

SOMMARIO

SOMMARIO	1
SOMMARIO DI FIGURE E TABELLE	4
ABSTRACT	6
提要	7
PREFAZIONE	8
CAP. I: INTRODUZIONE ALLA FITOALIMURGIA	11
1.1 Un assaggio di botanica	11
1.1.1 La morfologia delle piante	12
1.1.1.1 FRUTTI	14
1.1.1.2 FUSTI	15
1.1.1.3 INFIORESCENZE	15
1.1.1.4 FOGLIE	16
1.2. La Fitoalimurgia	17
1.2.1 Facciamo chiarezza	19
1.2.2 Fitoalimurgia: radici ed evoluzione	21
1.2.3 Come si diventa esperti in “fitoalimurgia”?	22
1.2.4 Specie italiche da non confondere	23
1.2.4.1 <i>Anethum Graveolens</i> (anèto) vs <i>Foeniculum Vulgare</i> (finocchietto selvatico)	24
1.2.4.2 <i>Taraxacum Officinale</i> (taràssaco) vs <i>Sonchus Oleraceus</i> (grespino comune)	24
1.2.4.3 <i>Matricaria Chamomilla</i> (camomilla) vs <i>Bellis Perennis</i> (pratolina)	25
1.2.4.4 <i>Urtica Dioica</i> (ortica) vs <i>Lamium Purpureum</i> (falsa ortica)	26
1.3 Le piante spontanee	26
1.3.1 L’impiego delle specie vegetali in medicina	29
1.3.2 Le varie preparazioni delle piante aromatiche	31
1.3.2.1 Tisane e infusi	31
1.3.2.2 Decotti e macerati	31

1.3.2.3	Succhi freschi e conserve	32
1.3.2.4	Idrolati e oli essenziali	32
1.3.2.5	Oleoliti e tinture madri	33
1.3.3	La cosmesi vegetale	33
1.4	Curiosità fitoalimurgiche	34
1.4.1	I mille nomi delle piante spontanee	34
1.4.2	La fitoalimurgia ieri e oggi	35
1.4.3	Le piante spontanee in Cina	37
CAP. II:	LA FITOALIMURGIA CINESE	40
<i>Le sezioni del seguente capitolo sono state tradotte dal cinese, eccetto per quelle numerate:)</i>		
2.1	La tradizione fitoalimurgica cinese e la MTC (Medicina Tradizionale Cinese)	40
2.2	Le origini storiche: la MMC (Materia Medica Cinese)	41
	La storia della fitoalimurgia cinese	42
	La profonda influenza dei libri di materia medica sulle generazioni future	42
	Essere creativi, cucinare con le erbe spontanee	43
	Le erbe spontanee contengono nutrienti, ma non se siate troppo golosi	45
	Attenzione alle parti edibili delle erbe spontanee!	46
	Metodi di coltivazione delle erbe spontanee	46
	- Coltivazione all'aperto	
	- Coltivazione in struttura	
	- Coltivazione idroponica	
	Le tecniche di coltivazione speciali	49
	- La coltivazione facilitata	
	- La coltivazione rallentata	
	- La coltivazione biologica	
	Frutta e verdura, esempi e immagini di erbe spontanee	51
	- Le radici	
	- I bulbi	
	- I fusti	
	- Le foglie	
	- I fiori	
	- I frutti	
2.3	Le erbe spontanee cinesi	52
2.3.1	Approfondimento su alcune erbe spontanee cinesi	52

Le erbe spontanee cinesi	53
--------------------------	----

- CI: cìjìcài, 刺薊菜→ LA: *Cephalanoplos setosum*
- CI: dàjì, 大薊→ LA: *Cirsium japonicum*
- CI: shānxiàncài, 山莧菜→ LA: *Achyranthes bidentata*
- CI: kuāndōnghuā, 款冬花→ LA: *Tussillago farfara*→IT: Tossilàggine comune
- CI: biānxù, 篇蓄→LA:*Polygonum aviculare*→IT:Corrègiola
- Portulaca
- Coda di violino (felce aquilina)
- *Borsa pastoris*

CAP III: COMMENTO TRADUTTOLOGICO	72
3.1 Cos'è un commento traduttologico e perché scriverlo?	72
3.2 Tradurre la botanica cinese	73
3.3 Il confronto tra le due lingue	76
3.4 Testi di partenza e testo di arrivo	77
3.5 La macrostrategia traduttiva	80
3.6 Dominante o dominanti?	85
3.7 Le microstrategie traduttive	88
3.8 Lo Shakespeare botanico	99
GLOSSARIO	105
BIBLIOGRAFIA	117
SITOGRAFIA	121
RINGRAZIAMENTI	123

SOMMARIO DI FIGURE E TABELLE

FIGURE:

Figura 1: Anatomia del fiore del peperoncino	12
Figura 2: Composizione e struttura dei principali frutti secchi	13
Figura 3: Scheda di riconoscimento delle foglie in base ai parametri principali	13
Figura 4: Anèto (<i>Anethum graveolens</i>)	24
Figura 5: Finocchietto selvatico (<i>Foeniculum vulgare</i>)	24
Figura 6: Taràssaco (<i>Taraxacum officinale</i>)	24
Figura 7: Grespino comune (<i>Sonchus oleraceus</i>)	24
Figura 8: Camomilla (<i>Matricaria chamomilla</i>)	25
Figura 9: Pratolina (<i>Bellis Perennis</i>)	25
Figura 10: Ortica (<i>Urtica Dioica</i>)	26
Figura 11: Falsa ortica (<i>Lamium purpureum</i>)	26
Figura 12: Rappresentazione grafica del <i>Cephalanoplos setosum</i>	53
Figura 13: Rappresentazione grafica del <i>Cirsium japonicum</i>	55
Figura 14: Rappresentazione grafica dell' <i>Achyranthes bidentata</i>	57
Figura 15: Rappresentazione grafica della Tossilaggine	59
Figura 16: Rappresentazione grafica della Corrègiola	61
Figura 17: Esempio grafico del libro di partenza, “中国的野菜”	83
Figura 18: Esempio grafico del testo di arrivo “采食, Càishí, Elementi di fitoalimurgia cinese”	84
Figura 19: Esempio grafico del libro di partenza, “识野菜, 吃野菜”	84

