A detailed black and white botanical illustration border surrounds the central text. It features various plants, including a large daisy-like flower at the top center, a cluster of small flowers on the left, and a large, multi-petaled flower at the bottom center. The border is composed of numerous smaller plants and leaves, creating a dense, naturalistic frame.

**Consigli per  
una raccolta  
consapevole e  
anticapitalista**



ANARCHO HERBANE KOLLEKTIV

[AnarchoHerbaneKollektiv@autistiche.org](mailto:AnarchoHerbaneKollektiv@autistiche.org)  
<https://Anarchoherbanekollektiv.noblogs.org>

# LABORATORI di AUTOPRODUZIONI SELVATICHE

## MANIFESTO

Manifesto AnarchoHerbanaKollektiv

## L'AUTOGESTIONE DELLA SALUTE

Come prenderci cura del nostro benessere

## CONSIGLI per una raccolta consapevole

Attenzione all'improvvisazione

Dove, come, quanto e quando raccogliere

Costruire il proprio erbario

Come identificare le piante?

Radici, fusto, foglie, fiori, frutti

Note

# MANIFESTO



Le erbacce spontanee hanno un'attitudine punk: sono erbe vagabonde ed erranti, crescono dove gli pare, nei luoghi più inaspettati, non si curano di avere un aspetto ordinato, sono disprezzate, estirpate con fastidio, infestano ciò che gli pare e sono molto resistenti.

Per questo a noi invece piacciono tanto le erbacce. Dalla passione per le erbe spontanee nasce l'Anarcho Herbana Kollektiv, una collettiva erborista anticapitalista, transfemminista, e antispecista. L'anarco erboristeria incoraggia una relazione di comprensione e rispetto reciproco con l'ambiente naturale, vedendo noi stessi\* come parte di quest'ambiente piuttosto che tentare di controllarlo o dominarlo. E' la nostra lotta anti-specista e anti-capitalista, dalla conoscenza delle piante comincia l'emancipazione personale, alimentare, farmaceutica e della cosmesi. Sviluppare l'autoconoscenza e la saggezza erboristica comunitaria ci renderà molto più liberi\*. Per noi, Anarcho Herbana, non ci sono gerarchie o sistemi piramidali che detengono il potere della conoscenza. L'erboristeria deve essere condivisa e accessibile a tutti\*.

Attraverso la condivisione delle nostre competenze mettiamo in comune le nostre informazioni e risorse per imparare, esplorare e migliorare la nostra salute insieme. Siamo erboriste queer, ci opponiamo alle diverse oppressioni del dominio patriarcale e alla binarizzazione oppressiva del sesso, genere e desiderio. Siamo contro la medicina capitalista e patriarcale che impone il controllo dei nostri corpi. Siamo soggettività e corpi non conformi. Siamo per l'autogestione dei nostri corpi, pratichiamo l'autocura e l'autoconoscenza. Siamo contro ogni frontiera e galera. Siamo contro ogni forma di dominio e oppressione, per una lotta intersezionale, transfemminista, antimachista, antispecista, anticapitalista, antifascista e antiabilista, per una liberazione totale. Siamo streghe e dissidenti. Siamo nate in terreni ostili, come le erbacce, siamo pronte a dar fastidio.



# CONSIGLI PER UNA RACCOLTA CONSAPEVOLE

una delle cose più liberatorie è passeggiare all'aria aperta e raccogliere una pianta con le proprie mani per nutrirsi o curarsi. Inizialmente si può rimanere sopraffatt\* dalla quantità di informazioni e varietà di piante esistenti. Se siete agli inizi, vi consigliamo di concentrarvi su 5 o 6 piante.

## Attenzione all'improvvisazione!



Ricordatevi di non prendere troppo sottogamba la raccolta di erbe spontanee: **molte erbe sono altamente velenose e tossiche, non solo a ingerirle, a volta anche al semplice contatto.** Pensiamo ad esempio alla Panacea di Mantegazza: può provocare ustioni, arrossamenti, rash cutanei più o meno estesi, bolle o vesciche che provocano lesioni anche permanenti. Una piccola quantità di linfa negli occhi può causare cecità anche permanente. I segni sono visibili solo dopo 24h. In Italia è diffusa un po' ovunque. Il solo contatto con semi e frutti della Dafne (*Daphne mezereum*), invece, basta a provocare in poche ore la formazione di bolle e vescicole con imponente arrossamento. un tempo veniva sfruttato il suo effetto tra i mendicanti, che simulavano malattie provocandosi lesioni cutanee con questa pianta, per impietosire i borghesi. A volte, piante officinali ottime per la nostra salute (o da mangiare) possono assomigliare molto a piante velenose. Pensiamo all'alloro, simile al lauroceraso (o alla stessa dafne!), o alla confusione possibile tra cicuta e prezzemolo, tra mandragora e borragine, tra zafferano e colchico, tra belladonna e mirtillo e via discorrendo...i casi di intossicazione causati da piante spontanee ogni anno non

