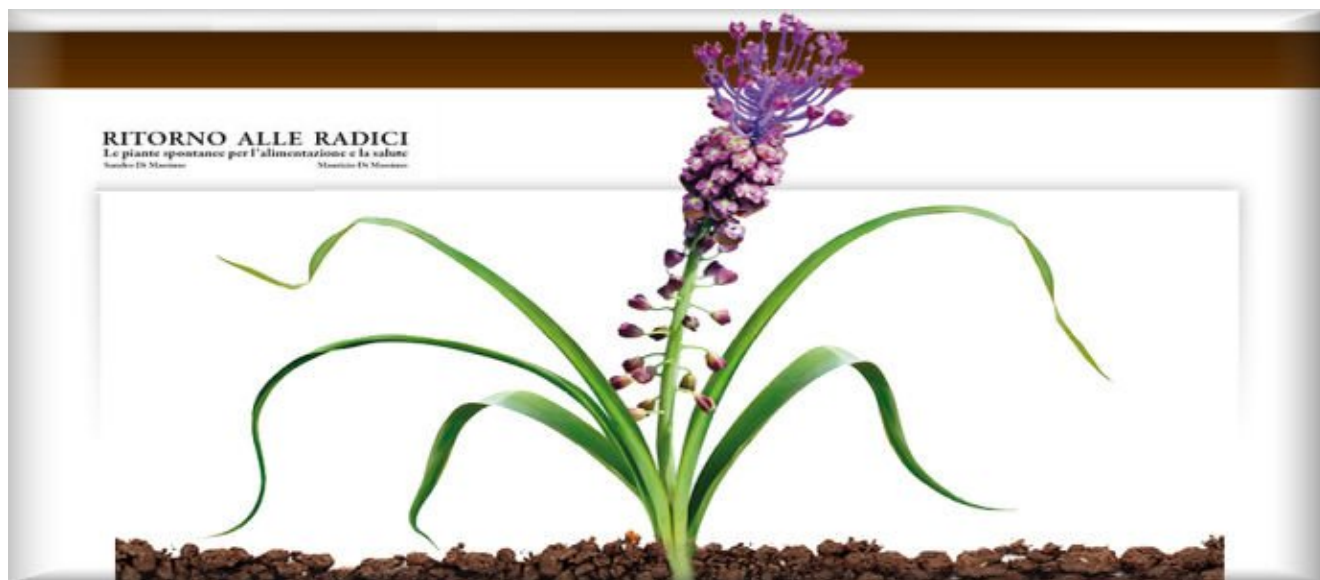


# "Ritorno alle radici. Le piante spontanee per l'alimentazione e la salute" (Aboca Edizioni)

Data: 5 luglio 2016 | Autore: Redazione



**LAMEZIA TERME** -Curato da Sandro e Maurizio Di Massimo (il primo, biologo-etnobotanico; il secondo, erborista di indirizzo spagirico e ayurvedico) sulla storia e l'utilizzo delle piante officinali.

Si tratta di un imperdibile e sorprendente "focus" da parte di due esperti di botanica ed erboristeria, e anche di risorse e peculiarità della regione bruzia (che com'è noto, vanta una grande quantità di piante a chilometro zero): in primis la liquirizia, introdotta dai monaci benedettini già intorno all'anno Mille; ma pure il bergamotto, sua esclusiva assoluta; e tante altre, come l'Asparago selvatico, la Borragine, il Finocchio selvatico, la Malva selvatica (quest'ultima ritenuta dai pitagorici una pianta sacra). Uno stimolo al riuso di piante di lunga tradizione, quale fondamentale risorsa nutrizionale nella salvaguardia della salute. Un necessario e contestuale "ritorno" ai saperi e ai sapori tradizionali, con le erbe non solo nutrimento, ma centro di miti, simbologie e rituali, oltre che fonti inesauribili di principi attivi e benefici.