TABELLE:

Tabella 1: Tipi di frutti	14
Tabella 2: Tipi di fusti	15
Tabella 3: Tipi di infiorescenze	15

Tabella 4:Tipi di foglie	16
Tabella 5: Gli agenti farmacologici di Withering	29
Tabella 6: Valori nutrizionali della portulaca	63
Tabella 7: Valori nutrizionali della felce aquilina	66
Tabella 8: Valori nutrizionali della borsa pastoris	69
Tabella 9: Analisi logica della frase esempio in italiano	76
Tabella 10: Analisi logica della frase esempio in cinese	76
Tabella 11:Esempio di tabella nel testo di arrivo “采食, Càishí, Elementi di fitoalimurgia cinese”	85
Tabella 12: GLOSSARIO: Botanica e Natura	105
Tabella 13: GLOSSARIO: Medicina e Anatomia	111
Tabella 14: GLOSSARIO: Nomi propri di Luoghi e di Persone	113
Tabella 15: GLOSSARIO: Cucina e Nutrizione	114

ABSTRACT

This thesis focused on the translation of some sections of two books concerning Chinese wild edible plants, including their therapeutic properties as well as a glossary about the encountered botanic terms and a linguistic translational commentary.

As the Thesaurus Dictionary states, *foraging* means “the acquisition of food by hunting, fishing, or gathering plant matters.” As a matter of fact, it is an ancient practice that developed in the years of the war, as one of the few ways to survive. Nowadays, it is known as an alternative eating trend as well as vegetarianism or veganism. Eating wild herbs is good both for one’s health and for one’s mind and it represents a free way of enjoying Nature’s best fruits.

In order to develop and complete this project, I, first of all, looked for some Chinese books about the abovementioned *foraging*. In the end, I succeeded into finding some documents about Chinese wild herbs and some ways of eating them. That is why I finally decided to write about the most well known species existing in China. The thesis is divided into three sections: the first one stresses on the process of *foraging* in general, while the second one gives a brief excursus on some Chinese plant, their characteristics as well as the way of eating some of the most common Chinese wild herbs. That is a choice I made hoping to arouse the reader’s curiosity.

Choosing such an original topic meant a quite difficult process of translation and various obstacles as far as the terminology is concerned, thereby deciding to deal with this topic in the final section.

A bibliography and a list of the web sites I consulted in order to write this paper can be found at the end.

提要

本论文的题目为两本关于食用野菜书籍的翻译，也包括一些药用功能和采用中国野菜烹饪法的翻译，一个植物学词汇表以及语言翻译评论。

食用野菜是一个摄取食物的方法，起源于战争时期，因为没有足够食品的资源。其实，今天世界各个地方的老人都可识别很多野菜的特性以及怎么使用它们。除了素食主义者和纯素食主义者，食用野菜今天代表着一个新的食物趋势。

为写本论文，我需要一些关于吃野菜的书籍，所以我决定了翻译‘中国的野菜’和‘识别野菜吃野菜’。

本论文分成三部分。

第一部分序言，概括地介绍食用野菜的习惯和其基本特色，怎么采摘野菜，什么时候可以吃野菜以及采摘野菜的工具。

第二部分是一篇有关一些中国野菜植物学的翻译。这个部分包括野菜的特性：别名、分布、使用部位、采摘时间、形态、食用方法以及药用功能。

第三部分里，有一篇有关一些用野菜烹饪法的翻译以吸引读者的兴趣。

选择这种题目意味着面临很多翻译的难关，特别是相关术语的翻译。

书录是最后的部分。

PREFAZIONE

Negli ultimi tempi e soprattutto con l'attecchire di varie tendenze gastronomiche come il vegetarianismo (o vegetarianismo) e il vegetalismo¹ (o veganismo), si è creato un sempre maggiore interesse verso la possibilità di consumare cibi vegetali dalle molteplici proprietà e in modo del tutto gratuito, così com'è aumentata la curiosità in relazione alla figura della persona che conosce le erbe selvatiche e le relative qualità, facendosene mentore. La **fitoalimurgia** è considerata pertanto come un metodo di sostentamento che nel tempo è venuto meno grazie alla ricchezza di risorse. Si tratta di una pratica sconosciuta ai più ma che ha radici antiche e che tutt'oggi trova largo riscontro soprattutto tra gli anziani o i componenti delle vecchie generazioni, costretti per una serie di motivi (tra cui la stessa guerra) a ingegnarsi nel cercare qualcosa di commestibile al di fuori del mercato; in Natura, all'aperto, in luoghi incontaminati e possibilmente non troppo lontani da casa. Senz'altro questa pratica rappresenta un modo per ricongiungersi alla Natura e sentirsi parte di essa ... :

“[...]Le nostre conoscenze sono molto spesso limitate, ma si possono ampliare con grande facilità: basta guardare per terra con occhio attento[...]"²

Infatti, facendo una ricerca, senza neanche dover essere troppo accurati, ci si accorge di quante specie vegetali ci circondano , inerpicate nei luoghi più impensati, che presentano in realtà ricchezza di sostanze nutritive da consumare come cibo o , meglio ancora, come rimedio naturale contro varie patologie.

Per poter essere sostenitori della fitoalimurgia, bisognerebbe però andare contro certi stereotipi e imparare a considerare la Natura come amica, in quanto sottendente a delle leggi invisibili ma che tutti dovrebbero rispettare :

“[...] La teriofobia e la contrapposizione umano/non umano alla base di essa sono ben presenti nella nostra società, nello sforzo continuo di tutelarsi dal selvatico. Peccato che la Natura funzioni [...] secondo le leggi della cooperazione. [...]"³

¹ www.treccani.it – Treccani, la cultura italiana , data di ultima consultazione 05 Aprile 2017.

² Valentina BEGGIO, Luigi MONDO, Stefania DEL PRINCIPE, *Il grande libro delle erbe*, Feltrinelli-Gribaudo edizioni, Milano (MI), 2015, p.5.

