



TERRA ANTICA VITA NOVA

PRESENTA:  
PROGRAMMA DEL CORSO

delle **ERBE SPONTANEE ED AROMATICHE**  
**ERBACCIA SARAI TU!**

Corso per imparare il valore delle piante  
spontanee ed aromatiche

**IL PROGRAMMA DI QUEST'ANNO  
POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI  
PER I DECRETI ANTI-COVID.**

**VI AGGIORNEREMO SULLA PAGINA 'CORSI' DEL NOSTRO  
SITO O SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK,  
DURANTE I PROSSIMI MESI.**

### DATI CORSO

- **CORSO:** osservazione pratica delle piante spontanee ed aromatiche nel campo e spiegazioni teoriche delle virtù delle erbe spontanee in un sol giorno presso  
*Ortolandia-l'orto biologico in affitto ad 1 euro al giorno*  
Via Roccolo,27 Vimercate -MB (frazione Ruginello)
- **LEZIONI INDIVIDUALI:** lezioni per singole persone nel nostro campo a Vimercate (MB) o nell'orto/giardino/balcone di chi è interessato. Esploreremo anche i dintorni per capire in che contesto naturale è il nostro o vostro orto.

A fine corso/lezioni sarà consegnata una dispensa con tutte le informazioni necessarie, in formato pdf (inclusa nel prezzo del corso) e sarà consegnato un attestato di frequenza, su richiesta.

- **LUOGO CORSO:** Vimercate (MB) – Via Roccolo n.27  
Frazione Rugginello  
presso “Ortolandia”
- **ORARI CORSO:** da definire  
Il corso si svolgerà o in mattinata o nel primo pomeriggio per 2-3 ore
- **PREZZO DEL CORSO:** A PERSONA 15 Euro (previa prenotazione)
- **STRUMENTI PER PARTECIPARE:**  
QUADERNO, PENNA, SCARPE COMODE E ALTE (per andare nell'erba alta), GUANTI, CAPPELLO, SPRAY ANTINSETTO E ...MENTE APERTA!

## IL CORSO: Caratteristiche

**OBIETTIVI DEL CORSO:** *Riprendiamo vecchi saperi contadini e casalinghi per sfruttare le qualità di queste vigorose piante*

- spiegare il grande valore delle erbe spontanee ed aromatiche
- riprendere antichi metodi casalinghi e contadini per utilizzarle al meglio
- spiegare che le erbe sono bio indicatori dello stato di un suolo
- dare pratici consigli per il loro uso in casa, orto, giardino, cura personale e ricette culinarie
- pratici consigli per usarle contro indetti indesiderati, per creare detersivi
- pratici consigli per usarle per composizioni decorative e profumatori della casa
- creazione della Montagna delle Erbe nel nostro orto o giardino

### QUALI TEMI SONO TRATTATI NEL CORSO?



Con questo corso si intende mostrare il valore delle erbe spontanee che sono erroneamente chiamate “malerbe” o “erbacce”, considerate in modo errato, come piante inutili o dannose. Alcune di esse sono già ben note (come l’Ortica o il Timo per esempio) e già apprezzate in cucina, ma non tutti sanno che...possono essere utilizzate anche in altri modi.

Sono piante dal forte vigore, che crescono solo in luoghi a loro adatti proprio perché nel corso del tempo li hanno scelti per colonizzarli. Sono piante molto valide e potenti dal punto di vista della loro qualità. ecco perché consigliamo di non usarle con superficialità, perché <<tanto sono solo erbe>>, come spesso si pensa. Sono dotate di vera e propria attività farmacologica, quindi consigliamo vivamente prima di consumarle o

assumerle (per esempio tramite infusi) di consultare il vostro medico di base che è a conoscenza del vostro stato di salute, le vostre allergie, la vostra dieta, perché potrebbero essere dannose ed interferire con farmaci e cibo che assumete regolarmente.

