

## INTERESSANTE CONFERENZA PER VITA TRE

# Piante infestanti: molte sono anche utili all'uomo

L'erigero? È diuretico. L'ortica? È vitaminica

**S**i è concluso giovedì 2 aprile il ciclo di sei conferenze che l'associazione Vita Tre di Moncrivello Cigliano aveva organizzato e che era iniziato il 20 novembre dello scorso anno. Seguitissima, come tutte le precedenti, anche quest'ultima che aveva come tema "Erbe: cibo o cura", tenuta dall'erborista in pensione Fernanda Civati.

Socie e soci di Vita Tre hanno potuto conoscere l'utilizzo sia culinario che terapeutico di molte erbe facilmente reperibili anche in zona, umili erbe di prati e campi, molte considerate infestanti e che possono invece rivelarsi utilissime per l'uomo, componibili in tisane (ne sono state suggerite molte soprattutto adatte alla stagione in corso), o in minestroni e insalate nutrienti, vitaminiche e gustose. Un esempio? La tanto temuta ortica, dalle molteplici proprietà anche vitaminiche e remineralizzanti. O la malva, che si può utilizzare in qualsiasi situazione; e ancora la piantaggine, l'artemisia, utilissima anche come anti-zanzare d'emergenza, l'erigero, una terribile infestante anche



Il pubblico che ha seguito la conferenza di Fernanda Civati

dei vasi di casa, dalle insospettite virtù diuretiche; la primula, la violetta, il tarassaco, gustosissimo in insalata, ma anche un importante depurativo; l'aromatico rosmarino, ottimo contro il colesterolo e tante altre ancora. Alla

fine dell'incontro è anche stato possibile assaggiare due tisane composte sul momento con erbe tra le più dolci e gradevoli: una rilassante e una digestiva, che sono state molto apprezzate.

**re.se.**