³ Malerba in : Annalisa MALERBA ., *Erbe spontanee in tavola*, Edizioni Sonda, Casale Monferrato (AI),

Del resto,

“[...]le piante spontanee[...] sono fondamentali indicatrici dello stato del suolo, fertilizzanti naturali gratuiti, copertura e protezione, cibo, de-compattamento, protezione dall’erosione e/o da animali e insetti indesiderati[...]”⁴

Per poter praticare la fitoalimurgia, infatti, bisogna seguire alcune tappe fondamentali. Prima di tutto, occorre saper riconoscere le erbe spontanee commestibili, sapere quando è il momento di massima concentrazione dei principi attivi per poterle cogliere, utilizzare i mezzi giusti per prelevarle e in ultimo, ma non meno importante, sapere come impiegarle in cucina.

In ogni caso, è una pratica a dir poco originale. D’altr’onde, è un metodo economico e sfizioso per assaporare i cibi, stuzzicare il palato dei più esigenti e accontentare diversi tipi di consumatori: dai vegani ai celiaci:

“Immaginate di avere a disposizione in cucina ingredienti cresciuti senza l’ausilio di fitofarmaci o fertilizzanti chimici, maturati al punto giusto al sole, appena colti, a chilometro zero e assolutamente gratuiti!”⁵

Prima di accingersi alla raccolta, è però opportuno :

“ [...]Saper riconoscere con esattezza le piante, [...] per avere l’opportunità di impiegarle nella cura di disturbi o di usarle come aromatizzanti in cucina. Se utilizzate erroneamente, [...] le erbe potrebbero cagionare seri danni alla salute.”⁶

La tecnica della fitoalimurgia è andata espandendosi negli ultimi anni, meritando persino un equivalente inglese in “Foraging”, intendendo per il verbo “To forage” “andare alla ricerca di cibo”. In effetti, si tratta proprio di questo, senza dimenticare, naturalmente, la necessità di possedere un sufficiente bagaglio di informazioni che ci permettano di riconoscere anche quali siano invece le specie nocive.

2014, p.7

⁴ Parmiggiani in : Annalisa MALERBA *op.cit.* ... p.7.

⁵ Filippin, in :Annalisa MALERBA *op.cit.* ... , p.10

⁶ Beggio, Mondo, Del Principe, 2015, p.8

La tesi che segue, è incentrata sulla traduzione di segmenti tratti da libri sulla fitoalimurgia cinese. Accanto dunque al lavoro di ricerca sulla botanica, è stata eseguita un'operazione traduttologica finalizzata alla resa in italiano dei nomi di alcune specie vegetali, delle relative proprietà e dell'utilizzo che se ne fa. Naturalmente, il tutto è seguito da uno studio sul linguaggio botanico e sulla relativa terminologia.

Il primo capitolo sarà introduttivo e tratterà della fitoalimurgia in generale, nel secondo, invece, seguiranno delle informazioni relative alla fitoalimurgia cinese e un breve ma, si spera, esauriente excursus sui nomi di alcune piante spontanee presenti in Cina e sulle loro caratteristiche generali. Verranno altresì analizzate le proprietà terapeutiche delle piante trattate, oltre che al loro impiego sulla tavola, sperando così di attrarre la curiosità del lettore.

Successivamente, è inserito un commento traduttologico in cui si parlerà principalmente dell'operazione di traduzione e delle difficoltà incontrate durante il processo.

Per ultimi, ma non meno importanti, il glossario di tutti i termini cinesi appartenenti alla sfera specialistica e gli immancabili riferimenti bibliografici.

“È inoltre doveroso ricordare che la raccolta delle piante è sottoposta a vincoli legislativi che ne tutelano la sopravvivenza: alcune specie rare infatti non possono assolutamente essere colte, altre solo in piccole quantità prestabilite.”⁷

⁷*Ibid.*

CAP. I

INTRODUZIONE ALLA FITOALIMURGIA

1.1 Un assaggio di botanica ...

Prima di dedicarci a un discorso prettamente **fitoalimurgico**, è opportuno fare una breve ‘introduzione botanica’.

Tutte le piante vengono studiate secondo dei criteri specifici, i quali ci permettono di conoscerne tutte le caratteristiche e proprietà.

La definizione più condivisa dell’espressione “diversità biotica o biologica o biodiversità”, fa riferimento a quella dell’*Office of Technology Assessment*, del governo degli Stati Uniti:

“La diversità biologica comprende la varietà e la variabilità tra organismi viventi e i complessi ecologici in cui essi vivono.”⁸

Ad esempio, la fenologia vegetale si occupa dei bioritmi delle piante. A questo proposito, è interessante notare come le piante possano ‘parlare’ o meglio ancora ‘comunicare’. Se ad esempio si verificano dei cambiamenti climatici significativi, questi possono essere individuati attraverso le piante: basti pensare alle foglie di *Plantago Lanceolata* (meglio nota come “piantaggine”) che, se sottoposta a escursioni termiche importanti, presenta un’insolita peluria ispida. Del resto, la stessa alternanza stagionale scandisce il ritmo biologico delle piante.

Dal punto di vista cronologico, un altro aspetto interessante è che le specie vegetali, così come quelle animali, hanno subito dei cambiamenti durante gli anni:

“Alcune di esse [...] sono sopravvissute inalterate ai continui cambiamenti morfologici e climatici che hanno interessato il nostro territorio negli ultimi 50 milioni di anni: sono quelle che i botanici chiamano **relitti**. [...] Altre, invece, [...] di origine assai antica, sono considerate **relitti filogenetici**, capaci cioè di spiegare l’evoluzione della loro specie

⁸ Lino ZUBANI, *Biodiversità vegetale*, seminario organizzato dalla provincia di Bergamo (BG), 2008, p. 58, materiale tratto dal sito: www.biodiversamente.org, consultato il 29 Maggio 2017.

e le relazioni che intercorrono tra le forme attualmente viventi e quelle ormai estinte. [...] Ci sono infine le specie che non sono sostanzialmente cambiate da lungo tempo chiamate **relitti geografici**”⁹

Quando si parla di piante, si devono prendere in considerazione diversi parametri, primi fra tutti il suolo e le sue caratteristiche (**granulometria**).