sono pochi, a volte con **conseguenze gravi o mortali.** È bene quindi non improvvisarsi raccoglitori e essere consapevoli di quello che raccogliamo. Se non siamo sicuri\*, meglio fotografare la pianta e studiarcela con calma e in sicurezza a casa.

## Dove, come, quanto e quando raccogliere



Datti alla raccolta delle erbe la **mattina presto** quando la brina evapora e prima che il calore del sole cominci ad asciugare i loro oli. Se invece non hai intenzione di alzarti così presto, puoi raccogliere la sera in modo che siano belle turgide e fresche. Se ha appena piovuto, meglio se aspetti che le piante si asciughino prima di raccogliere: evita sempre di raccogliere piante umide, oppure vecchie e danneggiate.

Ogni pianta ha inoltre un proprio **tempo balsamico**: è il momento in cui hanno la massima produzione e concentrazione di principi attivi, che dipende però da vari fattori, come il periodo dell'anno, ma anche latitudine, altezza, clima...Questo tempo varia per ogni pianta.

Possiamo dare anche un'indicazione rispetto al **momento di raccolta delle singole parti delle piante**:

- ⇒ I **fiori** vanno raccolti quando la pianta, al massimo della sua vitalità, inizia a fiorire: quando non sono ancora aperti, o durante la fioritura, ma non ancora secchi e quando splende il sole;
- ⇒ Le **foglie e gli steli** vanno raccolti poco prima della fioritura, ancora giovani e tenere, possibilmente al mattino quando la rugiada si è appena sciolta;



- ⇒ le **gemme** si raccolgono nel periodo immediatamente precedente la loro schiusa, a inizio primavera;
- ⇒ i **frutti** vanno raccolti a completa maturazione o appena prima
- ⇒ I **semi** si raccolgono poco prima che cadano spontaneamente;
- ⇒ i **bulbi**: vanno presi dopo la fioritura;
- ⇒ i **tuberi**: si raccolgono al momento della fioritura.;
- ⇒ le **cortecce** di solito si raccolgono in primavera, quando sono più facili da staccare.;
- ⇒ **rizomi**: si raccolgono quando la pianta è a riposo vegetale, in tardo autunno o inizio primavera,
- ⇒ Le **radici** vanno prelevate in autunno o inizio primavera, quando tutta la forza vitale è concentrata in questa parte della pianta. Vanno dissotterrate e pulite

Non bisogna raccogliere più del necessario, **solo le parti e le quantità di cui abbiamo bisogno**, per permettere la continuazione della specie. E' bene informarti anche se ciò che stai raccogliendo è una pianta rara, in via d'estinzione o semplicemente poco comune nel luogo in cui vivi. una buona pratica è evitare di raccogliere piante da luoghi in cui ci sono meno di venti esemplari. E' buona pratica inoltre assicurarsi di propagare le piantine che raccogli spargendone i semi, o, nel caso raccogliessi le radici,



ripiantarne qualcuna.

Ricorda sempre che stai prendendo qualcosa da un altro organismo vivente e dovresti farlo con il massimo rispetto!



Fai **attenzione** inoltre a raccogliere piante che crescono ai **lati delle strade**, fossi o lungo corsi d'acqua vicino a **siti industriali**, in aree esposte a **pesticidi e erbicidi**: per ogni motivo è meglio non raccoglierle.

È sempre meglio ripulire sul posto dalla terra le erbe, in particolare le radici, magari aiutandoti con uno spazzolino. Possiamo portarci dietro un **falcetto o coltello ben affilato** per tagliare le erbe senza rovinare i fusti.

una volta raccolte le erbe vanno trasportate possibilmente in **contenitori come cestelli di vimini o retine, o borse di stoffa**, mai in buste di plastica che non consentono l'aerazione.

