



PROGRAMMA DI FITOTERAPIA DOMESTICA

MODALITA' DI INSEGNAMENTO: LEZIONI IN AULA E SUL CAMPO/ALL'APERTO

NUMERO DI LEZIONI: 40

OBIETTIVI EDUCATIVI:

- Formare i partecipanti all'applicazione delle conoscenze di base della fitoterapia nella vita di tutti i giorni
- Informare i partecipanti sull'anatomia, la classificazione delle piante medicinali locali, sulle loro proprietà ed utilizzi
- Educare i partecipanti sulle modalità di conservazione ed essiccazione delle erbe e sulla realizzazione di rimedi a base delle stesse
- Incoraggiare i partecipanti a prendersi cura dell'ambiente, preservando gli habitat naturali delle piante acquisendo conoscenze relative ai modi corretti di raccogliere e coltivarle per le esigenze personali (autoconsumo)
- Motivare i partecipanti a trasmettere le conoscenze acquisite all'interno della comunità locale

RISULTATI:

In base alle conoscenze acquisite i partecipanti saranno in grado di riconoscere diverse specie di piante, i loro usi topici e specifiche finalità salutari. Potranno raggiungere le conoscenze necessarie per identificare e descrivere le diverse parti di una pianta e le funzionalità dei suoi diversi organi. Saranno in grado di riconoscere diverse specie di piante nei loro habitat di riferimento attraverso l'utilizzo di letteratura specialistica e in alcuni casi con le app di riconoscimento. I partecipanti impareranno a raccogliere, essiccare e conservare piante e realizzare con esse semplici rimedi. Verranno formati rispetto alla gestione, cura e coltivazione di alcune piante oggetto del corso, e in tutte le loro fasi di crescita, messa a dimora, potatura e propagazione.

LETTERATURA:

- Pignatti S. (2017): Flora d'Italia – Volumi 1.-4 - Edagricole.
- Nimis P.L., Conti F., Bartolucci F. Tinti D., Ranalli N., Manzi A., 2018 – Guida ad alberi, arbusti e liane del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga. Dryades project. Università degli Studi di Trieste, Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, Università di Camerino, 162 pp. Litografia Brandolini, Sambuceto (Chieti).

- Conti F., Bartolucci F. Tinti D., Manzi A., 2019 – Guida fotografica alle piante del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga – Compendio della Flora Vascolare. Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, Università di Camerino, 935 pp. Fastedit, Acquaviva Picena (AP).
- Baldoni. A, 2020 - Erbe, Arbusti e Alberi nella Tradizione delle Marche - Tecnoprint Monsano (AN)
- Lieutaghi P., 1979 - Il libro delle erbe - Rizzoli (Mi)

UNITA'	NUMERO INCONTRI	N. LEZIONI	ARGOMENTO	ATTIVITA'	SUPPORTI TECNICI E MATERIALI
1.PICCOLA GUIDA ALLA FITOTERAPIA	1.	1.	1.Introduzione	<u>Introduzione:</u> presentazione dei docenti e del programma del corso ai partecipanti. <u>Parte centrale:</u> passare alla presentazione dei partecipanti e alla comprensione dei motivi che li hanno condotti ad unirsi alla formazione, le proprie aspettative, rispettive possibili esperienze di lavoro con le piante ed i prodotti a base di erbe. <u>Conclusione:</u> introduzione dell'argomento della lezione successiva..	Computer, proiettore, letteratura specialistica
		2. 3. 4. 5.	2. Morfologia e anatomia delle piante	<u>Introduzione:</u> iniziando dalla domanda: avete familiarità con i termini morfologia e anatomia delle piante? Basandosi sulle risposte e sul dibattito con i	Computer, proiettore, letteratura specialistica

				partecipanti definire questi due concetti. <u>Parte centrale:</u> Elencare gli organi delle piante, suddividere tra le parti generative e vegetative delle piante, definire il ruolo di ogni organo. Descrivere le più importanti caratteristiche morfologiche della foglia (foglie semplici e composte, descrizione della lamina fogliare, venature e margini). Descrivere le caratteristiche principali della radice e del fusto. Descrivere la struttura del fiore ed elencare i tipi di infiorescenze. Descrivere le tipologie di frutti. <u>Conclusioni:</u> Sistematizzare le informazioni, chiarire eventuali incomprensioni e introdurre l'argomento seguente.	
	2.	6. 7. 8.	3. Specie vegetali regionali: - Iperico (<i>Hypericum perforatum</i>) - Piantaggine (<i>Plantago sp. pl.</i>) - Elicriso (<i>Helichrysum italicum</i>) - Achillea (<i>Achillea millefolium</i>) - Sambuco (<i>Sambucus nigra</i>)	<u>Introduzione:</u> attraverso una conversazione con i partecipanti, individuare ed elencare le specie di piante che loro possono trovare e riconoscere negli ambienti in cui vivono e in cui avrà luogo il corso (nomi comuni). <u>Parte principale:</u> menzionare i nomi comuni e latini delle specie vegetali considerate, descrivere ogni specie vegetale (organografia), descriverne l'habitat e la composizione chimica e principali proprietà. Elencare specie simili. <u>Conclusioni:</u> Sistematizzare le informazioni fornendo delle schede di lavoro da compilare e delle dispense	Computer, proiettore, letteratura specialistica, dispense, schede di lavoro