Analizzando invece la pianta da vicino e tracciando quella che viene definita come la sua **scheda botanica**, ci serviranno anche altri criteri come il nome, la morfologia, gli utilizzi terapeutici e alimentari ecc. . . .

1.1.1 La morfologia delle piante

La cosa più importante è comunque saper riconoscere le piante: ogni specie vegetale, si distingue dalle altre per la propria morfologia e con ciò si intendono tutte le parti della pianta, a partire dalle tre principali: il **fiore**, il **frutto** e la **foglia**. Dal punto di vista floreale, infatti, la pianta presenta alcune rilevanti componenti, tra cui gli indispensabili organi di riproduzione. Il frutto, invece, rappresenta lo stadio più avanzato del ciclo vitale e porta con sé i semi mentre la foglia, con la sua particolare forma, ci indica qual'è lo stato della pianta durante tutte le fasi della sua esistenza:

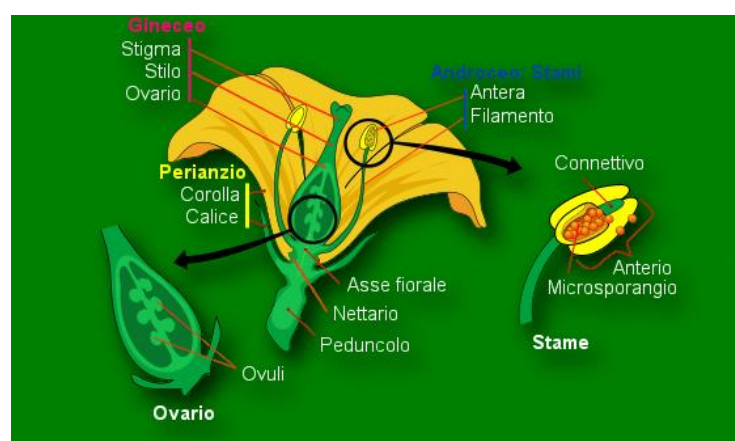


Fig. 1: Anatomia del fiore di peperoncino, Fonte: www.chileplanet.eu

⁹ Francesco ZONCA *Piante relitte della nostra flora*, in: BRACCO F., DELUCCHI C., GARLANDINI A., GOMARASCA S., GRASSI F., LONGO C., MARTINELLI V., PIAGGI E., RINALDI G., ZONCA F., *Piante rare e interessanti: VOL. 1*, redatto da : Rete degli Orti Botanici della Lombardia, Grafo , Palazzago (BG), 2008, p. 10 .



Fig. 2: *Composizione e struttura dei principali frutti secchi*, Fonte: www.funghiitaliani.it

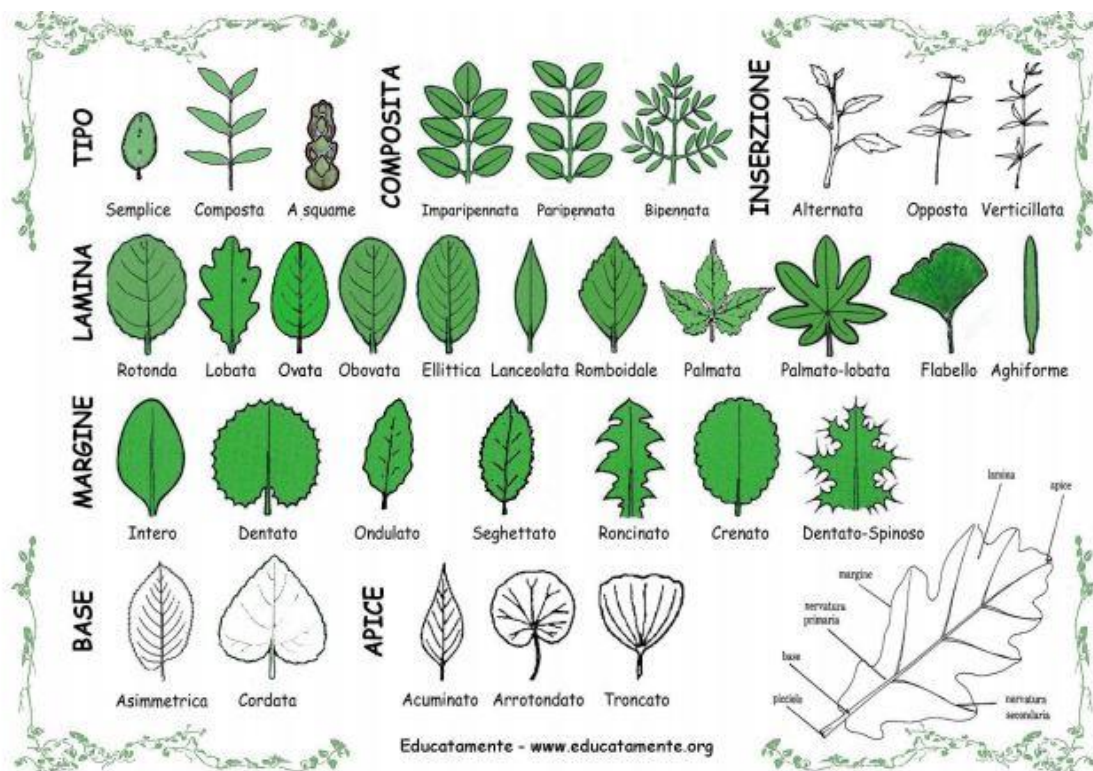


Fig. 3: *Scheda di riconoscimento delle foglie in base ai parametri principali*,

Fonte: www.educatamente.org

Per comprendere a fondo il mondo vegetale, dobbiamo avere una certa consapevolezza terminologica. Ovviamente, non basta sapere che una pianta è formata

da radici, fusto, fiori e foglie ma è necessario conoscere il tipo di elementi che la compongono. Pertanto, come punto di partenza, dovremo sapere che ogni pianta ha le sue componenti legnose e si dividono in **radice** (parte della pianta che ha come compito quello di fissarla al substrato e non porta con sé boccioli o foglie) e in **rizoma** (fusto sotterraneo che presenta gemme) inoltre esiste una **radice principale** e altre **secondarie** che, a loro volta, possono essere **avventizie** (che nascono cioè in luoghi improbabili come lungo il fusto), **fittonate** (sottoforma di un'unica radice), **fascicolate** (non ramificate, bensì numerose e scaturite dallo stesso punto) o **aeree** (che crescono in altezza e non in profondità).

