



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

 REGIONE
PIEMONTE



FEASR Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: L'Europa investe nelle zone rurali



IL FORAGING



IL FORAGING

COS'È

Il Foraging è la **ricerca** in natura di **piante alimentari spontanee** (*foraging*).

Questa pratica ha **da sempre** accompagnato la vita dell'uomo, con forme e importanza diverse a seconda dei luoghi e dei tempi, e **sta riemergendo** con crescente popolarità in tutto il mondo.

PERCHÉ SI PRATICA

L'esigenza di **individuare piante "nuove"** da destinare **all'alimentazione** è cresciuta negli ultimi anni anche come reazione alla **sempre maggiore omologazione** dei consumi alimentari.

Infatti si stima che delle **10.000 specie utilizzate** a fini alimentari alle **origini** dell'agricoltura, **solo 150-200** specie siano **oggi ampiamente impiegate** e solo **4** (riso, frumento, mais e patata) assicurino il **50% del fabbisogno** calorico della popolazione **mondiale**.

Fonte: La FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura)

10.000 specie utilizzate alle origine dell'agricoltura

200 utilizzate oggi

4 assicurano il **50%** del fabbisogno calorico mondiale



RISO FRUMENTO MAIS PATATA

Di contro **l'agrobiodiversità** è un tratto **importante** della **sostenibilità** del sistema agricolo.

Inoltre, si sta assistendo a un crescente interesse verso le **tradizioni alimentari locali** e le fonti di cibo spontanee in quanto strettamente connesse al concetto di **terroir** e di **eredità culturale intangibile**.

La raccolta di piante alimentari spontanee da pratica di sussistenza è diventata innanzitutto **un'attività ricreativa**, che avvicina l'uomo alla natura. Ma non solo, sta nascendo un rinnovato interesse per la raccolta **commerciale**.



FONDAMENTALE risulta quindi l'accurata conoscenza delle piante spontanee eduli (edibili) per **saperle correttamente riconoscere** ed **EVITARE ERRORI DI IDENTIFICAZIONE** con piante molto simili, che risultano però essere velenose o tossiche e potrebbero comportare **gravi conseguenze**.

COME E QUANDO SI POSSONO RACCOGLIERE

La raccolta spontanea di piante è **normata** a livello **nazionale** e **regionale**, per tutelare e salvaguardare la biodiversità e **proteggere** le **specie a rischio di estinzione** e di **erosione genetica**.

Ad esempio, **in Piemonte**, la *legge n. 32/82 - Norme per la conservazione del patrimonio naturale e dell'assetto ambientale*

- **vieta** la raccolta, l'asportazione, il danneggiamento, la detenzione di prati, nonché il commercio, delle specie vegetali considerate a **protezione assoluta**
- **limita** alla raccolta giornaliera 5 esemplari per persona, senza estirpazione degli organi sotterranei, *per le altre specie*
- mentre **non pone limitazioni** alla raccolta di specie commestibili *più comunemente consumate*

Per le piante che si possono raccogliere, occorre tenere presente che i **momenti di raccolta dipendono dalla specie** ed è pertanto importante conoscerne le **fasi di sviluppo**.

QUALITÀ NUTRIZIONALI E BENEFICI PER LA SALUTE



Negli ultimi decenni l'accresciuto interesse per le piante selvatiche commestibili è legato all'incremento di attenzione da parte dei consumatori nei confronti di alimenti in grado di fornire elementi utili a una **nutrizione più equilibrata e salutare**.

Le piante minori o poco utilizzate oggi non sono più quindi considerate "cibo per i poveri", come avveniva spesso in passato, ma **strumenti importanti** per **arricchire** la **dieta umana** di sostanze utili alla salute, come ha evidenziato la ricerca scientifica, rendendola più **sana e diversificata**.

Molte **piante commestibili selvatiche** presentano un **elevato contenuto** di composti bioattivi, detti **fitochimici**, che contribuiscono in modo sinergico a:

- **prevenzione** delle malattie
- miglioramento della **qualità della vita** della popolazione

COMPOSTI BIOATTIVI

Il termine è stato coniato per descrivere composti vegetali con **proprietà benefiche** per la salute, riferendosi a quei nutrienti o non nutrienti in grado di agire sui meccanismi fisiologici del corpo umano, tra cui **vitamine, oligoelementi, fibre alimentari** e altri **composti attivi** quali **carotenoidi, steroidi, tocoferoli e tocotrienoli, composti fenolici e composti solforati**.

L'elevato contenuto in sostanze bioattive rende le piante commestibili selvatiche utili come **“nuovi” alimenti funzionali**.

Un alimento funzionale può essere definito come **“un alimento che apporta benefici medici o sanitari, compresa la prevenzione e/o la cura di una malattia umana”** grazie al contenuto di sostanze fitochimiche.

