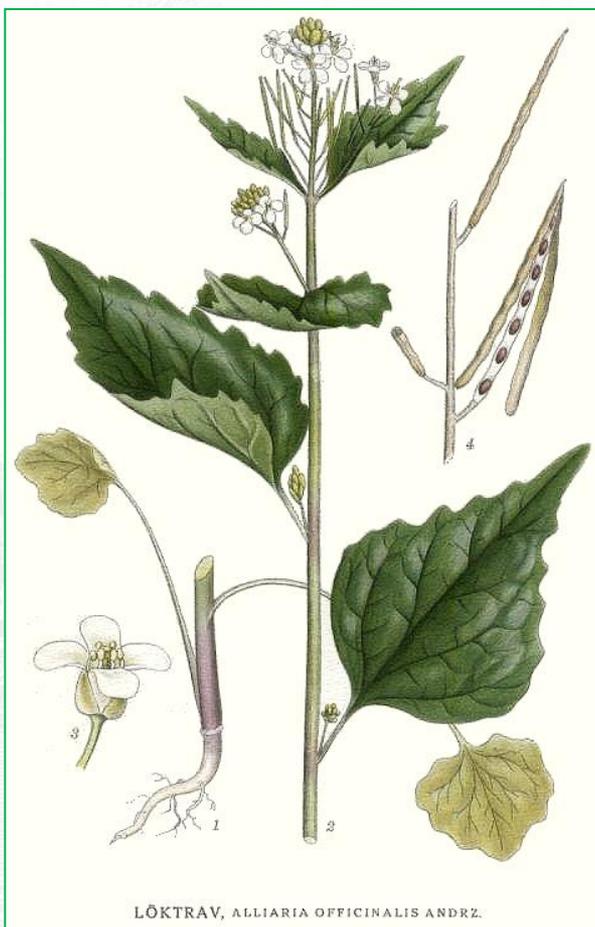
Proprietà: espettoranti, attivanti la respirazione, antiparassitarie, leggermente antisettiche per uso topico, revulsive, depurative e diuretiche, diaforetiche, vulnerarie, antiscorbutiche, aromatizzanti

Indicazioni terapeutiche: tossi catarrali, asma bronchiale, parassitosi, cure primaverili depurative, geloni, lesioni ulcerate torpide cutanee, eczemi, punture d'insetto (uso esterno)

Ricette: cruda in insalata, zuppe, torte salate, fritta, salse

Avvertenze: nessuna

FETA CON ALLIARIA



Ingredienti:

- feta (formaggio greco) o ricotta o caprino o formaggio non stagionato o fiocchi di latte
- foglie di alliaria tritate (a piacere)
- olio di oliva ligure
- scorza di un limone biologico
- misticanza di fiori

Preparazione:

lavare accuratamente le foglie. Tritarle finemente, in una ciotola amalgamare l'alliaria, l'olio e la buccia di limone ottenuta con il rigalimoni. Mettere la feta (o altri formaggi a scelta) in un piatto e versarvi sopra il composto ottenuto. Decorare con "misticanza di fiori". Sostituendo il formaggio con tofu, si otterrà un bellissimo piatto vegan!

ALLIARIA: ricette erboristiche

USO INTERNO

Per i catarrhi bronchiali

Infuso: 3 gr in 100 ml di acqua, due tazzine al dì

Tintura vinosa: 2 gr in 100 ml di vino bianco a macero x 5 giorni. Bere due tre bicchierini al dì.

USO ESTERNO

Per i geloni

Infuso: 5 gr in 100 ml di acqua, applicare delle compresse imbevute di infuso sulla parte interessata.

ASPARGO



Famiglia: Liliaceae **Genere:** *Asparagus* **Specie:** *acutifolius*

Nomi comuni: asparago spinoso, asparagina, sparaciù

Habitat: luoghi sabbiosi e sassosi della macchia mediterranea

Droga: turioni, semi, radice con rizoma

Principi attivi: officinolismine (principi amari), inulina, fitosteroli, saponine, glucosidi steroidali (asparagosidi), aminoacidi (asparagina), acidi solforati (asparagusico), flavonoidi, metilmercaptano (odore urine), colina, Vit. A, B, C, E, arginina, rutina, magnesio, ferro, rame, fosforo, calcio, potassio