Possiamo poi scegliere come conservare le piante: **essiccarle o usarle fresche**. Possiamo usarle in **infusi o tisane, decotti** (si usano per parti della pianta più dure come radici, cortecce, semi: vanno bollite sul fuoco), **oleoliti** (macerazione in olio), **tinture, cataplasmi**... Le tinture possono essere fatte con la droga essiccata o con la droga fresca. In quest'ultimo caso si tratta di **Tinture Madri**.



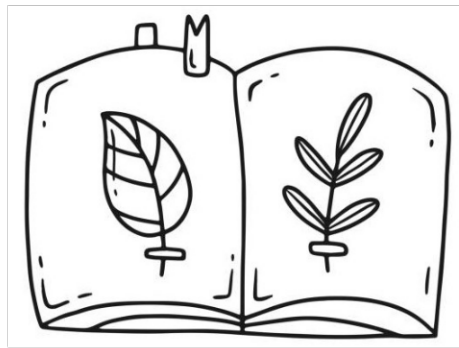


## Come costruire il proprio erbario

uno strumento molto utile per studiare e riconoscere le piante è cominciare a crearsi il proprio **erbario**. L'erbario è uno dei più antichi strumenti per studiare le erbe: è una raccolta di piante disseccate e compresse, fermate su fogli di carta. Le piante essiccate in questo modo si conservano all'interno dell'erbario per moltissimo tempo; accanto a ogni pianta essiccata lascia dello spazio per annotare caratteristiche, proprietà, luogo di raccolta, curiosità, e quant'altro scopri su quella pianta...ti darà grande soddisfazione, ti aiuterà a memorizzare e fissare meglio le informazioni e potrai consultarlo al bisogno!

### Di cosa avrai bisogno:

- ⇒ forbici
- ⇒ carta di giornale o carta assorbente
- ⇒ dei pesi, nastro adesivo o colla o spillatrice o ago e filo;
- ⇒ delle etichette (facoltative)
- ⇒ un quaderno.



### Procedimento:

Dopo aver raccolto le piantine, disponile tra due fogli di carta assorbente o di giornale e mettilci qualcosa di pesante sopra (un mattone, una pietra, o dei libri pesantissimi!), e fai in modo che il peso sia distribuito in modo oogeneo. Fai essiccare le erbe in un luogo asciutto e all'ombra: il tempo di essiccazione dipende dalla pianta, ci possono volere da 4 giorni a 2-3 settimane. Se i fogli si inumidiscono, puoi sostituirli, anche giornalmente. Una volta seccate puoi trasferire

le piantine nel tuo erbario definitivo e fissarle con una spillatrice, del nastro adesivo, della colla, o cucirle con ago e filo. Nella pagina ricorda di segnare: nome della pianta, famiglia, nomi popolari, luogo e data di raccolta, proprietà, profumo, consistenza, ricette, curiosità storiche, riti magici e tutto quello che ti passa per la mente...Il periodo migliore per creare il proprio erbario è la primavera: è più facile identificarle quando c'è anche il fiore!

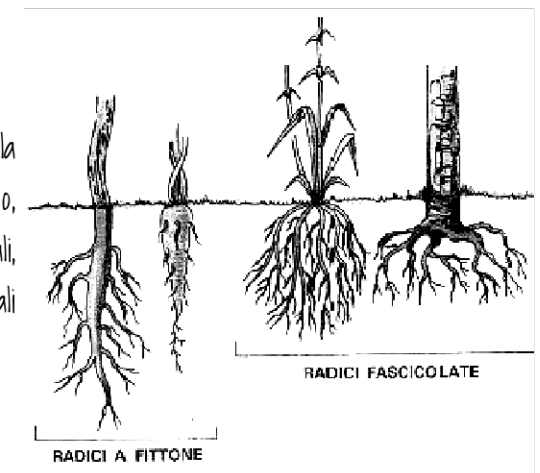
Ti consigliamo anche di procurarti un buon manuale di riconoscimento per studiarne le caratteristiche e le proprietà, o consultare siti come *acta plantarum*. Esistono anche tutta una serie di applicazioni da smartphone per il riconoscimento delle piante, ma ne sconsigliamo l'uso, in quanto non particolarmente affidabili.

## Come identificare le piante?

Oltre al consiglio di procurarsi un buon manuale, studiare sui libri e uscire in natura, dobbiamo imparare a osservare attentamente e conoscere le parti della pianta. Le piante sono composte da 5 organi: radici, fusto, foglie, fiori e frutti. Ognuno di questi organi si divide in più tipologie.