È noto che i fitochimici tipici di alcune erbe selvatiche commestibili hanno mostrato potenziali ruoli nella **prevenzione delle malattie legate all'età**.

Per esempio:



- il **carotene** e la **vitamina A** sono stati considerati utili nel trattamento di *malattie oculari* legate all'età, come *cataratta, glaucoma* e *degenerazione maculare*
- la **vitamina C**, gli **acidi caffeilchinici**, gli **acidi fenolici** e i **flavonoidi** mostrano un'elevata attività antiossidante e antinfiammatoria e di conseguenza si sono dimostrati utili nella prevenzione di condizioni infiammatorie, come *malattie polmonari, artrite reumatoide* e *malattie renali*
- i **glucosinolati** hanno mostrato attività antiproliferativa contro le *cellule tumorali del colon*
- gli **stilbeni** sono stati considerati utili nella prevenzione delle *malattie cardiovascolari e cerebrovascolari*, delle *malattie coronariche* e dell'*ipertensione*, grazie alla loro capacità di inibire l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità

Allo scopo di fornire informazioni più complete ai consumatori, negli ultimi anni **l'etichettatura** nutrizionale degli alimenti ha incluso molte citazioni riguardo ai nutrienti e ai composti bioattivi presenti negli alimenti.

Anche considerando la variabilità naturale, che si verifica nei tessuti biologici a causa di fattori genetici e ambientali, la **letteratura scientifica** presenta **prove sufficienti** per considerare molte **piante commestibili selvatiche** come **interessanti fonti vitaminiche**.

ALCUNI ESEMPI

Una porzione di 100 g di esse può fornire, in molti casi, la quantità totale di **vitamine B9 (folati)**, C e/o K necessaria giornalmente dagli adulti.

In altri casi, potrebbe essere fornito anche il 30% delle raccomandazioni giornaliere di **vitamina A ed E**.

Il consumo di piante selvatiche può contribuire a soddisfare anche i fabbisogni di **acidi grassi insaturi omega-3** e costituire una buona fonte di **omega-9** e **omega-6**, con contributi diversi a seconda della porzione vegetale consumata. Le foglie, ad esempio, forniscono una parte significativa delle raccomandazioni giornaliere di omega-3.

Molte verdure e frutti selvatici contribuiscono in modo prezioso anche all'assunzione di macro e microelementi nella dieta. Possono fornire quantità di **Calcio, Magnesio, Ferro e Manganese** che in alcuni casi possono raggiungere il 50% del fabbisogno giornaliero raccomandato da diverse istituzioni e livelli di **Potassio** e **Rame** che raggiungono il 30% delle raccomandazioni.

In generale, le verdure selvatiche possono contribuire a questi requisiti in misura **maggiore rispetto alla frutta**.

Pertanto, i **cibi vegetali selvatici** dovrebbero essere considerati come buone fonti di **fitochimici** nella **dieta umana** e il loro consumo dovrebbe essere incoraggiato non solo con l'obiettivo di preservare le abitudini alimentari **tradizionali** come prezioso **patrimonio culturale**, ma anche come strumento utile per migliorare la **qualità nutrizionale** dell'attuale dieta umana.

FONTI

Cámara, M., Fernández-Ruiz, V., Ruiz-Rodríguez, B. (2016). Wild Edible Plants as Sources of Carotenoids, Fibre, Phenolics and Other Non-Nutrient Bioactive Compounds. In: Sánchez-Mata, M., Tardío, J. (eds) Mediterranean Wild Edible Plants. Springer, New York, NY.

https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3329-7_9

Ceccanti, C.; Landi, M.; Incrocci, L.; Pardossi, A.; Venturi, F.; Taglieri, I.; Ferroni, G.; Guidi, L. (2020). Comparison of Three Domestications and Wild-Harvested Plants for Nutraceutical Properties and Sensory Profiles in Five Wild Edible Herbs: Is Domestication Possible? *Foods*, 9, 1065.

<https://doi.org/10.3390/foods9081065>

García-Herrera, P., Sánchez-Mata, M. (2016). The Contribution of Wild Plants to Dietary Intakes of Micronutrients (II): Mineral Elements. In: Sánchez-Mata, M., Tardío, J. (eds) Mediterranean Wild Edible Plants. Springer, New York, NY.

https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3329-7_7

Guil-Guerrero, J., Torija-Isasa, M. (2016). Fatty Acid Profiles of Mediterranean Wild Edible Plants. In: Sánchez-Mata, M., Tardío, J. (eds) Mediterranean Wild Edible Plants. Springer, New York, NY.

https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3329-7_8

Sánchez-Mata, M., Matallana-González, M., Morales, P. (2016). The Contribution of Wild Plants to Dietary Intakes of Micronutrients (I): Vitamins. In: Sánchez-Mata, M., Tardío, J. (eds) Mediterranean Wild Edible Plants. Springer, New York, NY.

https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3329-7_6