Raccolta: turioni: marzo-aprile-maggio; radici: in autunno o primavera

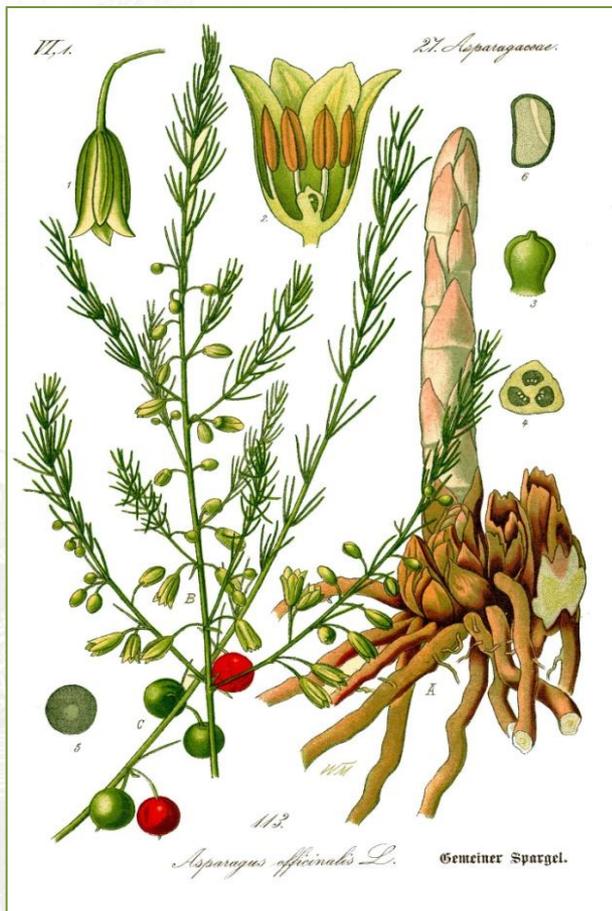
Proprietà: lassative, diuretiche, ipotensive, dimagranti, drenaggio epatico, renale, intestinale, polmonare, cutaneo, remineralizzanti, cardiosedative, afrodisiache, antitumorali, alcalinizzanti.

Indicazioni terapeutiche: stipsi, cellulite, ipertensione, iperazotemia, obesità, insufficienza epatica, renale, cardiaca, aumento viscosità sanguigna, palpitazioni.

Ricette: salse, sughi, minestre, frittate, zuppe, risotti, paste ripiene, torte salate, vino, sciroppo diuretico

Avvertenze: va usato con moderazione nei calcoli e nelle infiammazioni delle vie urinarie, nella gotta, nelle allergie al nickel

ASPARAGI SELVATICI SOTT'OLIO



Ingredienti:

- *asparagi selvatici*
- *aceto di vino bianco*
- *sale*
- *olio evo*

Preparazione:

pulire bene gli asparagi, eliminare la parte più dura e sciacquarli in acqua fredda. Portare ad ebollizione abbondante aceto di vino bianco, salare e tuffare gli asparagi facendo cuocere per 3 minuti. Scolare gli asparagi e disporli ben stesi su un panno pulito. Lasciar asciugare perfettamente (circa un giorno intero). Disporre gli asparagi in vasetti puliti e versare l'olio evo, facendo in modo che risultino ben coperti ed evitando che si formino bolle d'aria aiutandosi con un cucchiaino. Chiudere bene il vasetto e lasciar riposare in un luogo buio almeno un mese prima di consumare.

ASPARAGO SELVATICO: ricetta erboristica



ANTICO SCIROPPO DIURETICO DELLE CINQUE RADICI:

- 100 gr di radici di Asparago
 - 100 gr di radici di Finocchio
 - 100 gr di radici di Prezzemolo
 - 100 gr di radici di Sedano Selvatico
 - 100 gr di radici di Rusco
- 3000 gr di acqua oligominerale bollente
-2000 gr di zucchero biologico.

Mettere nella metà dell'acqua bollente le radici contuse e pestate e lasciare in infusione a caldo agitando ogni tanto. Filtrare con una tela e aggiungere lo zucchero al liquido caldo. Bollire per alcuni minuti e conservare dopo nuova filtrazione con una tela, al fresco.

LUPPOLO



Famiglia: Cannabaceae **Genere:** *Humulus* **Specie:** *lupulus*

Nomi comuni: lupol, luppo, bruscandoli, luppiun ...

Habitat: zona mediterranea e sub-montana del nord Italia

Droga: germogli, inflorescenze floreali femminili (coni)

Principi attivi: principi amari (luppolone, umulone), resina, olio essenziale (mircene, umulene), flavonoidi, leucoantocianidine, steroli, tannini, fitoestrogeni (?)

Raccolta: i germogli in primavera, le inflorescenze in agosto-settembre

Proprietà: aromatizzanti, amaro-toniche, sedative della sfera nervosa e sessuale, dermatrofiche femminili, amaricanti, digestive, stomachiche, eupeptiche, diuretiche, antisettiche delle vie urinarie

Indicazioni terapeutiche: alopecia, insonnia, nervosismo, agitazione, dispepsia, palpitazione, bronchite, eccitabilità sessuale, inappetenza

Ricette: birra, risotto, frittate, torte salate, zuppe, crepes, paste ripiene, vino, ...

Avvertenze: gli strobili freschi possono provocare irritazione della pelle, sconsigliato in gravidanza, negli esiti di mastectomia, nell'infanzia, nella depressione e in associazione con antidepressivi, controindicato nel sesso maschile per azione anafrodisiaca.

FETTUCCINE CON ROBIOLA E LUPPOLO SELVATICO



Ingredienti:

- 300 gr di fettuccine
- 150 gr di robiola
- un mazzetto di luppolo selvatico
- un piccolo scalogno
- sale, pepe
- olio evo q.b.

Preparazione:

lavate con cura il luppolo selvatico, mettetelo in una casseruola con acqua fredda e una presa di sale e cuocete per 5 minuti da quando inizia a bollire. Tagliate le punte e le parti tenere e mettetele in un tegame. Aggiungete un cucchiaio d'olio, lo scalogno tritato e fate saltare per un paio di minuti. In un altro pentolino aggiungete la robiola. Fatela sciogliere a fiamma bassa con 2 cucchiai di acqua di cottura della pasta. Aggiungete la crema di robiola al luppolo. Mantecate e regolate di sale e pepe. Appena le fettuccine sono cotte versatele in padella, fate saltare per qualche minuto e servite subito.