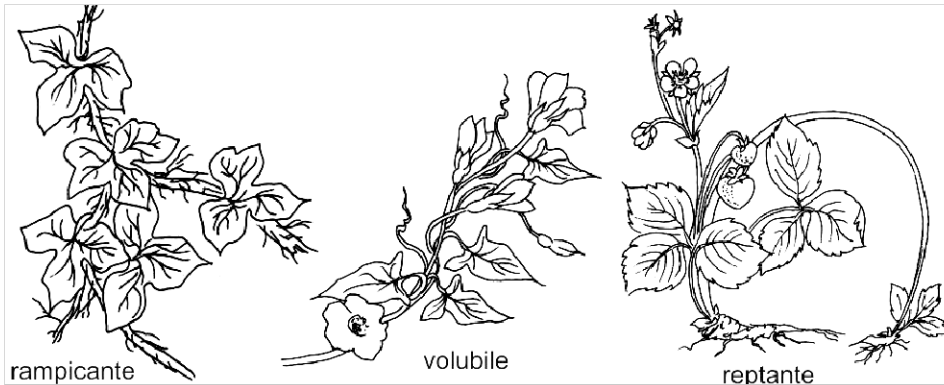
### 1) Radici

È la parte sotterranea, sostiene la pianta ancorandola al terreno, fornisce acqua e elementi minerali, prendendoli dalla terra. Le principali sono radici a fittone o fascicolate.

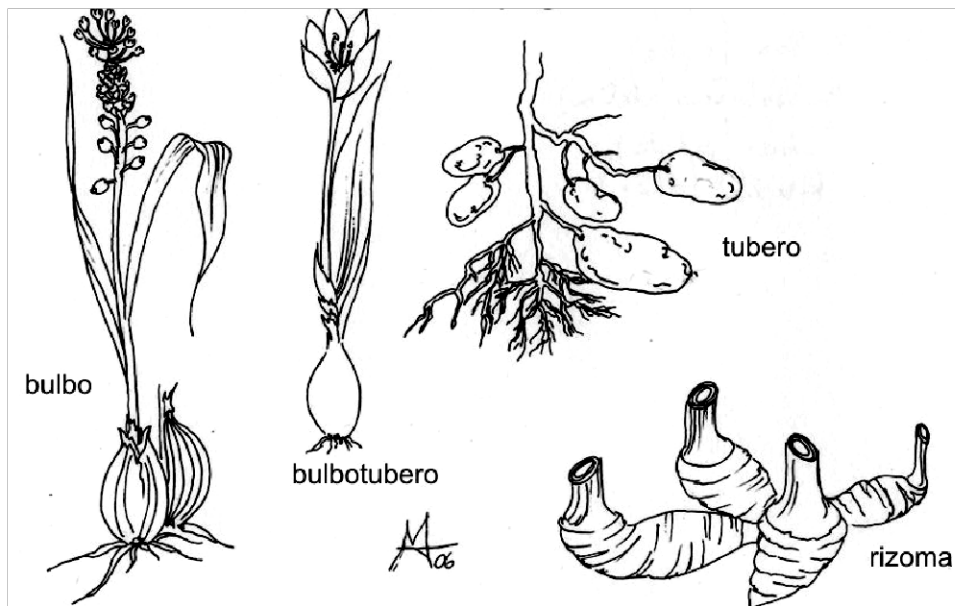


## 2) Fusto

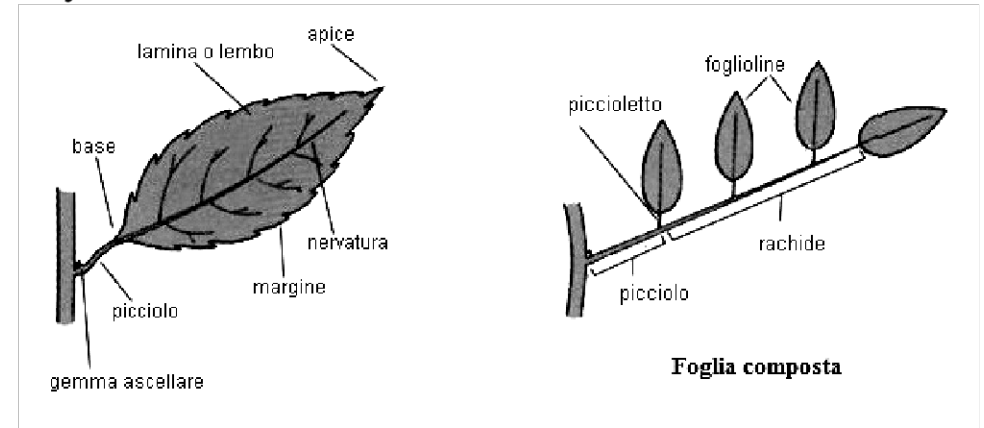
È il sostegno delle foglie, al suo interno ci sono i vasi conduttori, i canali attraverso cui la linfa sale verso le foglie e discende verso la radice. Può essere legnoso o erbaceo. Il fusto può essere inoltre aereo o sotterraneo. I fusti aerei possono essere rampicanti, volubili, reptanti:



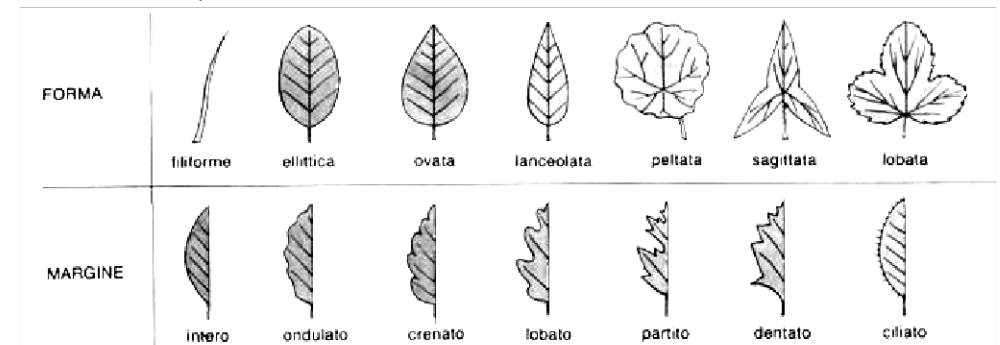
I fusti sotterranei si dividono in: bulbo, bulbotubero, tubero, rizoma...



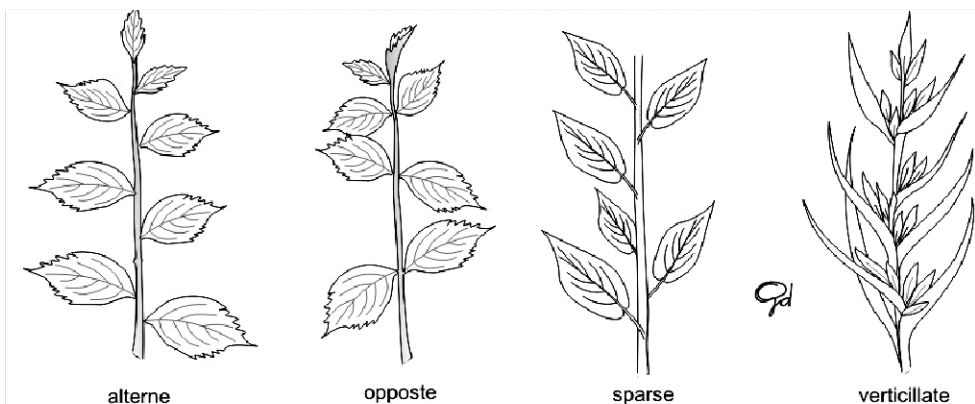
## 3) Foglie



Sono generalmente verdi, fissano il carbonio e espellono l'acqua in eccesso con la traspirazione. Sulle foglie c'è la clorofilla, necessaria alla fotosintesi, un processo per dare nutrimento alla pianta. Sono formate dalla lamina, nervature, una base e un picciolo, margine. La superficie della foglia può essere liscia, glabra, vellutata, lanosa... Ci sono foglie semplici, e foglie composte (formate da più foglie insieme). Le foglie hanno forma diversa: può essere ovata, lanceolata, cuoriforme, peltata e così via. Le foglie si possono distinguere anche in base al margine: può essere intero, dentato, partito, lobato ecc....