			- Verbascum <i>Verbascum sp. pl.</i>		
	3.	9. 10. 11.	3. Specie vegetali regionali: - Malva (<i>Malva sylvestris</i>) - Margherita dei tintori (<i>Cota tinctoria</i>) - Cardo Mariano (<i>Silybum marianum</i>) - Tarassaco (<i>Taraxacum officinale</i>) - Finocchio Selvatico (<i>Foeniculum vulgare</i>) - Santoreggia (<i>Satureja montana</i>) - Ortica (<i>Urtica spp</i>)	<u>Introduzione:</u> riassumere le specie considerate nella lezione precedente <u>Parte principale:</u> come sopra. <u>Conclusione:</u> sistematizzare le informazioni e passare ad introdurre l'argomento successivo.	Computer, proiettore, letteratura specialistica

2. IDENTIFICARE, RACCOLGERE, E COLTIVARE PIANTE AUTOCTONE, OFFICINALI, COMMESTIBILI E TINTORIE	4.	12. 13.	4. Classificazione ed identificazione di alcune specie vegetali	<u>Introduzione:</u> Usare l'ortica (<i>Urtica dioica</i> L., Urticaceae) e la falsa ortica (<i>Lamium</i> spp. L., Lamiaceae), Sambuco nero (<i>Sambucus nigra</i>) e Ebbio (<i>S. ebulus</i>), come esempi, per enfatizzare l'importanza dell'identificazione della specie, famiglia e genere in cui è classificabile la pianta. <u>Parte principale:</u> descrivere la tassonomia delle piante attraverso l'esposizione di molti esempi. Menzionare Carlo Linneo, il padre della tassonomia. Usando degli esempi illustrare la nomenclatura binaria e ternaria. Spiegare la differenza degli effetti nell'utilizzo di una pianta che appartiene alla stessa famiglia ma a differenti tipi e sottotipi, specialmente per specie di piante, che se usate in modo improprio possono avere effetti negativi sull'organismo umano. <u>Conclusioni:</u> schede di lavoro per focalizzare le nozioni apprese	Computer, proiettore, letteratura specialistica, dispense, schede di lavoro
		14.	5. Preparazione per le lezioni all'aperto e "sul campo"	<u>Introduzione:</u> confrontarsi con i partecipanti sulla loro esperienza con la raccolta delle piante <u>Parte principale:</u> elencare gli strumenti, i materiali necessari per la raccolta e l'essiccazione. Definire i tempi di raccolta in base alla parte della pianta che si vuole raccogliere. Proporre buone pratiche rispetto ai metodi di raccolta delle piante selvatiche al fine di conservare e proteggere gli habitat in cui crescono. Elencare i metodi di essiccazione delle	Computer, proiettore, letteratura specialistica

				erbe. Consigliare appropriati metodi e strumenti per la corretta conservazione delle erbe essiccate. <u>Conclusioni:</u> informare i partecipanti rispetto al luogo e al necessario da avere con sé durante le lezioni all'aperto.	
	5.	15. 16. 17.	6. Lezione sul campo, in ambienti naturali diversi	<u>Introduzione:</u> incontrare i partecipanti nel luogo concordato <u>Parte principale:</u> identificare piante spontanee e coltivate durante la passeggiata in campagna usando la letteratura specialistica e applicazioni su smartphone per determinare le specie vegetali incontrate. Rendere i partecipanti consapevoli che le piante officinali, tintorie e commestibili si trovano ovunque intorno a noi. <u>Conclusione:</u> informare i partecipanti rispetto al luogo del successivo incontro.	Letteratura specialistica, applicazioni su smartphone
	6.	18. 19. 20. 21.	7. Identificare e raccogliere piante officinali	<u>Introduzione:</u> incontrare i partecipanti nel luogo concordato e preparare gli strumenti e le attrezzature necessarie per la raccolta delle erbe officinali, commestibili e tintorie. <u>Parte Principale:</u> fare una passeggiata nell'ambiente naturale scelto, identificare e raccogliere nella maniera appropriata l'opportuno quantitativo di piante che verranno poi usate in laboratorio. Preparare le piante da essiccare e per fare rimedi erboristici e altre preparazioni.	Letteratura specialistica, applicazione su smartphone, forbici da potatura, sacchetto di stoffa/carta.