LUPPOLO: ricette erboristiche

RICETTA POPOLARE CONTRO LA PELLE SECCA E FLACCIDA

Mettere 60 gr di coni di luppolo in infusione in 1l di acqua bollente. Usare l'infuso per lozioni, impacchi e risciacqui contro la pelle secca e flaccida.

Impacchi di luppolo sono usati come lenitivi in caso di ascessi, scottature, tumori e dolori articolari e muscolari.

TISANE, INFUSI ed ALTRO

La **tisana** di luppolo è raccomandata per diarrea nervosa, insonnia e agitazione.

Si prepara versando 250 ml di acqua bollente su 5 g di coni di luppolo (in erboristeria o fresco anche in campagna) e lasciando riposare per 10 minuti. Poi si filtra e se ne consumano due tazze al giorno a digiuno, pomeriggio e sera. Usato per combattere gli stati di insonnia e nervosismo.

Infuso rilassante con 20 gr di coni di luppolo, 50 g di fiori di camomilla, 20 g di passiflora, 10 g di petali di papavero selvatico. Si miscelano le erbe e se ne prendono due cucchiaini sui quali verseremo 100 ml di acqua bollente. Si filtra e si beve la sera, con poco miele. Eccellente anche per la bronchite.

Infuso rilassante con una miscela di: 20g di biancospino, 20g di timo, 20g di fiori di arancio, 20g di violetta, 20 gr di meliloto, 20 gr di melissa, 20g di luppolo, 20g di valeriana. Su un cucchiaino di miscela così preparata versate una tazza d'acqua bollente e lasciare in infusione per qualche minuto prima di bere. Si usa nei casi riconducibili al nervosismo: emicrania, palpitazioni, crisi d'asma e dolori gastrici, si consiglia di berne 2-3 tazze al giorno.

Tintura 20 gr di coni in 100 ml di alcool a 40° a macero x 8 gg, un cucchiaino prima di coricarsi.

Vino 1 litro di vino bianco secco , una manciata di fiori di luppolo da lasciare a macerare per alcuni gg, poi filtrare e imbottigliare. Consumato dopo i pasti aiuterà la digestione

MALVA



Famiglia: Malvaceae **Genere:** *Malva* **Specie:** *sylvestris*

Nomi comuni: marva, arma, riondella, nalba, maleva ...

Habitat: zona mediterranea e sub-montana

Droga: fiori, foglie, radice

Principi attivi: antociani (**malvina**, malvidina), flavonoidi, fenolacidi, tannini, acido ascorbico, **idrocolloidi mucilluginosi** (polimeri di ramnosio, arabinosio, galattosio, acido galatturchico), potassio

Raccolta: da giugno a settembre

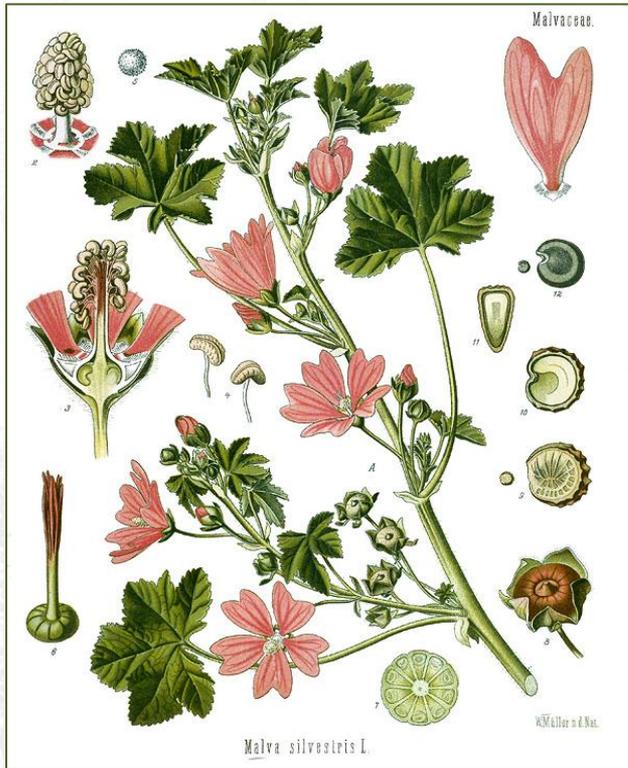
Proprietà: protettive cute, emollienti mucose e cutanee, lassative, antiinfiammatorie, regolatrici intestinali, bechiche, espettoranti

Indicazioni terapeutiche: stipsi, afte, gengiviti, laringiti, gastriti, coliti, bronchiti, blefaro-congiuntiviti, eritemi cutanei, couperose, esiti di traumatismi articolari

Ricette: cruda, minestre, zuppe, cataplasmi, infusi, tisana, tinture, creme cosmetiche

Avvertenze: nessuna

THE VERDE CON MALVA



Preparazione:

immergete le foglie di malva in acqua bollente e lasciate riposare per una decina di minuti. Mettete le foglie di tè verde in acqua a 80° - 85° C per 2 minuti (un tempo di infusione più lungo renderebbe più amaro il tè) poi aggiungete l'infuso di malva. Potete berli caldi o freddi.