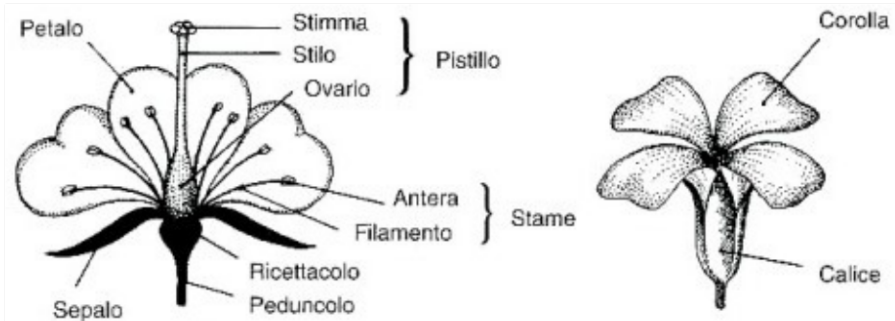


In base all'ordine delle foglie sul caule: possono essere alterne, opposte, sparse, verticillate...

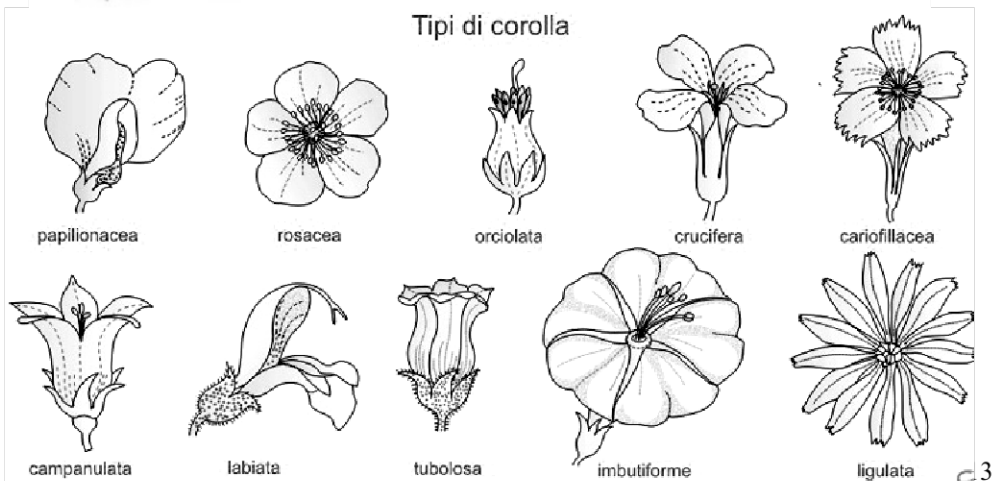


#### 4) Fiore

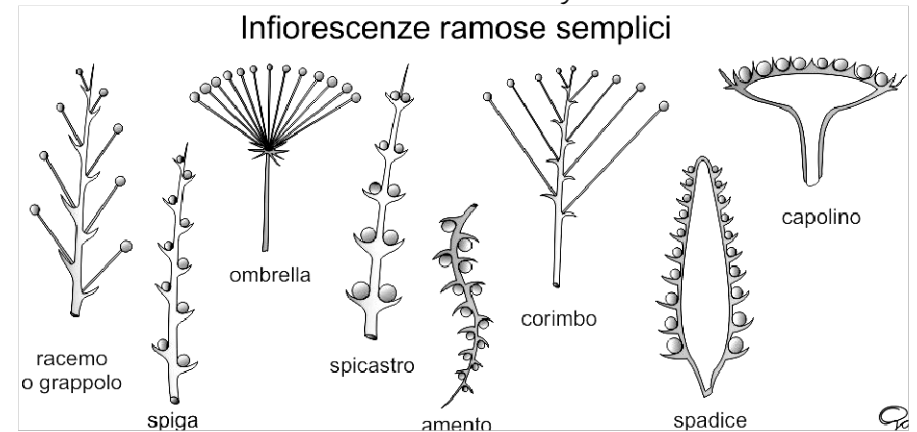
È l'organo che permette la riproduzione e perpetuazione della specie. È composto da un calice, una corolla, stami e pistillo. Il peduncolo è il sostegno del fiore, alla cui base si trova una piccola foglia chiamata brattea. I fiori possono essere solitari o riuniti in infiorescenze.