				<u>Conclusion:</u> informare i partecipanti rispetto al luogo dell'incontro successivo, alla scoperta di un altro ambiente naturale.	
	7.	22. 23. 24. 25.	8. Identificare, raccogliere e coltivare piante autoctone	<u>Introduction:</u> meet the participants at the agreed location, hand out the tools and equipment needed for collecting and cultivating medicinal plants. <u>Main part:</u> walk around the location, identify, collect and prune properly plants that will later on be used. Prepare the plants for drying and planting. <u>Conclusion:</u> collect impressions from the participants	Letteratura specialistica, applicazione su smartphone, forbici da potatura, sacchetto di stoffa/carta.
3. HOME PHARMACY HERBAL REMEDIES	8.	26. 27.	9. Imparare a coltivare piante autoctone ("selvatiche")	<u>Introduzione:</u> preparare gli strumenti e materiali necessari per condurre la lezione <u>Parte principale:</u> spiegare i metodi di coltivazione delle piante autoctone: semina o talee verdi. Elencare le condizioni necessarie per la germinazione e la crescita. Dopo la dimostrazione, ogni partecipante pianta talee verdi in appositi vasi e semina i semi. <u>Conclusion:</u> ripristinare e riordinare i luoghi del lavoro, di piantumazioni e semine	Letteratura specialistica, terriccio e vasi, forbici da potatura

		28. 29. 30.	10. Tintura naturale	<u>Introduzione:</u> sapete quanto inquina l'industria dei coloranti tessili? <u>Parte principale:</u> descrivere i vantaggi, il procedimento e i principi di base della tintura. Si procede con l'utilizzo di capolini di Margherita dei tintori, Cota tinctoria e radici di Robbia, Rubia tinctoria per tingere matasse di lana locale già mordenzate. Preparare il decotto (a partire dalla pianta messa in macerazione il giorno precedente), filtrare, procedere con il bagno di colore. Stendere le matasse all'ombra per l'asciugatura. Al successivo incontro i partecipanti riceveranno una piccola matassa di lana tinta. <u>Conclusion:</u> mettere nell'erbario personale i campioni di piante utilizzate, dopo aver sistemato l'ambiente di lavoro	Laboratorio, lana già mordenzata, utensili per il procedimento di tintura, radici di robbia essiccate, bilancia

	9.	31. 32.	11. Preparare uno sciroppo	<u>Introduzione:</u> elencare i tipi di sciroppo che di solito utilizziamo e le occasioni in cui li prendiamo. <u>Parte principale:</u> definire il termine sciroppo, elencare diversi metodi di preparazione di uno sciroppo. Durante l'incontro verrà dimostrata la preparazione di uno sciroppo e i partecipanti a coppie, preparano seguendo procedimenti specifici: Sciroppi "semplici", Sciroppo per la tosse a base di Piantaggine e Timo comune, Sciroppo per la tosse a base di Timo comune e Verbasco. <u>Conclusione:</u> scegliere il confezionamento giusto e riordinare il laboratorio	Attrezzature da laboratorio, bottiglie/ barattoli per la conservazione della forma medicinale (flacone di vetro da 125 ml con rubinetto), etichette
	10.	33. 34.	12. Realizzare infusi e tisane	<u>Introduzione:</u> confrontandosi con i partecipanti comprendere se hanno familiarità con i differenti tipi di infusioni in acqua (infusi e decotti)? Offrire esempi. <u>Parte principale:</u> combinare, In diversi rapporti, medicinali a base di erbe con piante raccolte prima per fare miscele di tè per: tosse, raffreddore, digestione ecc... Dopo averne dimostrato la preparazione, i partecipanti, a coppie, preparano le miscele di tisane secondo i procedimenti precedentemente affrontati. Dimostrare diversi metodi di essiccazione, artigianali con telaini e facendo mazzetti delle piante raccolte e utilizzando	Attrezzature da laboratorio, materiale per la conservazione della forma medicinale (sacchetti di carta), piante già essiccate, etichette