MALVA: ricette erboristiche

USO INTERNO fiori e foglie

infuso 3 gr x 100 ml di acqua , una tazza due tre volte die, meglio se fatto con macerazione a freddo(macerare un cucchiaino da dessert colmo di erbe in ¼ di litro di acqua per una notte, la mattina seguente riscaldare leggermente il tutto e bere).

USO ESTERNO fiori e foglie

infuso 5 gr x 100 ml di acqua, fare sciacqui o gargarismi, lavaggi, pediluvi.

USO COSMETICO: **bagni emollienti** e idratanti si ottengono aggiungendo all'acqua decotti di fiori e foglie. Si possono inoltre fare delle **creme** alla malva, compresse, maschere, tonici emollienti. I **cataplasmi** si fanno riscaldando con un po' d'acqua i residui della tisana a freddo, si mescolano con farina d'orzo fino ad ottenerne una poltiglia, si spalma su un panno di lino e si appoggia quest'ultimo a caldo sulla parte interessata.

ORTICA



Famiglia: Urticaceae **Genere:** *Urtica* **Specie:** *dioica*, *U. urens*

Nomi comuni: ortigòn, vertiga, ortiga, ardicula, rittica, ned ...

Habitat: in tutta Italia, su terreni azotati

Droga: foglie, radici, semi

Principi attivi: flavonoidi, acidi organici, microelementi, vitamine (A,B,C,K), clorofilla, carotenoidi, amine, leucotrieni, steroidi, glucochinnini, cumarine, olio essenziale, alcaloidi, triterpeni, minerali

Raccolta: aprile - settembre

Proprietà: alimentari, urticanti, dietetiche, diuretiche, depurative, antiinfiammatorie intestinali, renali, vescicali e prostatiche, remineralizzanti, colagoghe, normalizzanti del cuoio capelluto, galattogoghe, emostatiche, antiparassitarie e concimanti per le piante, foraggiere (galline, gatti, cavallo)

Indicazioni terapeutiche: malattie reumatiche, infiammazioni genito-urinarie, ipertrofia prostatica, impurità cutanee, acne, cura dei capelli e cuoio capelluto (forfora, alopecia), cure omeopatiche, enteriti acute e croniche, gotta, anemia, insufficienza epatica e pancreatica

Ricette: cruda in insalata o succo, cotta nelle zuppe, omelette, gnocchi, paste ripiene, polpette, Infusi, tintura, olio per uso interno ed esterno, decotti (radice)

Avvertenze: non usare a dosaggio elevato in gravidanza perché stimola la contrazione uterina e in caso di edemi dovuti a insufficienza cardiaca o renale, non toccare la pianta con le mani perché urticante

RISOTTO CON LE ORTICHE



Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr di riso vialone nano
- 1,5 lt di brodo vegetale
- 2 manciate di germogli di ortica freschi
- una cipolla bianca piccola
- prezzemolo
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 3 cucchiaini di grana grattugiato
- sale e pepe q.b.

Preparazione:

preparare un trito con la cipolla e farla stufare con qualche cucchiaino di acqua. Lavare e tritare i germogli di ortica e aggiungerli alla cipolla, bagnare con poca acqua e lasciare cuocere a fuoco dolce per 15 min. Versare il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale, mescolando frequentemente il composto. A fine cottura aggiustare di sale e pepe, prezzemolo, mantecare con il formaggio e, a piacere, con due cucchiaini di olio extravergine di oliva. Servire caldo.

ORTICA: ricettario fitoterapico

PIANTA: applicazione interna ed esterna nei disturbi reumatici.

USO INTERNO per la pulizia in caso di malattie infiammatorie delle vie urinarie, per prevenzione e cura della renella, per aumentare la quantità di urina, come coadiuvante in caso di nicturia, per depurazione dell'intestino.

SUCCO delle foglie fresche: fino a 6-7 cucchiaini die

INFUSO per 10 min. 5 gr x 100 ml di acqua, 3-4 tazze al dì

TINTURA 20 gr 100 ml di alcool di 20° a macero x 5 giorni, due-quattro cucchiaini die.

DECOTTO di radice di ortica al 5% si usa mediante frizioni per il cuoio capelluto grasso e con forfora o per uso interno nelle patologie prostatiche

Il MACERATO di *U. dioica* e *U. urens* viene utilizzato nell'agricoltura biologica per tenere lontani gli insetti e rafforzare la resistenza delle piante.