Per quanto riguarda invece le foglie, queste dipendono dalla **fillotassi**, ovvero dalla disposizione dei **fillomi** (tutti gli organi fogliacei) sul **càule** (altro nome del fusto). Ciò che importa della foglia però è la forma che, a sua volta, può essere molto varia.

Dovremo altresì sapere che lo stelo non è altro che il fusto delle piante erbacee e che il fiore sorge in genere sulla sua estremità, contiene le parti riproduttive della pianta stessa (o **sporofilli**) e non è che la sezione più bella e appariscente della pianta. Infine dovremo conoscere l'evoluzione dell'**ovario** delle **angiosperme** (piante che hanno gli ovuli nell'ovario), meglio noto come frutto.

Per agevolare la comprensione della terminologia appena affrontata e delle ripartizioni in cui è stata divisa la presente tesi, qui di seguito, sulla base di quelli della blogger Luciana Bartolini¹⁰, sono riportati dei brevi glossari generali sulle parti compositive delle piante:

1.1.1.1 FRUTTI

NOME	DEFINIZIONE	ESEMPI
ACHENIO	Piccolo frutto secco che contiene un unico seme.	Pappo del tarassaco.
BACCA	Frutto rotondeggiante contenente più semi.	Pomodoro, mirtillo, uva.
BACCELLO/LEGUME	frutto di forma allungata che contiene i semi con 2 valve.	Fava, pisello, fagiolo.
CAPSULA	frutto secco che contiene i	Lilium, tulipano.

¹⁰ <http://www.lucianabartolini.net>

	semi ed è formato da più spicchi.	
DEISCENTE	frutti che a maturità si aprono spontaneamente per far fuoriuscire i semi.	Papavero.
DRUPA	frutto con polpa carnosa e nocciolo.	Pesca, ciliegia.
FOLLICOLO	frutto secco che a maturità si apre su un lato.	Aquilegia.
INDEISCENTE	Frutto secco che, una volta giunto a maturazione, non si apre e non rilascia semi.	Agrumi, mele, pere.

Tab.1

1.1.1.2 FUSTI

NOME	DEFINIZIONE	ESEMPIO
ARBUSTO / FRÛTICE	pianta con più fusti che nascono dal suolo.	Nocciolo.
BULBO	fusto sotterraneo corto e spesso.	Croco.
PEDUNCOLO	il gambo di ciascun fiore, se manca il peduncolo, il fiore si dice sessile .	<i>Anacardium</i> .
RIZOMA	fusto sotterraneo allungato.	Zenzero.
STELO	fusto delle piante erbacee.	Calla.
STOLONE	fusto strisciante sopra o sotto il terreno.	Epilobio, menta piperita, anguria.
TUBERO	fusto sotterraneo corto, che contiene anche i germogli.	Patata.
TURIONE	giovane germoglio squamoso che nasce dal suolo.	Asparago.

Tab.2

1.1.1.3 INFIORESCENZE

NOME	DEFINIZIONE	ESEMPI
-------------	--------------------	---------------

AMENTO	grappolo di fiori penduli.	Amamelide.
ANTERA	parte superiore dello stame contenente il polline.	vd. Figura 1
CALICE	insieme dei sepali, involucre esterno del fiore.	vd. Figura 1
CAPOLINO	infiorescenza formata sul ricettacolo.	Calendula.
CORIMBO	Falsa ombrella: fiori che nascono tutti ad altezze diverse ma sullo stesso asse.	Achillea.
COROLLA	parte fiorale composta dai petali, liberi (1) o saldati (2) tra loro.	1. Margherita 2. Campanula
INFIORESCENZA	Insieme di fiori o di petali.	Giacinto.
PISTILLO	organo femminile del fiore, formato dall'insieme di stamma e stilo.	vd. Figura 1
RACEMO	infiorescenza con un asse principale dominante.	Spiga di grano.
STAME	organo maschile del fiore.	vd. Figura 1
STILO	parte allungata del pistillo intermedia tra l'ovario e lo stamma.	vd. Figura 1
STIMMA	parte terminale del pistillo.	vd. Figura 1

Tab.3

1.1.1.4 FOGLIE

NOME	DEFINIZIONE	ESEMPI
ALTERNE/ALTERNATE	organi (di solito foglie) inseriti ad altezze diverse su un fusto.	vd. Figura 3.
BRATTEA	piccola struttura fogliacea che copre il bocciolo prima della	Anthurium.

	fioritura.	
DENTATA	riferito al margine di una foglia.	vd. Figura 3.
IMPARIPENNATA	foglia composta terminante all'estremità con una fogliolina centrale.	vd. Figura 3.
LAMINA	Lembo fogliare o di un petalo.	vd. Figura 3.
LANCEOLATA	forma della foglia quando è simile al profilo di una lancia, appuntita all'estremità.	vd. Figura 3.
PAGINA	Equivale al "lato" della foglia.	vd. Figura 3.
PARIPENNATA	senza fogliolina terminale (foglioline in numero dispari).	vd. Figura 3.
PENNATA	si dice di una foglia composta le cui foglioline sono disposte su due file, da ciascun lato del peduncolo.	vd. Figura 3.
SEPALO	elemento florale fogliaceo che compone la parte più esterna del calice del fiore.	vd. Figura 1.

