



Le 100 piante utili all'uomo

* Daniela Bouvet

* Valeria Fossa

Nell'Orto Botanico di Torino si può camminare lungo un suggestivo e colorato percorso di scoperta e conoscenza delle piante che hanno nutrito, curato e vestito donne e uomini nel corso dei millenni.

“100 piante utili all'uomo” è il nome dell'itinerario botanico che si snoda all'interno dell'orto Botanico di Torino - sito nel Parco del Valentino e a pochi passi dal Po - che è stato allestito in occasione dell'Expo 2015 di Milano, il quale ha avuto per tema “Nutrire il pia-

neta, energia per la vita”.

Il percorso è stato creato per evidenziare l'importanza che le piante hanno avuto nel passato e hanno ancora oggi, quotidianamente, nella vita dell'uomo. Le piante sono importanti non solo per la nostra alimentazione, ma anche per la produzione di fibre vegetali

utili a creare tessuti, come il lino, il cotone e la canapa, per tingere i tessuti, come la robbia, il guado, la camomilla dei tintori, per aromatizzare le nostre tavole oppure per curare.

Parlando di piante alimentari, non si deve dimenticare che accanto alle specie vegetali che svolgono un ruolo preponderante nell'alimentazione umana, come il riso, il mais, il grano, la soia, la patata, il pomodoro - coltivate su tutto il pianeta e per lo più con un'agricoltura di tipo intensivo - vi sono moltissime altre specie, che si utilizzano in cucina come verdu-



Foto di Daniela Bouvet

Spartium junceum



Foto di Valeria Fossa

L'edificio dell'Orto Botanico di Torino



Foto da Archivio Orto Botanico

Frutto di *Mespilus germanica*



Foto di Valeria Fossa

Fiore di *Capparis spinosa*

re, frutta o cereali minori, anche se occupano un ruolo secondario sulle nostre tavole; vi è poi un contingente di specie, spesso coltivate fin dagli inizi dell'umanità, solo recentemente riscoperte e riportate sulle nostre tavole.

Per esempio il topinambur (*Helianthus tuberosus* L.), una specie originaria dell'America settentrionale saltuariamente coltivata nei nostri orti e frequentemente spontaneizzata⁽¹⁾ in natura, fino a diventare una specie invasiva⁽²⁾ nella maggior parte delle regioni italiane, ben visibile sui bordi stradali e nei

coltivi abbandonati per la vistosa fioritura giallo oro tardo-estiva; i suoi tuberi, più piccoli e irregolari rispetto a quelli della patata, si raccolgono in autunno e contengono come sostanza di riserva l'inulina; il loro consumo può essere utile alle persone che devono ridurre gli amidi nella propria dieta.

Un altro esempio è il nespolo (*Mespilus germanica* L.), albero di medie dimensioni originario probabilmente dell'Asia minore e di parte dell'Europa meridionale, un tempo frequentemente coltivato e oggi presente, in tut-

ta Italia, quasi solo come specie spontaneizzata; i suoi frutti sono dei piccoli pomi di colore marrone chiaro a buccia ruvida, che diventano di sapore gradevole molto tempo dopo la raccolta, quando si riduce il contenuto in tannini (vi è infatti un vecchio proverbio: "Con il tempo e con la paglia maturano le nespole", a indicare che ci vuole tempo e pazienza per ottenere dei risultati); si conservavano per tutto l'inverno, per cui in passato costituivano una risorsa di cibo in una stagione che aveva poco da offrire e si utilizzavano anche per preparare marmellate e liquori.



Foto di Daniela Bouvet

Valeriana officinalis



Foto di Daniela Bouvet

Rubus fruticosus



Fiore di Daucus carota

Foto di Daniela Bouvet

Sapori e profumi dal mondo

Non meno importanti delle specie alimentari in senso stretto, le piante aromatiche e le spezie, oggetto di importanti traffici commerciali a partire dal XV secolo, utilizzate come raffinato complemento nella preparazione dei piatti, ma anche presenti nella cucina povera, raccolte nella natura mediterranea, particolarmente ricca di specie aromatiche, o coltivate nel piccolo giardino di casa. Piante che danno sapore e arricchiscono di profumo i cibi, ma spesso li rendono anche più digeribili.