PAPAVERO



Famiglia: Papaveraceae **Genere:** *Papaver* **Specie:** *rhoeas*

Nomi comuni: rosolaccio, rosoeta, rosolina

Habitat: in tutta Europa nei campi coltivati

Droga: pianta fresca, fiori (petali), capsule

Principi attivi: alcaloidi (papaverrubina, **readina** ...) acido readico e papaverico, **antociani**, mucillagini, tannini, acido meconico, lipidi (semi)

Raccolta: marzo-giugno

Proprietà: emollienti (olio), diaforetiche, antitussigene, sedative, spasmolitiche, analgesiche, debolmente ipnotiche, antiinfiammatorie, coloranti

Indicazioni terapeutiche: tosse, insonnia, agitazione, congiuntivite

Ricette: crude, bollite, paste ripiene, pasticcini, polpette, infuso

Avvertenze: in dosi eccessive può dare nausea e vomito, cautela con le capsule

GNOCCHI SARACENI AI SEMI DI PAPAVERO



Ingredienti:

- 800 gr di patate
- 150 gr di farina bianca
- 150 gr di farina di grano saraceno
- 2 uova intere
- noce moscata
- semi di papavero
- sale

Preparazione:

lessate le patate con la buccia, pelatele e passatele nello schiacciapatate, lasciatele intiepidire sulla spianatoia. Unite le farine e le uova, già sbattute a parte, un po' di noce moscata, sale e semi di papavero a volontà. Impastate il tutto e formate dei bastoncini, infarinare leggermente e tagliate gli gnocchi. Cuocete gli gnocchi in una pentola con acqua salata, scolateli e conditeli con burro, salvia e una bella manciata di grana.

PAPAVERO: ricettario fitoterapico

Sciropo di papavero per la tosse

In una grande pentola portare ad ebollizione 250 ml di acqua. A fuoco spento aggiungere 200 g di petali di papavero raccolti di prima mattina in una giornata di sole. Lasciate in infusione per 10 minuti coperto. Filtrare con un colino. Pesare il succo e aggiungere lo zucchero pari quantità di zucchero semolato. Mescolare delicatamente e portare ad ebollizione. Fare cuocere a fuoco lento per 5 minuti e versare in una bottiglia sterilizzata in precedenza. Si conserva per un anno in un luogo fresco e asciutto.

Tonico contro le rughe

Far macerare 50 gr di fiori in mezzo litro di acqua bollente per mezz'ora, quindi filtrare e spremere bene i fiori. Con il liquido ottenuto si fanno degli impacchi al mattino ed alla sera per alcuni giorni. Non è necessario prepararlo ogni volta. La parte rimanente può essere conservata in frigorifero.

PORTULACA



Famiglia: Portulacaceae **Genere:** *Portulaca* **Specie:** *oleracea*

Nomi comuni: porcellana, purselana, erba grassa, porcaccia ...

Habitat: originaria dall'Asia ma diffusa, grazie ai Romani, in tutta Italia, comune nei campi, negli orti, lungo le strade

Droga: la porzione aerea della pianta e i semi

Principi attivi: sali potassici, oligoelementi, acidi organici, vit. E, vit. C, acidi grassi poliinsaturi (omega 3), mucillagini, betalaine

Raccolta: dalla primavera a tutta l'estate

Proprietà: sedative, rinfrescanti, diuretiche, antiinfiammatorie (omega 3), antiscorbutiche, antiparassitarie

Indicazioni terapeutiche: per uso interno: stimola diuresi e depurazione, combatte le infiammazioni e la dissenteria; per uso esterno: orticaria, foruncoli, eczema e gengive arrossate.

Ricette: cruda, cotta, frita in pastella, nelle zuppe, sottaceto, infuso per uso interno ed esterno.

Avvertenze: tende ad accumulare metalli pesanti, ricca in acido ossalico è controindicata nelle litiasi.

INSALATA DI PORTULACA E SESAMO TOSTATO



Ingredienti:

- 1 tazza di foglie e cimette di portulaca
- 1 tazza di farinello amaranto o altra verdura (rucola, valerianella, lattughino ...)
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- olio d'oliva, aceto balsamico

Preparazione:

tostare i semi di sesamo per alcuni minuti finché non sprigionano il loro aroma. Mescolare la portulaca e il farinello amaranto. Condire con olio d'oliva, aceto balsamico e il sesamo tostato. Attenzione: si tratta di verdure molto saporite e ricche di sali minerali quindi è meglio evitare di aggiungere sale.

PORTULACA: ricettario fitoterapico

USO INTERNO come blando diuretico e depurativo:

Succo qualche cucchiaino al dì

Infuso 4 gr in 100 ml di acqua, una due tazze a digiuno al giorno

USO ESTERNO per lenire orticaria e foruncoli, per le gengive arrossate:

Infuso 10 gr in 100 ml di acqua, fare lavaggi e sciacqui o applicare delle compresse nelle parti interessate

SAMBUCO



Famiglia: Caprifoliaceae **Genere:** *Sambucus* **Specie:** *nigra*

Nomi comuni: sureau, schitac, sambus, sango, scioccarina, zambuch, munnaro, zambuco puzzolente, zammuco, sauco, savuco, savucu di gai, sabuccu.

Habitat: fino alla zona montana di tutta Italia, nei luoghi rurali, lungo le siepi e i fossati, nei boschi radi

Droga: fiori, foglie, bacche, corteccia, gemme, radici.

Principi attivi: olio essenziale, tannino, pectine, sambucina, sambunigrina.

Raccolta: i fiori da aprile a giugno, le bacche da agosto a settembre.