Tab.4

1.2 La Fitoalimurgia

“È nota la grande varietà di vegetali che la natura ci offre e che potrebbe sopperire alle richieste alimentari, contribuendo alla soluzione del problema della fame nel mondo, ma che l'uomo non sa valorizzare.”¹¹

La fitoalimurgia come scienza, si occupa delle piante spontanee in relazione al loro impiego culinario; quelle che, per intenderci, troviamo nei campi incolti, vicino al

¹¹ Graziella DE NIZZA , *Erbe buone e facili*, EmmeKlibri editore, Santo Stefano di Magra (SP), 2016, p. 4.

mare o in montagna, lungo i sentieri o per le strade; le piante che si alimentano con la sola pioggia e le luci del sole e della luna. Oggi esistono gli Orti e i Giardini Botanici che raggruppano le specie officinali e finora abbiamo inteso le piante come protette, monitorate, coltivate, ma per capire a fondo il significato del termine ‘fitoalimurgia’, bisogna entrare nell’ottica che la Natura è uno spettacolo continuo e ci riserva sempre delle sorprese.

“[...] La flora spontanea è stata il pilastro dell’alimentazione dei nostri progenitori; il saperla riconoscere e catalogare come tossica, commestibile e gradevole è uno dei primi elementi culturali sviluppati dalle comunità umane in tutto il mondo.”¹²

Si tratta, infatti, di una pratica dalle origini antiche :

“La prima pubblicazione che affronta l’argomento sotto il profilo scientifico è quella del medico fiorentino GIOVANNI TARGIONI TOZZETTI e risale al 1767. L’opera dal titolo *De alimenti urgentia* [...] introduce la locuzione ‘alimurgia’ dalla quale deriva il termine ‘fitoalimurgia’ che, ancora oggi, designa lo studio delle piante a scopo gastronomico e che deriva da tre vocaboli greci, phytón (= pianta), alimos (= che toglie la fame) ed ergon (= lavoro, attività).”¹³

Ma questa non è l’unica testimonianza attendibile sullo studio della materia, è stata ritrovata infatti:

“la *Carta fitoalimurgica dell’Istria e dell’Illiria* (1943), dovuta al prof. A. Tukakov (Università di Belgrado) e ai suoi collaboratori, i quali sperimentarono sul campo le conoscenze popolari, nutrendosi per mesi solo con i vegetali oggetto della ricerca.”¹⁴

La fitoalimurgia , o *Foraging*, deve la sua tradizione proprio agli anziani, reduci da guerre o da periodi in cui il cibo scarseggiava. D’altronde, non bisogna dimenticare che i frutti e gli ortaggi più comuni di oggi derivano in realtà da erbe spontanee di ieri e che la nostra capacità di alimentarci ha origine antica, assimilata per usanza e

¹²Francesco MAXIA in: MALERBA A., *Erbe spontanee in tavola*, Edizioni Sonda, Casale Monferrato (AI), 2014, p. 12.

¹³ Lorenza POGGI, *Conoscere le piante spontanee e cucinarle*, 2013, p. 1, materiale tratto dal sito dell’Istituto di Istruzione Superiore A. Maserati, www.istitutomaserati.it consultato il 27 Maggio 2017.

¹⁴ Andrea AZZETTI, *Edible wild plants-Fitoalimurgia*, Berbenno (SO), 2013, p.3, materiale tratto dal sito www.othilia.it consultato il 29 Maggio 2017.

trasformata in abitudine. Le nostre conoscenze dovrebbero farci sorgere il dubbio su come nel tempo tali costumi ci abbiano influenzato e aumentato la curiosità circa l'evoluzione e le caratteristiche dei frutti della Terra che non mancano sulle nostre tavole.

Ciò che la contraddistingue è l'originalità: pochi oggi conoscono le piante spontanee e le loro proprietà. In effetti,

“Rivalutare le piante selvatiche e le conoscenze connesse, nonché le numerose pratiche di autosufficienza che ne derivano, significa operare in controtendenza rispetto all'omologazione planetaria in atto.”¹⁵

Questo, tuttavia, non ci deve precludere la possibilità di 'respirare' la Natura un po' alla volta e a riscoprire, per l'appunto, il gusto dei prodotti genuini.

Non si è sviluppata solo in Italia, bensì è una pratica diffusa in tutto il mondo. Come abbiamo già accennato in precedenza, il suo equivalente inglese è *Foraging* (Ricerca di cibo), *Cueillette* o *Fourrager* in francese (Raccolta, cercare), *Nahrungssuche* in tedesco (Procurarsi il cibo), ecc. ... ed è interessante dunque notare come, soprattutto all'estero, lo stesso termine designi insitamente l'aspetto del sostentamento, intrinseco nell'italiano.

E in Oriente? Spesso si ritiene che, il mondo asiatico conservi abitudini e usi completamente differenti da quelli occidentali, ma, in realtà, ciò è vero solo in parte poiché oggi, con l'avvento della globalizzazione e del fenomeno sempre più dilagante dell'occidentalizzazione, molte delle nostre tendenze si riscontrano anche in Oriente e viceversa.

1.2.1 Facciamo chiarezza

Fitoalimurgia è uno di quei termini il cui significato rimanda al mondo vegetale. Quante sono però le parole che fanno riferimento allo stesso campo e di cui facciamo uso quotidianamente tanto da confonderle tra loro? La risposta è sicuramente tantissime. Obiettivo di questo paragrafo, pertanto, è cercare di capire quali siano i principali

¹⁵ *Ibid.* p.4

termini affini all'ambito della fitoalimurgia da conoscere per non incorrere in alcun tipo di ambiguità:

“L’**etnobotanica** è la scienza che si occupa di studiare l’uso e la percezione delle specie vegetali all’interno di una o più società umane. La **fitoterapia**, la fitoalimurgia, l’**etnoveterinaria**, l’artigianato, l’agricoltura, la **liquoristica**, la cosmesi, le feste, i riti religiosi, i riti magici, i giochi, gli **etimi locali**, le credenze popolari, i proverbi e i modi di dire, sono tutti campi di ricerca dell’etnobotanica. La **farmacopea popolare** riguarda tutte quelle pratiche legate alla tradizione, alla cultura della gente, alle credenze popolari e alla vita quotidiana dove l’uso delle piante diventa fondamentale e viene abbinato alla religiosità, a pratiche pagane e magiche, a convinzioni e esperienze tramandate di generazione in generazione”.¹⁶

Detto ciò, non è difficile capire come la fitoalimurgia non sia altro che un ramo afferente all’etnobotanica. Può essere considerata come una pratica a tutti gli effetti, portata avanti unicamente dagli anziani, ma che ora sta riscuotendo un certo successo anche tra i giovani, mossi soprattutto da curiosità.