#### Tipi di corolla



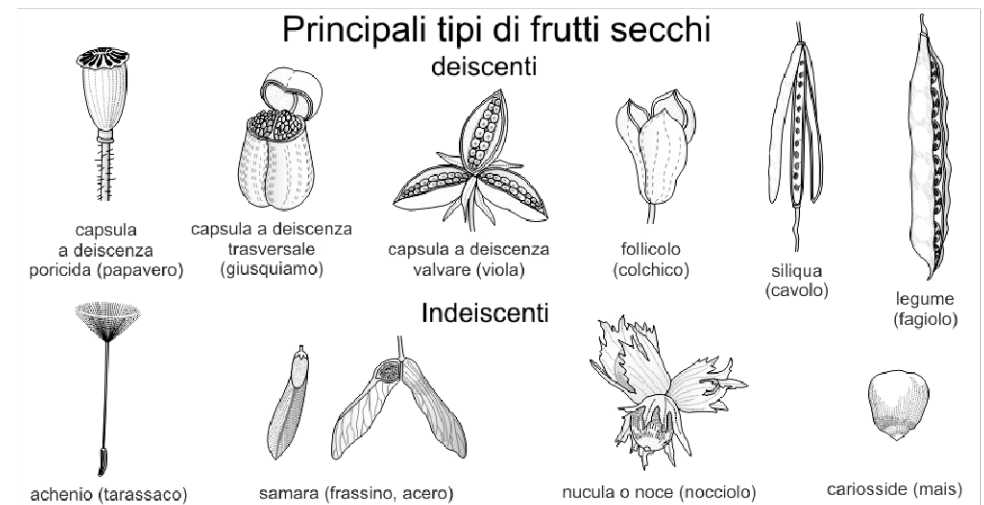
La corolla può avere diverse forme: crucifera, ligulata, tubulosa, imbutiforme ecc....  
Le infiorescenze possono essere disposte a spiga, a racemo, a ombrella...



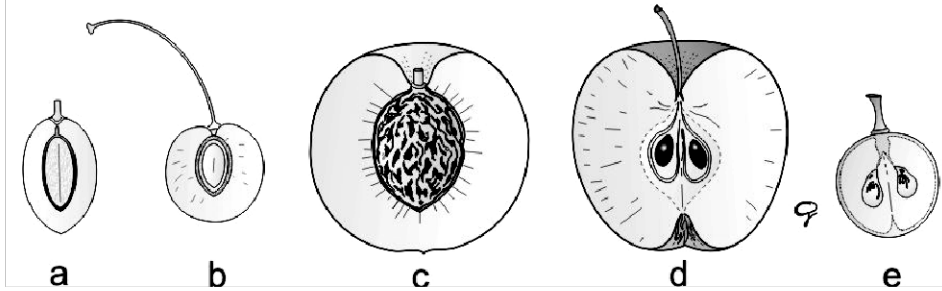
#### 5) Frutti

Il frutto contiene gli ovuli, trasformati in semi. Possono essere piantati e germinare una nuova pianta. I frutti possono essere secchi o carnosì. Possono essere a capsula, a ghianda, a baccello, a drupa...

I frutti secchi possono essere deiscenti (che una volta giunti a maturazione si aprono spontaneamente per far uscire il contenuto) e indeiscenti (il contrario).



## Principali tipi di frutti carnosì



Si chiamano "drupe" i frutti che hanno il seme (a) o la mandorla (b) inserita nel nocciolo. Quest'ultimo è immerso nella polpa. A volte il nocciolo può avere grosso spessore (c), oppure l'involucro del nocciolo non è duro (c). Si chiamano "Bacche" (e) quei semi immersi direttamente nella polpa.

## Non scoraggiatevi!

Quanto detto finora sono le basi per imparare a conoscere e raccogliere consapevolmente le principali erbe spontanee, praticando l'approccio dell'anarcoerboristeria. Sappiamo che per chi si avvicina la prima volta al mondo del riconoscimento delle erbe ci si possa sentire alquanto scoraggiati dalla quantità di piante e informazioni da memorizzare, alcune anche piuttosto tecniche. È vero anche che con il mondo delle erbe non si smette mai di imparare e scoprire cose nuove. Ma è anche vero che pian piano quella massa verde indistinta comincerà a diventare sempre più visibile, non riuscirete a fare a meno di notare questa o quell'erba spontanea mentre camminate, vi balzerà subito agli occhi, riuscirete a distinguere e individuare letteralmente a colpo d'occhio, dalle crepe del cemento fino ai margini dei boschi, le amate erbetto infestanti.



Info: [AnarchoHerbaneKollektiv@autistiche.org](mailto:AnarchoHerbaneKollektiv@autistiche.org)  
<https://anarchoherbanekollektiv.noblogs.org>