				diversi tipi di essiccatori a caldo e a freddo.	
		35. 36. 37. 38.	13. Utilizzare piante spontanee commestibili	<u>Conclusione:</u> mettere nell'erbario personale i campioni di piante utilizzate. Per le miscele di tisane preparate scegliere i giusti confezionamenti e sistemare il laboratorio e le attrezzature utilizzate. <u>Introduzione:</u> confrontarsi con i partecipanti per capire se hanno familiarità con le piante spontanee commestibili. Fornire degli esempi. <u>Parte principale:</u> parlare della tradizione locale sull'utilizzo di piante spontanee nell'alimentazione umana e nella trasformazione in semplici rimedi salutari quotidiani. Parlare dei vantaggi, in termini di salute e prevenzione, nell'introduzione di queste piante nella propria alimentazione. Capire come raccoglierle, in quali ambienti e in quali periodi dell'anno. Realizzare semplici ricette, con il coinvolgimento dei partecipanti, usando le specie raccolte precedentemente. <u>Conclusioni:</u> mettere nell'erbario personale i campioni di piante utilizzate, momento conviviale con degustazione di quanto preparato.	Strumenti per la trasformazione delle commestibili, in cucina, barattoli
	11.	39. 40.	14. Preparare di unguenti e oleoliti	<u>Introduzione:</u> definire il termine macerato (oleolito), descrivere il procedimento per la sua preparazione, spiegare il termine solvente "non polare", suggerire oli e grassi vegetali utilizzati per la produzione di	Attrezzature da laboratorio, materiale per la conservazione della forma medicinale (Flacone di vetro da 30

				macerati oleosi. <u>Parte Principale:</u> dimostrare la preparazione di un oleolito e di un unguento. I partecipanti in coppie, seguendo il procedimento precedentemente illustrato e preparare in autonomia un oleolito e un unguento con le piante precedentemente raccolte, fresche o essiccate. <u>Conclusion:</u> mettere nell'erbario personale i campioni di piante utilizzate. Sistemare gli strumenti utilizzati e il laboratorio. Discutere e confrontarsi sui vantaggi e svantaggi dei rimedi e dei trasformati a base di erbe preparati durante il corso.	ml con rubinetto, vasetto cosmetico da 50 g), etichette
--	--	--	--	--	--



**MINI CURRICULUM SULLA SOSTENIBILITA' E SULLA
PROTEZIONE AMBIENTALE**

TIPOLOGIA DI INSEGNAMENTO: IN CLASSE E ALL'APERTO**NUMERO DI LEZIONI: 2****OBIETTIVI EDUCATIVI :**

- Sviluppare atteggiamenti nuovi sulla necessità di proteggere la natura e preservare la qualità dell'ambiente e sulla necessità del coinvolgimento e contributo personale di ogni individuo
- Comprendere e accettare la necessità di preservare la natura e l'ambiente ed elencare le possibilità del contributo personale
- Conoscere il significato della tecnica e della tecnologia nella vita umana in generale
- Sviluppare la consapevolezza della responsabilità individuale sulla propria salute
- Imparare come partecipare attivamente alle questioni sociali e ad esprimere un'opinione sulle questioni sociali, a formarsi come partecipante attivo alla vita pubblica

RISULTATI:

Sulla base delle conoscenze acquisite sulla sostenibilità ambientale e su una maggiore consapevolezza del rispetto della natura e della salute pubblica e individuale, i partecipanti potranno mettere in pratica questi principi nella propria famiglia e comunità. I partecipanti impareranno a seguiranno semplici regole quotidiane e facili atteggiamenti responsabili, su come non sprecare risorse naturali, come preservare l'ambiente locale (non produrre rifiuti per esempio) o essere partecipi e attivi nella loro comunità per proteggere la biodiversità locale e ridurre le minacce.

LITERATURE:

- Primavera silenziosa (Silent Spring), Rachel Carson – Feltrinelli Editore 2023
- Psicologia ambientale, sostenibilità e comportamenti ecologici, Bonnes, Carrus, Passafaro – Carocci 2006
- La nuova economia ambientale. Sostenibilità e giustizia, Laurent – UTET Università 2022

- Il pianeta di tutti, Vandana Shiva – Feltrinelli 2020
- Mangiare è un atto agricolo, Wendell Berry – Lindau 2024
- Possiamo salvare il mondo prima di cena, Jonathan Safran Foer – Guanda 2019

UNIT	ENCOUNTER NUMBER	LESSON NUMBER	TOPIC	ACTIVITIES	TECHING AIDS AND MATERIALS
1- Piccola Guida di Ecologia: teoria e pratica	1	1, 2	Introduzione ai principi della sostenibilità ambientale e della protezione della natura	Attraverso la teoria, basata sulla letteratura specialistica e sull'Agenda Europea 2030, si impara a conoscere in che cosa consiste la sostenibilità in generale, e come vivere in modo sostenibile il nostro pianeta, rispettando i bisogni sociali, della salute pubblica e personale e della natura	Letteratura specialistica, tabelle di lavoro, video e dispense
	2	3, 4	Impegno sociale e ambientale	Apprendere come produrre e riprodurre atteggiamenti rispettosi nei confronti della natura, della conservazione della biodiversità e della protezione dell'ambiente. Mostrare ai partecipanti una lista di buone pratiche (ad esempio una lista di dieci semplici regole) da seguire e da realizzare nella propria vita quotidiana e da condividere con la propria famiglia e comunità.	Letteratura specialistica, dispense