Numerose specie fanno parte della cultura mediterranea, sono le aromatiche come il rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.), il timo (*Thymus vulgaris* L.), la salvia (*Salvia officinalis* L.), l'origano (*Origanum vulgare* L.), la santoreggia (*Satureja hortensis* L.), la maggiorana (*Origanum majorana* L.), varie specie di menta (sono 11 le specie spontanee in Italia del genere *Mentha*, tra le più utilizzate si possono citare *M. spicata*, *M. longifolia*, e *M. arvensis*), ma anche il cappeiro (*Capparis spinosa* L.), il cui ambiente tipico sono le pareti calcaree, ma che si è ben adattato a crescere negli interstizi dei muri in pietra o dei mattoni degli edifici.

Altre specie sono invece originarie di territori molto lontani, per le quali gli europei hanno dovuto affrontare anche notevoli rischi per l'approvvigionamento, e in seguito per il prelievo di piante e semi da portare nel nostro continente per la coltivazione, affrontando le difficoltà di trasporto e acclimatazione. Chi poteva pensare che il pomodoro (*Solanum lycopersicum* L.) importato dall'America nel 1540 dal conquistador Hernán Cortés avesse così tanto successo da trasformarsi da piccolo frutto color oro in una grande bacca rossa si-

mile al cuore di un bue? Un grande balzo in avanti per una pianta che all'inizio veniva coltivata per i suoi fiori che adornavano i cappelli dei nobili.

Molte spezie, anche nostrane, conservano un elevato valore commerciale, come lo zafferano (*Crocus sativus* L.), che arricchisce i nostri piatti di riso con profumo e vitamine, oltre che essere un colorante prezioso e un tempo anche pianta medicinale (gli erano attribuite proprietà eupeptiche⁽³⁾, emmenagoge⁽⁴⁾, sedative). Anche se oggi non potrebbe più succedere di scambiare l'isola di Manhattan con un pugno di noce moscata, come successe nel 1667, quando gli olandesi cedettero agli inglesi l'attuale New York in cambio del controllo dell'isola di Run, una sperduta isola indonesiana di 4 km², in cui però cresceva l'albero da cui si ricava la preziosissima noce moscata (*Myristica fragans* Houtt.).

Selezione ed evoluzione

Come il pomodoro, molte specie selvatiche hanno subito grandi trasformazioni, prima di diventare le appetibili, nutrienti e produttive cultivar attuali. Dei miglioramenti ottenuti prima con abili fecondazioni incrociate e selezioni da parte degli orticoltori, recentemente anche con le tecniche dell'ingegneria genetica⁽⁵⁾. Come non ricordare che la carota (*Daucus carota* L.) in natura ha una semplice piccola radice legnosa biancastra, che selezione dopo selezione è diventata più carnosa e succosa, ed è passata prima dai colori violaceo e grigio, poi al bell'arancione attuale, per onorare la famiglia degli Orange. Alla fine del 1600, infatti, alcuni coltivatori olandesi, per rendere onore alla dinastia degli Orange che aveva ottenuto l'indipendenza dalla Spagna alla fine della Guerra degli Ottanta Anni, iniziarono a selezionare le sementi per dare all'ortaggio il colore arancione.

Tra le piante legnose “utili” che si possono vedere nell’Orto Botanico di Torino, vi sono la vite (genere *Vitis*, di cui vi sono varie specie e ibridi), il fico (*Ficus carica* L.), l’ulivo (*Olea europaea* L., anche con la sua varietà spontanea nella macchia mediterranea, la varietà *syvestris*), il giuggiolo (*Ziziphus jujuba* Miller), il gelso bianco (*Morus alba* L.). Nel “Boschetto” è inoltre visibile la collezione di antichi fruttiferi (detta “Collezione Garnier Valletti” poiché legata ai modelli pomologici creati da Francesco Garnier Valletti nel 1800, ed esposti presso il Museo della Frutta di Torino), che raccoglie cinquanta antiche varietà di meli (*Malus* sp.), peri (*Pyrus* sp.) e susini (*Prunus* sp.), la cui coltura nella maggior parte dei casi è quasi del tutto scomparsa; non erano frutti perfetti e lucidi come quelli presenti attualmente sul mercato, ma questa piccola collezione documenta quante fossero le varietà coltivate nel passato, le quali offrivano frutti preziosi che maturavano anche in inverno o si facevano cuocere; sono andate perdute per la loro bassa produttività e l’omologazione a livello mondiale, che ha portato alla coltivazione di un numero ridottissimo di varietà opportunamente selezionate e stabilizzate, che garantiscono una elevata produzione e una uniformità estetica dei frutti.