Di questo interessante, quanto suggestivo argomento, si parlerà con i due aut [MORE]ori. Il libro verrà presentato in Calabria con una serrata tournée coordinata da Roberto Messina, affiancato da Antonella di Tommaso nel moderare le varie presentazioni che hanno il seguente calendario:

## **Lamezia Terme - martedì 10 maggio**

ore 11.00 Istituto "L. Einaudi", via Leonardo da Vinci

ore 18.30 Libreria "Tavella", via Crati 15/17

## **Polistena \ Reggio Calabria - mercoledì 11 maggio**

ore 10.30 Istituto "Renda" di Polistena, via Vescovo Morabito

ore 18.00 "Officine Miramare" Reggio C., via Fata Morgana 1

Catanzaro - giovedì 12 maggio

ore 11.00 Istituto Agrario "V. Emanuele II", via G. Cortese 1

ore 17.30 Biblioteca "De Nobili", Villa Trieste

Vibo Valentia - venerdì 13 maggio

ore 10.30 Liceo Scientifico "G. Berto", Via Bitonto

ore 17.30 Sistema Bibliotecario Vibonese, via Ruggiero il Normanno

Numerosi gli usi tradizionali delle erbe che si evincono dalla lettura del testo e le tante "curiosità". Rispetto ai numeri, basta considerare che su circa 300.000 piante, solo una percentuale tra lo 0,5 e il 10% è stata finora accuratamente studiata, e quindi tante "scoperte" sono ancora possibili... Oltre agli aneddoti storici, il libro offre poi un aiuto concreto e preziosi suggerimenti pratici su come utilizzare e rendere più salutare, originale e vivace, la cucina, grazie a piante dai nomi arcani, ma conosciutissime fin dalla notte dei tempi: come le radici di crespigno, i fusti più teneri dello scolimo, le foglioline della portulaca.

I cibi di origine vegetale hanno spesso rappresentato l'unica alternativa capace di assicurare il minimo necessario alla sopravvivenza. Alcune piante selvatiche come il Timo, l'Origano, la Menta, il Ginepro comune presentano proprietà stomachiche e digestive. Altre, come il Tarassaco, la Bardana, il Carciofo, il Rosmarino, la Lattuga selvatica, l'Ortica, la Parietaria si contraddistinguono per le loro virtù disintossicanti, depurative, toniche e rigeneranti. Molte erbe di campo, tra cui la Cardogna, il Caccialepre, la Radicchiella contengono poi principi amari che svolgono un'azione aperitiva, digestiva, stimolante della cistifellea favorendo produzione e deflusso della bile. Senza dimenticare, infine, piante e frutti selvatici ricchi di sostanze antiossidanti, capaci di contrastare gli effetti negativi dei radicali liberi come Aglio, Aspraggine, Crespigno, Giuncolina, Prugnolo, tra le specie spontanee contenenti sostanze ad azione antiossidante.

**Tutti i partecipanti riceveranno un kit in omaggio con alcuni campioni di prodotti Aboca.**

**Iniziativa realizzata con la collaborazione di:**

UNPLI Provincia Catanzaro - Pro Loco Catanzaro - Slow Food Calabria - AIGV Associazione Italiana Alberghi per la Gioventù - Meraviglia Italiana - Biblioteca "G. De Nobili" Catanzaro - Sistema Bibliotecario Vibonese - Associazione "Officine Miramare" Reggio Calabria - EDN Excellence Dental Network - Farmacia Labadessa, Vibo Valentia - Istituto Agrario "V. Emanuele II", Catanzaro - Istituto "L. Einaudi", Lamezia Terme - Istituto "G. Renda", Polistena - Liceo Scientifico "G. Berto", Vibo Valentia

**Si ringraziano:**

Libreria Tavella, via Crati - 15/17 - Lamezia Terme – tel. 0968 28555

Libreria Nuova Ave, Corso Garibaldi, 206 Reggio Calabria - tel. 0965 23533

Libreria DonchisciotteLibri - UBIK, via del Progresso 2 - Catanzaro – tel. 0961 34213

Mondadori Bookstore, Corso V. Emanuele, 26 - Vibo Valentia – tel. 0963 45923