Queste erbe sono molto utili sia in casa (per esempio per allontanare gli insetti o creare profumatori o detersivi naturali), per la cura della persona (impacchi, infusi ecc...), per tingere tessuti (usando per esempio il ben noto Sambuco), per allontanare o attirare insetti dal vostro

orto/giardino/balcone, per creare fertilizzanti e antiparassitari naturali e tutti già sanno che sono utilissime in cucina!!

Ma ci sono usi non comuni, alcuni antichi altri ....moderni: sapevate che si può capire se verrà a piovere, solo guardando le foglie degli alberi o alcuni fiori? O che mettere alcune piante selvatiche (o coltivate) nel posto giusto in casa, aiuta a contenere l'inquinamento chimico, elettrostatico?

Noi le usiamo da anni nel nostro orto e sul nostro balcone, perché abbiamo osservato che aiutano a tenere lontani insetti dannosi (per esempio la Salvia allontana le Cavolaie dai nostri Cavoli), per attirare gli insetti impollinatori, per lavorare e modificare il terreno nella sua composizione e struttura, favorendo lo sviluppo della microfauna del suolo. Ci aiutano a capire che tipo di suolo andiamo ad affrontare, se acido o basico o se fortemente azotato per esempio. Abbiamo creato anche una Montagna delle Erbe, in mezzo ai letti coltivati del nostro campo, dove piante spontanee (per esempio il Crescione) ed aromatiche vivono armoniosamente insieme e tutto l'orto ne beneficia del loro influsso positivo.



I nostri nonni le usavano spesso per arricchire i loro piatti e soprattutto nel periodo fra inverno e primavera, erano essenziali per poter ingerire qualche sostanza nutritiva in un periodo in cui le riserve di cibo scarseggiavano e la Natura si doveva ancora risvegliare.

Essendo stato utilizzati fin dai tempi remoti, queste erbe hanno una storia e a loro sono legati anche storie curiose, rituali religiosi e antiche pratiche farmacologiche.

L'Uomo nel tempo ne ha addomesticato ed ibridato alcune, altre sono sempre rimaste allo stato selvatico, come per esempio il Tarassaco o l'Ortica e si trovano facilmente nei campi, nei boschi, lungo i sentieri o scarpate.

### **SVILUPPO DELLA GIORNATA DEL CORSO:**

La giornata inizierà o in tarda mattina o nel primo pomeriggio con una passeggiata nei dintorni del nostro orto per scoprire le erbe spontanee nei campi e lungo i sentieri.

Si spiegheranno funzioni e curiosità di molte piante, integrate anche con spiegazioni di piante spontanee non presenti in quel momento.

Al ritorno all'orto, si daranno poche essenziali nozioni teoriche sull'importanza di erbe spontanee ed aromatiche e pratici consigli per poter usare al meglio queste preziose erbe, sia per la cura della persona, per la cucina, per la cura delle piante e nei vari usi per la Casa.

Si mostreranno nel nostro orto le varie piante aromatiche e spontanee che crescono espressamente nei letti coltivati per dare un contributo al contenimento di malattie e parassiti e per donare nutrienti alle piante coltivate.

Nello specifico si spiegherà come creare e che ruolo ha la Montagna delle Erbe.

Finita la lezione, Vi chiederemo di lasciarci un Vs recapito e mail per potervi consegnare la nostra dispensa in formato pdf dove saranno ripresi ed approfonditi i temi della lezione.

Vi sollecitiamo anche a lasciarci le Vs impressioni sul corso, per poter sempre migliorare e dare un servizio adatto ai nostri futuri allievi!

## DISPENSA DEL CORSO

Nella dispensa che si consegnerà a fine corso, vi sono schede con pratici consigli su come usare le erbe (e i suoi derivati come gli olii essenziali) in casa, in cucina, nell'orto ecc...

C'è anche la spiegazione di come abbiamo costruito in campo la Montagna delle Erbe e come usiamo quotidianamente queste utili piante sul balcone.

Si troveranno avvertenze utili per usarle al meglio, senza intossicarsi, come raccoglierle e conservarle in modo corretto ....



# BUON CORSO A TUTTI!