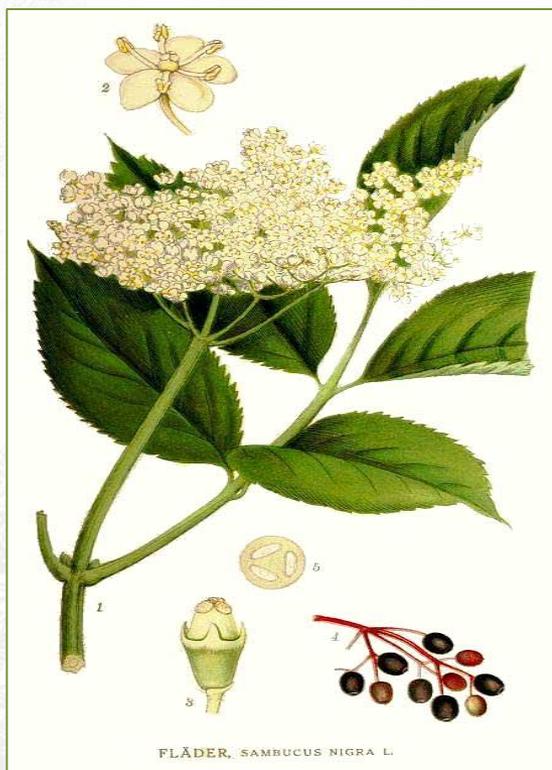
Proprietà: lassative, depurative, antinevralgiche, diuretiche, bechiche, broncodilatatrici, antivirali, magiche

Indicazioni terapeutiche: stipsi, reumatismi, nevralgie, sindromi influenzali e infiammazioni delle vie aeree, broncospasmo infantile.

Ricette: a scopo alimentare: sciroppi, vino, succhi, marmellate; a scopo terapeutico: infusi, decotti e tisane

Avvertenze: non usare mai le bacche fresche o acerbe, perché contengono ac. cianidrico (sambunigrina).

SCIROPPO DI SAMBUCO



Ingredienti:

- 25 fiori di sambuco
- 1,5 kg. di zucchero di canna
- 4 limoni
- 2,5 litri d'acqua

Preparazione:

mettete in un vaso a chiusura ermetica l'acqua, i fiori di sambuco e i limoni tagliati a metà. Lasciare in infusione qualche giorno al sole, quindi filtrare il tutto con un telo a maglie fitte, spremendo il più possibile. Mettere in una pentola, aggiungere lo zucchero e portare a ebollizione, imbottigliare subito a caldo e tappare con un tappo a corona.

SAMBUCO: ricettario fitoterapico

Infuso:

3 gr di foglie di Sambuco in 100 ml d'acqua dolcificata con miele. Ottimo per raffreddori, influenza, diuretico e sudorifero. Bere 2 tazzine al giorno.

Decotto:

- 20 bacche, bollire con 200 ml d'acqua per qualche minuto, 2 tazze al giorno. Ottimo antisettico per le vie urinarie, fegato, stimolante apparato immunitario.
- 60 gr di corteccia in 1 litro d'acqua, bollire fino a che metà sia consumata, bere nella giornata una tazza alla volta (diuretico, antireumatico), se preso a digiuno è purgativo, 2 tazze con intervallo di 30 minuti.

Polvere di foglie secche:

10 gr nel miele contro diarrea e dissenteria.

Vino di sambuco detto anche Rob:

1 kg di frutti di sambuco e 2 etti di zucchero, far bollire per qualche ora poi si filtra con una garza ottenendo uno sciroppo.

Si usa come sedativo della tosse e d'estate allungato con l'acqua come dissetante e rinfrescante..

SILENE



Famiglia: Caryophyllaceae **Genere:** *Silene* **Specie:** *vulgaris*

Nomi comuni: Sciopetini, Carletti, Scrisioi, Tajadee dea madona.

Habitat: erba infestante diffusa su tutto il territorio italiano da 0 a 1200 m s.l.m.

Droga: foglie fresche

Principi attivi: non ancora studiati

Raccolta: i giovani getti in primavera

Proprietà: nessuna in particolare e tutte quelle delle piante fresche e stagionali

Indicazioni terapeutiche: nessuna

Ricette: molto ricercata in gastronomia, fra le migliori erbe commestibili, ma solo prima della fioritura perché poi le foglie basali diventano troppo coriacee. Si mangiano sia crude, sia cotte (come gli spinaci), in risotti, minestre, ripieni, ravioli e frittate: hanno un sapore inconfondibile dolce e delicato.

Avvertenze: nessuna

RISOTTO CON I CARLETTI



Ingredienti (per 2 persone):

- 200 gr di carletti,
- 160 gr di riso
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 litro di brodo vegetale
- sale, pepe
- 1 cucchiaio di vino bianco
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Preparazione:

dopo aver pulito e tagliato a pezzi i carletti, farli appassire con la cipolla tagliata molto sottile e l'olio extra vergine di oliva, sale e pepe. Aggiungere il riso e farlo tostare per alcuni minuti, sfumarlo con il vino e fare evaporare. Versare il brodo già caldo, poco alla volta, mescolando di continuo fino a cottura ultimata.

Aggiustare di sapore con il sale e il pepe e pochi minuti prima del termine di cottura del riso (3-4 minuti) mantecate con il parmigiano e servite dopo brevissimo riposo.

