



MILLE E UNO USI DELLE ERBE

Corso base di erboristeria per conoscere, riconoscere e impiegare le erbe officinali spontanee della Sardegna

Quante volte passeggiando in un prato ci siamo chiesti il nome di una pianta familiare, o ci siamo sforzati di ricordarci come veniva impiegata dalle nostre nonne o semplicemente siamo meravigliati ad osservare la ricchezza di colori, profumi e forme delle erbe selvatiche.

Il corso vuole aiutare a recuperare questa conoscenza antica, ormai perduta per poter riprenderci la libertà di raccogliere e usare le erbe dei nostri campi. Come un tempo, ma arricchiti delle moderne conoscenze scientifiche, scopriremo i mille segreti delle erbe e fiori comuni nel nostro territorio, impiegandoli insieme in preparazioni che resteranno a disposizione dei partecipanti..

Durante questi 3 giorni conosceremo le principali erbe selvatiche officinali spontanee della vostra zona. Mediante l'ausilio di campioni freschi, essiccati e di proiezioni verranno descritte le principali caratteristiche botaniche, officinali, nonché gli usi e le preparazioni tradizionali legate ad esse. Per ogni pianta verranno suggeriti i metodi di preparazione erboristiche, ma anche cosmetiche, alimentari e creative. Le piante verranno trattate per famiglie botaniche, per giungere ad una indispensabile e completa conoscenza di base, che ci permetterà di avere una certa autonomia in questa antica arte

Il Giardino di Pimpinella
Il Giardino di Pimpinella

Via Medelana 23, 40043 Marzabotto (Bologna)

051932793 - 3899703212; info@pimpinella.it - www.pimpinella.it



così strettamente interconnessa alla nostra vita e ancora presente e viva nella vostra magnifica Isola.

Le giornate prevedono un naturale susseguirsi di parte teorica e pratica.
Le preparazioni pratiche in programma sono le seguenti:

1. Allestimento di un erbario per il riconoscimento delle piante.
2. Come si fa a fare un infuso, una tisana, un decotto e un macerato.
3. Sciroppo per le vie respiratorie a base di erbe aromatiche locali.
4. Come fare un olio aromatico (oleolito) da usare in cucina e in cosmesi.
5. Come fare un unguento (pomata) a base di oleolito e cera d'api.
6. Come ricavare gli oli essenziali dalle piante aromatiche con distillatori casalinghi ed economici. Come impiegare gli oli essenziali in cucina, in casa e nella cosmesi.
7. In cucina con le erbe : preparazioni di pranzi e cene a base delle erbe selvatiche raccolte. C reazione di ricette personalizzate a base di erbe e fiori (fiori canditi, caramelle, aceti aromatici, schiacciate alle erbe, pesto alle erbe....)
8. Come fare un amaro alle erbe.
9. Come fare il sapone a base dio olio d'oliva.

Programma di massima (prevediamo di effettuare assieme la preparazione dei pasti cercando di inserire erbe e fiori selvatici):

Primo giorno: introduzione passeggiata con erborizzazione. Ritorno in azienda con preparazione dell'erbario per il riconoscimento delle piante raccolte, descrizione botanica delle piante e delle loro caratteristiche erboristiche e tradizionali.

Proiezione sul significato della raccolta delle erbe selvatiche e del loro impiego. Creazione di un infuso, di una tisana, di un macerato, di un decotto e di uno sciroppo.

Il Giardino di Pimpinella
Il Giardino di Pimpinella

Via Medelana 23, 40043 Marzabotto (Bologna)

051932793 – 3899703212; info@pimpinella.it - www.pimpinella.it



Secondo giorno: Preparazione del pranzo a base di erbe selvatiche. Nel pomeriggio preparazione di un oleolito e di un amaro alle erbe.

Terzo giorno: L'uso degli oli essenziali. Come distillare il rosmarino o altre erbe aromatiche. Preparazione del pranzo. Nel pomeriggio: come fare un unguento e una crema a base di erbe, cera d'api e olio extravergine d'oliva. Come fare il sapone a base di olio d'oliva.

Il programma è un suggerimento e come tale è suscettibile di variazioni sulla base dei vostri desideri, delle condizioni climatiche, delle erbe a disposizione....

Su richiesta posso fornire attestati di partecipazione.

Il divertimento è garantito!



Gli incontri sono condotti da Laura dell'Aquila, biologa ed erboristica, prof a contratto di botanica sistematica farmaceutica presso Tecniche Erboristiche dell'Università agli Studi di Bologna e presso Scienze della Formazione Primaria dell'Università di Bologna, e insegnante presso la Scuola di naturopatia di RIZA

Il Giardino di Pimpinella
Il Giardino di Pimpinella

Via Medelana 23, 40043 Marzabotto (Bologna)

051932793 - 3899703212; info@pimpinella.it - www.pimpinella.it