Conoscere approfonditamente l’argomento ci aiuta anche a considerare l’importanza dell’*habitat* delle piante spontanee e quanto sia rilevante preservare le sue caratteristiche affinché la specie non si estingua. Nel corso degli anni, però, è stato l’interesse per la materia a perdersi. Perché? In realtà, soprattutto in passato, l’ignoranza portava a credere che chi conosceva le proprietà curative delle piante fosse una creatura soprannaturale, avente in un certo qual modo contatti con l’oscurità e che fosse una personalità demoniaca. Ecco perché i cosiddetti “stregoni” venivano allontanati e, nei casi peggiori, condannati a morte .

Con il passare del tempo, l’arte del conoscere le piante venne considerata sempre più una scienza, tanto da costituire oggi la base di quella che viene definita ‘fitoterapia’

Infine, il termine fitoalimurgia si accompagna spesso a ‘permacultura’ ovvero la capacità di riprodurre, tramite orticoltura, degli ecosistemi naturali, direttamente nel cortile di casa.

¹⁶ *Il percorso botanico tra fitoalimurgia e farmacopea popolare*, informazioni tratte dall’audioguida del sito del Consorzio di bonifica dell’Emilia centrale , www.emiliacentrale.it, consultato il 26 Maggio 2017.

1.2.2 Fitoalimurgia: radici ed evoluzione

La storia della fitoalimurgia è molto antica. Come preannunciato nel paragrafo 1.2 del presente capitolo, in Italia parliamo di fitoalimurgia per la prima volta nel Settecento, ma nel resto del mondo, forse anche per via delle esigenze storiche, la necessità di nutrirsi era ed è più accentuata. Si può parlare dunque di vere e proprie linee geografiche che contraddistinguono le zone asiatiche dove questa pratica si è maggiormente diffusa. Nello specifico, si tratta di due paralleli: quello che segna l'Asia Meridionale e quello che segna l'Asia Sud-Orientale, qui associate in quanto considerate simili dal punto di vista economico e sociale.

“Questi paralleli sono legati ampiamente a: parametri fitoalimurgici ecologici simili[...], coesistenza apparentemente duratura di *foragers* nelle due regioni con una matrice regionale e culturale eterogenea e con modalità economiche e sociali molto svariate e a circostanze storiche che connettono le due regioni nell'ambito del commercio tra il Mare Cinese Meridionale e il vasto Oceano Indiano durante gli ultimi due millenni.”¹⁷

Bisogna poi considerare l'aspetto secondo cui nutrire un animale con quello che noi chiamiamo 'foraggio', ci dà la garanzia di ottenere un animale migliore e, di conseguenza, cibo migliore. Un altro importante aspetto è quello secondo cui anche la terra, se lasciata incolta, ne risente positivamente. Sono entrambe concezioni che provengono dal passato e dall'esperienza dei nostri avi.

Ma come si è evoluta la fitoalimurgia? Con il tempo, ha lasciato spazio a delle vere e proprie tecniche che potessero in qualche modo rimpiazzare le pratiche fitoalimurgiche in favore di qualcosa di più professionale: l'agricoltura. Quando si parla della transizione dalla fitoalimurgia all'agricoltura, molti archeologi ed antropologi associano questi argomenti a un numero ridotto di casi. Studiando la transizione verso l'agricoltura, sono sorti immediatamente due importanti problemi: perché la nascita dell'agricoltura fu così improvvisa? Perché ogni società dovrebbe adottare come sistema l'agricoltura?

La risposta a queste due domande è semplice. Per quanto riguarda la nascita dell'agricoltura, come dimostrato da alcuni studiosi (tra cui lo stesso Frederic L. Pryor),

¹⁷ Kathleen D. MORRISON, Laura L. JUNKER, *Forager-Traders in South and South-east Asia*, Cambridge University Press, Cambridge, 2002, p.17 (traduzione dall'inglese all'italiano a cura della sottoscritta).

questa molto probabilmente è avvenuta molti anni prima rispetto a quella stimata, ovvero 10.000 anni fa; dunque la vera domanda non è perché è *apparsa* così improvvisamente, ma perché si è *espansa* così velocemente. Per quanto concerne invece il preferire il sistema agricolo rispetto alla semplice ricerca di cibo, è stato dimostrato che chi lavora in agricoltura impiega molto più tempo di un cosiddetto *forager* e spesso è malnutrito rispetto a un “cercatore di cibo”, ma, nonostante ciò, l’agricoltura permette di monitorare la crescita dei nostri cibi direttamente nell’orto di casa e non preclude una conoscenza così ampia della Natura.

Da ciò, si evince come la tendenza all’agricoltura, sebbene nessuno ne conosca realmente il motivo, abbia attecchito molto di più rispetto alla fitoalimurgia, ragion per cui noi oggi la conosciamo poco, ma, allo stesso tempo, potremmo affermare che senza di essa l’agricoltura non potrebbe esistere.

1.2.3 Come si diventa esperti in “fitoalimurgia”?

Per poter praticare la fitoalimurgia, è necessario innanzitutto munirsi di pazienza e documentarsi. I manuali e i libri sulla fitoalimurgia sono reperibili sempre più facilmente anche se il consiglio è quello di farsi guidare da un esperto. Gli intenditori di fitoalimurgia vanno dai contadini agli anziani, dai proprietari di giardini officinali ai semplici amatori. È una pratica che sta espandendosi sempre più, soprattutto con il sopraggiungere della crisi economica, quando appunto nasce l’esigenza di alimentarsi tramite dei rimedi meno costosi o in alcuni casi gratuiti.

Come prima cosa, è necessario sapere dove andare a prelevare le erbe. Ad esempio,

“non vanno raccolte erbe spontanee in prossimità di strade trafficate, o in prossimità di discariche, zone industriali o campi dove si fa uso massiccio di pesticidi.”¹⁸

La seconda informazione importante relativa a ciascuna pianta spontanea, è sapere quando raggiunge il suo **momento balsamico**, quando cioè, la pianta è al massimo della sua potenzialità (concentrazione dei principi attivi).