TARASSACO



Famiglia: Asteraceae **Genere:** *Taraxacum* **Specie:** *officinale*

Nomi comuni: pissacan, dente di leone, soffione, piscialetto, cicoria matta

Habitat: in tutta Italia nei prati, nei luoghi erbosi, incolti, nei boschi

Droga: radice, foglie, fiori, steli

Principi attivi: alcoli triterpenici (taraxolo, taraxasterolo, taradiolo), fitosteroli (stigmasterolo, B-sitosterolo), carotenoidi, lattoni sesquiterpenici, flavonoidi, fenolacidi, principi amaricanti, pectine, fruttosano, inulina, vit. B1, B2, C, E, colina, potassio

Raccolta: da febbraio a ottobre

Proprietà: colagoghe, coleretiche, lassative, eupeptiche, stomachiche, diuretiche, ipocolesterolemizzanti, ipoglicemizzanti, digestive, antiinfiammatorie, uricosuriche, depurative

Indicazioni terapeutiche: stipsi, cure depurative primaverili, coadiuvante nella ipercolesterolemia, diabete, insufficienza epatica, inappetenza, dispepsia, colecistopatie, reumatismi, diabete, gotta, acne

Ricette: crudo in insalata, bollito, sott'aceto, caffè, sciroppo di fiori, tisana, cosmetico, rimedio omeopatico

Avvertenze: controindicato in caso di gastrite, ulcera peptica, stenosi delle vie biliari

INSALATA DI TARASSACO



Ingredienti:

- *una manciata di foglie di tarassaco*
- *due foglie di rafano*
- *due ramolacci*
- *1 gambo di sedano*
- *1 peperoncino*
- *sale, pepe*
- *olio d'oliva, aceto balsamico*

Preparazione:

tagliare a strisce le foglie di rafano, a fettine il peperoncino, il gambo di sedano e i ramolacci.
Aggiungere le foglie di tarassaco e condire con olio e aceto balsamico.

TARASSACO: *ricettario fitoterapico*

Rizoma: succo fino a 4 cucchiaini die

Tisana a freddo: lasciar riposare x una notte un cucchiaino colmo di radici di tarassaco in 1/4 di litro d'acqua, il giorno dopo riscaldare il tutto fino all'ebollizione e filtrarlo. Sorseggiare questo quantitativo una mezz'ora prima e dopo la colazione.

Decotto: 3 gr in 100 ml di acqua, fino a tre –quattro tazze al giorno

Tintura: 20 gr in 100 ml di alcool di 20° a macero x 10 giorni. Fino a 3-4 cucchiaini al dì lontano dai pasti

Steli freschi: Maria Treben afferma che i diabetici dovrebbero mangiare fino a 10 steli al dì durante il periodo di fioritura

Fiori di tarassaco: sciroppo: versare un litro di acqua fredda su 4 manciate abbondanti di fiori di tarassaco e portare lentamente ad ebollizione. Appena alzato il bollore, tirare via la pentola dal fornello e lasciare riposare il tutto per una notte. Il giorno dopo versare il tutto in un setaccio, lasciarlo sgocciolare e premere bene i fiori con le mani. Al succo così ottenuto aggiungere ora 1 kg di zucchero e la metà di un limone a fette. Rimettere la pentola sul fornello senza coperchio a fiamma bassissima. Spegnerne e lasciar raffreddare alcune volte fino ad ottenere uno sciroppo denso. Poi invasare a caldo e riporre in dispensa.

TOPINAMBUR



Famiglia: Asteraceae **Genere:** *Helianthus* **Specie:** *tuberosus*

Nomi comuni: tartufo di canna, carciofo di Gerusalemme

Habitat: diffuso in tutta l'Europa

Droga: tubero

Principi attivi: inulina, vit. A, B, C, H, albumine, mucillagini, minerali, arginina, colina, tannino

Raccolta: da agosto a dicembre

Proprietà: alimentari, energetiche, galattogoghe, disinfettanti, ricostituenti, colagoghe, diuretiche, stomachiche, lassative, glicosuriche, ipocolesterolemizzanti, antitumorali, prebiotiche intestinali

Indicazioni terapeutiche: astenia, allattamento, dispepsia, gotta, reumatismi, diabete, stipsi, ipercolesterolemia, obesità

Ricette: crudo, cotto come i carciofi a cui assomiglia come sapore, bagna cauda, farina, succhi, scioppo

Avvertenze: attenzione nelle coliti

RONDELLE DI TOPINAMBUR AL FORNO



Ingredienti:

- 6 topinambur
- 1 spicchio d'aglio
- rosmarino o origano, a piacere
- sale, pepe
- olio di semi di girasole q.b.

Preparazione:

sbucciare i topinambur e affettarli molto sottili, quindi adagiarli in una teglia da forno. Cospargere con sale, pepe, olio e rosmarino e mescolare bene. Infornare a 180° C per circa 25 minuti. Mescolare spesso durante la cottura affinché si cuociano velocemente. Sfornarli appena diventano croccanti.

SALSOLA SODA



Famiglia : Chenopodiaceae (assegnata alle Amaranthaceae dalla Classificazione APG) **Genere:** *Salsola* **Specie:** *soda*

Nomi comuni: barba del frate, barba del Negus, agretti, lischi, liscari, rospici, arescani, riscoli, barilla, tumbleweed.