Piccoli frutti e fiori salutari

Vi sono poi alcune specie arbustive, come varie specie di ribes (*R. rubrum* L., *R. nigrum* L., *R. uva-crispa* L.), lamponi (*Rubus idaeus* L.), more (*Rubus phoeniculus* Maxim., *Rubus caesius* L., *Rubus fruticosus* L.), senza dimenticare la decorativa rosa canina (*Rosa canina* L.) i cui frutti, botanicamente definiti cinorrodi, ricchissimi di vitamina C, forniscono la materia base per una ricercata marmellata.



Pyrus communis

Foto di Valeria Fossa



Origanum vulgare

Foto di Valeria Fossa



Ribes uva-crispa

Foto di Daniela Bouvet



Spartium junceum

Foto di Daniela Bouvet



Foto di Daniela Bouvet

Digitalis purpurea



Rosa jundzhi



Foto di Valeria Fossa

Thymus carnosum



Foto di Daniela Bouvet

Matricaria chamomilla

E poi tante foglie, fiori e semi i cui nomi ricordiamo come ingredienti di infusi e tisane, che in molti casi conosciamo solo allo stato “secco”, spesso utilizzate non solo per il loro sapore gradevole, ma anche per le loro proprietà rilassanti, digestive, energizzanti, diuretiche, drenanti, ecc. Sono per esempio la camomilla (*Matricaria chamomilla* L.), la verbena (*Verbena officinalis* L.), il tiglio (varie specie di *Tilia*), la malva (*Malva sylvestris* L.), il finocchio (*Foeniculum vulgare* Mill.), la valeriana (*Valeriana officinalis* L.), tutte presenti anche allo stato spontaneo in Italia. Tra quelle provenienti da altre aree del mondo, la lippia o *Aloysia citriodora* Palau) pianta originaria dell'America meridionale, dai tanti nomi comuni: erba Luisa, erba di Maria Luigia, erba perseghina, limonetto, limoncino, limonaria, erba piscella, verbena odorosa.

Tra le varie aiuole anche alcune novità, da imparare a riconoscere perché adottate dall'industria alimentare solo di recente, come la stevia (*Stevia rebaudiana* Bertoni), usata come dolcificante da millenni nelle zone di origine, Paraguay e Brasile, e nelle altre nazioni del Sud America, e il goji (*Lycium barbarum* L. e *Lycium chinense*), specie originaria dell'Asia himalayana.

Accanto alle specie alimentari si sono anche volute inserire, per farle conoscere meglio ai visitatori, altre piante importanti per la storia dell'uomo: le specie officinali, utilizzate come medicinali quando ancora l'industria farmaceutica non era sviluppata (e ispiratrici della sintesi, si stima, dell'80% circa dei principi attivi oggi in uso nei farmaci), un esempio importante è la digitale (*Digitalis* sp.), che contiene sostanze come la digitossina e il lanatoside C, fortemente velenose, ma che a piccole dosi sono utilizzabili nelle insufficienze cardiache e per regolare il ritmo del cuore.

Ci sono anche alcune specie tessili, come il lino (*Linum usitatissimum* L.), la canapa (*Cannabis sativa* L.), ortica (*Urtica dioica* L.), il luppolo (*Humulus lupulus* L.), la ginestra odorosa (*Spartium junceum* L.), il papiro (*Cyperus papyrus* L.). E, ancora, alcune specie tintorie, come la ginestra tintoria (*Genista tinctoria* L.) usata per i pigmenti gialli, il noce (*Juglans regia* L.) che dà una tinta bruna, il guado (*Isatis tinctoria* L.), da cui si ricavava il colore blu, e la robbia (*Rubia tinctorum* L.), per il colore rosso. Infine, specie utilizzate nell'industria profumiera, come gli iris, il lillà, le peonie, le lavande, i gelsomini.

INFORMAZIONI PER LA VISITA

L'itinerario “Le 100 piante utili all'uomo” si trova all'interno dell'Orto Botanico di Torino, in Viale Pier Andrea Mattioli 25. Le visite alle “100 piante utili all'uomo” si svolgono il primo fine settimana del mese, il sabato alle ore 17 e la domenica alle ore 11.30 e 17. L'itinerario è inoltre prenotabile per gruppi e scuole (massimo 25 persone) con un costo di 50 euro (telefonando al numero **338-9581569** o scrivendo a valeria.fossa@unito.it per visite nei giorni settimanali, o al numero **347-1762896** per visite nei giorni di sabato, domenica e festività infrasettimanali).