Habitat: pianta alofita del bacino del Mediterraneo, Eurasia, Africa

Droga: piantine giovani e germogli.

Principi attivi: Sali di Calcio, Sodio, Magnesio Vit. A, Vit. C, Vit. B, fosforo, fibre, clorofilla, ferro, acidi organici (ossalato di calcio), alcaloide salsolina.

Raccolta: primavera.

Proprietà: alcalinizzanti, remineralizzanti, depurative, ipocaloriche, lievemente toniche, diuretiche, antiliasmiche renali, ipotensive, saponificatrici.

Indicazioni terapeutiche: astenia, ipertensione, acidosi tissutale, nefrolitiasi, cure depurative di primavera.

Ricette: cotto a vapore, o bollito in acqua , in associazione ad altre verdure di stagione.

Avvertenze: nessuna.

TORTINO DI AGRETTI



Ingredienti: per 2 persone

- 200 gr di riso thai
- 1 cucchiaio di curcuma in polvere
- 1 mazzetto di agretti
- 1 scalogno
- sale q.b.

Preparazione: lavare e poi lessare gli agretti in acqua bollente salata per circa 5 min. Scolare e mettere da parte. Nel frattempo cuocere il riso thai, lasciandolo al dente ed aggiungendo pochi min. prima della fine cottura un cucchiaio di curcuma. Mescolare bene, scolare il riso e mettere da parte. Nel frattempo in una padella rosolare lo scalogno, aggiungere il riso scolato, cucinare per alcuni minuti, poi aggiungere gli agretti con un mestolo di acqua della loro cottura e amalgamare il tutto. Con l'aiuto di un coppapasta adagiare nel piatto.

MISTICANZA DI AMELIA



- Acetosella
- Bietolina
- Crescione
- Finocchietto
- Maggiorana
- Menta
- Melissa
- Pratoline, fiori e foglie
- Prezzemolo
- Radicchi e insalatine varie
- Sedano
- Senape
- Spinaci
- Tarassaco, foglie e fiori
- Valerianella
- Viole, fiori e foglie

Tutto questo, più: l'**energia** della natura, la **soddisfazione** della raccolta, la **salute** per l'organismo, il **risparmio** economico e la **tutela** della biodiversità.

MISTICANZA DI AMELIA



Tutto questo, più: l'**energia** della natura, la **soddisfazione** della raccolta, la **salute** per l'organismo, il **risparmio** economico e la **tutela** della biodiversità.

ESEMPIO DI MENU' ALIMURGICO

Aperitivo: - cocktail primavera con fiori di sambuco

Antipasto: - crostini all'aglio ursino
- asparagi selvatici sott'olio
- tortino di agretti

Primi: - fettuccine con robiola e luppolo
- bis di risotto: con le ortiche e con i carletti
- gnocchi saraceni ai semi di papavero

Secondi: - feta con alliarìa
- rondelle di topinambur al forno

Contorni: - insalata di portulaca e sesamo tostato
- misticanza di Amelia

Dolci: - crema inglese alla menta
- crostata con marmellata di sambuco

Bevande: - the verde con malva

Che siano spontanee,
che siano aromatiche,
che siano officinali,
che siano alimurgiche,
sempre erbe sono

e:

se le conosci le cerchi,
se le cerchi le trovi,
se le trovi le mangi,
se le mangi stai bene,
e
se stai bene non hai
bisogno del medico

o queste

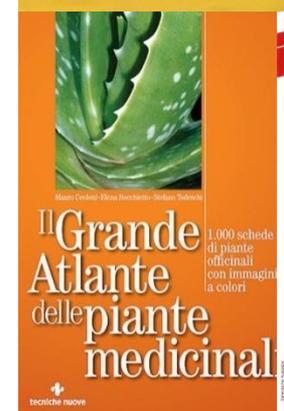
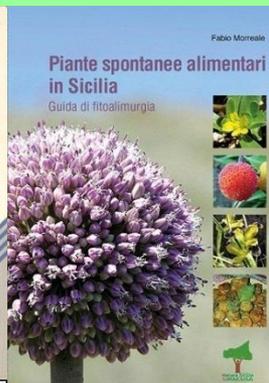
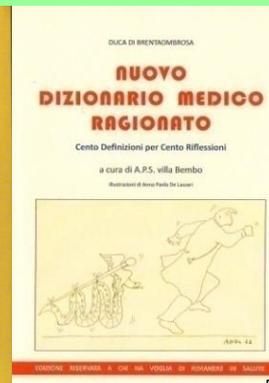
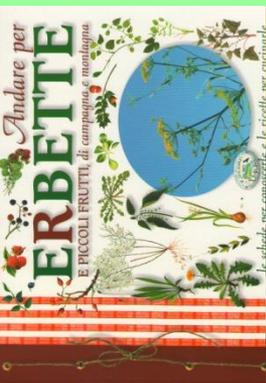


o queste



o queste

Alcuni libri da leggere



Alcuni libri da leggere

domande e testimonianze



Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico,
basta chiedere l'autorizzazione agli autori,
che saranno lieti di concederla.

www.villabembo.it info@villabembo.it



dott. ENNIO CAGGIANO

335.471833

vighnaraja@tin.it

GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI

339.7450252

paola.delazzari@tin.it

Le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al loro pensiero.