Oltre a questo percorso, l'Orto Botanico offre altri itinerari su argomenti specifici ed è visitabile da metà aprile a metà ottobre, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12, il sabato dalle 15 alle 19 e la domenica e nelle festività dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 19. Nei fine settimana e nelle festività è possibile partecipare alle visite guidate, comprese nel biglietto di ingresso e della durata di un'ora circa (partenze il sabato alle ore 15.30 e alle ore 17, la domenica e nelle festività alle ore 10, 11.30, 15.30 e 17).

Il biglietto di ingresso intero ha un costo di 5 euro, il ridotto 3 euro (gratuito per bambini sotto ai 6 anni, possessori di Abbonamento Musei Torino Piemonte, soci dell'Associazione Amici dell'Orto Botanico di Torino). Sul sito <http://www.ortobotanico.unito.it> si possono trovare altre informazioni utili e il calendario degli eventi e delle visite guidate tematiche.

Un percorso di scoperte

L'itinerario "Le 100 piante utili all'uomo" porta quindi alla scoperta di queste e altre specie, facilmente individuabili per il fiocco arancio sul cartellino e la scheda a fondo giallo, che ne illustra l'origine, la storia dell'introduzione, gli usi nel passato e nel presente, le proprietà e alcune curiosità.

L'itinerario non ha solo lo scopo di far conoscere l'aspetto dei nostri cibi prima della raccolta e della lavorazione, ma anche quello di mettere in evidenza lo stretto legame che l'uomo ha sviluppato nel tempo con le piante, imparando a utilizzarle in svariati modi. Piante che hanno fatto parte sia delle colture sia della cultura dei popoli. D'altra parte è noto che le grandi civiltà del passato si sono potute sviluppare grazie a esse: in Europa grazie alla coltivazione del grano, in Asia con il riso e nell'America centrale con il mais e nell'America meridionale con la patata.

Il limitato numero di specie visibili nell'itinerario dell'Orto Botanico non esaurisce di certo l'argomento, tuttavia si spera possa lasciare nel visitatore la curiosità di continuare a scoprire l'origine del cibo che porta in tavola, e gli ingredienti di origine vegetale presenti negli oggetti di utilizzo quotidiano. Il riconoscimento del ruolo fondamentale che i vegetali ricoprono anche nel mondo di oggi dovrebbe portare con sé una maggior consapevolezza del rischio di estinzione che molte specie corrono, delle conseguen-

ze dei disboscamenti, della distruzione di habitat, dei cambiamenti ambientali.

La sensibilizzazione della popolazione al rispetto della natura e alla conservazione delle specie vegetali è uno dei ruoli degli Orti Botanici.

Parallelamente a questo si colloca la necessità di conservare gli usi che l'uomo ha messo a punto nel tempo per il loro utilizzo, su cui si basa ampia parte della cultura dei popoli del mondo.

Note

- 1) Si dice specie spontaneizzata, o naturalizzata, una specie non originaria di un determinato territorio, che forma popolamenti stabili (della durata di almeno 10 anni) indipendenti dalla coltivazione da parte dell'uomo. Ovvero i popolamenti sono formati da individui in grado di riprodursi per più cicli vitali.
- 2) Si dice specie esotica invasiva una specie la cui introduzione e diffusione minacciano gli ecosistemi, gli habitat e le specie; questo poiché si riproducono spesso in numeri molto grandi e a notevoli distanze dalle piante madri e, quindi, hanno il potenziale per diffondersi su vaste aree.
- 3) Che favorisce la digestione.
- 4) Che stimola l'afflusso di sangue nell'area pelvica e nell'utero, favorendo, quindi, la mestruazione.
- 5) L'insieme delle tecnologie che permettono la manipolazione *in vitro* di molecole di DNA, in modo da provocare cambiamenti predeterminati nel genotipo (costituzione genetica, patrimonio ereditario) di un organismo.

*** UNIVERSITÀ DI TORINO**
Orto Botanico e Dipartimento di
Scienze della Vita e Biologia dei
Sistemi



Linum usitatissimum

Foto di Valeria Fossa



Helianthus tuberosus

Foto di Daniela Bouvet



Helianthus tuberosus

Foto di Daniela Bouvet



Humulus lupulus

Foto di Daniela Bouvet

- Produzione saponette vegetali 100% personalizzate per erboristerie, profumerie, farmacie
- Saponette da Hotel
- Produzione di cosmetici
- Lavorazione c/o terzi





Alchimia Soap Srl
Via Mantova, 5
21057 Olgiate Olona (VA)
Tel.: 0331631582
Fax: 0331674574
www.alchimiasoap.it
soap@alchimiasoap.it