¹⁸ Graziella DE NIZZA, *Erbe buone e facil ... op. cit.*, p. 6.

In terzo luogo, conoscere una pianta spontanea significa anche sapere quale parte della suddetta è classificata come edibile: fiore, foglie, frutto o radice. In genere ,

“i fiori si raccolgono [...] poco prima della fioritura, i frutti quando hanno già raggiunto la maturazione completa. Le radici [...] nel momento di riposo vegetativo; le foglie [...] nel periodo più attivo della crescita.”¹⁹

Ma come si pratica la fitoalimurgia? Prima di accingersi a qualsiasi raccolta, è opportuno munirsi degli strumenti necessari: guanti, cesoie, forbici, accetta, falce e in ultimo, ma non meno importante, il cestino di vimini. E' consigliabile utilizzare questo tipo di contenitore per evitare che sostanze tossiche, come quelle contenute nella plastica, possano venire a contatto con i cibi. Sempre a questo proposito, è bene che i mezzi che si utilizzano per recidere o estirpare le erbe fitoalimurgiche siano stati precedentemente e opportunamente disinfettati.

1.2.4 Specie italiche da non confondere

Il primo passo per poter praticare la fitoalimurgia, è saper riconoscere le piante. Esistono molte specie in Natura che possono trarci in inganno per la loro somiglianza con altre. Quando si descrive una pianta dal punto di vista botanico, se ne traccia un profilo che comprende la morfologia e le proprietà. Qui di seguito, sono riportate alcune descrizioni relative alle specie spontanee più comuni in Italia e la differenziazione con altre piante, con cui vengono spesso confuse:

¹⁹ Valentina BEGGIO, Luigi MONDO, Stefania DEL PRINCIPE, *Il grande libro delle erbe*, Feltrinelli-Gribaudo edizioni, Milano, 2015, p. 9.

1.2.4.1 *Anethum Graveolens* (anèto) vs *Foeniculum Vulgare* (finocchietto selvatico)



20

Fig.4-Fig5

Tutte le immagini ivi riportate non citate in nota, sono state scattate dalla sottoscritta.

L'anèto non ha nulla a che vedere con il finocchietto selvatico. Sebbene facciano parte della stessa famiglia botanica (le Umbrellifere) , sono due piante diverse. Il primo può raggiungere un'altezza di massimo 90 cm - 1 m mentre il secondo può raggiungere anche i 2 m di altezza. Mentre il finocchietto si trova facilmente, l'aneto è meno diffuso. Il sapore, in oltre, è differente. Le foglie dell'aneto sono più sottili rispetto a quelle del finocchietto e più folte in superficie. Gli steli del finocchietto, invece, ramificano anche in basso. Mentre i frutti dell'aneto sono verdi, molto piccoli e ovali, quelli del finocchietto sono più grandi, grigi e striati. Entrambi emanano un forte odore aromatico e possono essere impiegati in cucina.

1.2.4.2 *Taraxacum Officinale* (taràssaco) vs *Sonchus Oleraceus* (grespino comune)



Fig.6-Fig7

²⁰ *Anethum graveolens*, immagine tratta dal sito : www.actaplantarum.org, consultato il 25 Settembre 2017

Una delle piante officinali più conosciute, è senz'altro il tarassaco o dente di leone. Lo riconosciamo dal suo caratteristico colore giallo e dal profumo lievemente amarognolo. Il tipo di fiore, però, è davvero molto simile a quello del grespino comune (o crispigno).

Ciò che differenzia le due piante, è la conformazione della foglia: mentre quella del tarassaco è roncinata (vd. Figura 3), quella del grespino appare maggiormente tendente al dentato-spinoso, oltre al fatto che le due piante raggiungono altezze nettamente diverse.

Vengono considerate entrambe comunemente come sottospecie di cicoria, pertanto, possono essere consumate entrambe, soprattutto se tenere, anche se soltanto dopo opportuna bollitura ripetuta in acqua pulita.

1.2.4.3 *Matricaria Chamomilla* (camomilla) vs *Bellis Perennis* (pratolina)



Fig.8-Fig9

La camomilla, che noi spesso assumiamo in infuso o in tisana, in realtà è un'erba spontanea molto comune. È nota per le sue proprietà rilassanti. Fiori con la stessa composizione (con gli stami gialli e la corolla monostratica bianca) sono molto diffusi in Natura. Proprio per questo, è opportuno saper distinguere la camomilla dalle comuni pratoline.

Oltre che per una evidente diversa conformazione della parte centrale del fiore, che fa sì che anche i petali assumano una posizione differente, i due fiori si differenziano soprattutto per il diverso odore che emanano: quello delle pratoline è tenue e delicato mentre quello della camomilla è molto più accentuato.

1.2.4.4 *Urtica Dioca* (ortica) vs *Lamium Purpureum* (falsa ortica)



Fig.10-Fig11

L'ortica è una pianta spontanea molto conosciuta e dai mille utilizzi. La sua particolarità, come dice il nome stesso, è costituita dalle sostanze irritanti presenti sulle sue foglie. Ciò può risultare banale, ma è proprio questo che le permette di distinguersi da un'altra pianta: la falsa ortica.

Le foglie della falsa ortica, ovvero quelle poste in prossimità dei fiori, assumono un colore scurastro, simile al viola. Diversamente, le infiorescenze dell'ortica sono verdi e rappresentano i gameti maschili, presenti assieme a quelli femminili sulla pianta (per questo dioica).

Entrambe sono commestibili.

1.3 Le piante spontanee

Spesso si sente definire le piante spontanee in tanti modi: “erbacce”, “malerbe”, “piante infestanti”, in realtà, si tratta di erbe dalle molteplici proprietà: basti pensare che esistono svariati manuali che trattano delle suddette in modo approfondito.

Gli effetti benefici delle piante spontanee sono molteplici: possono curare moltissime malattie e sostituire dei pasti ipercalorici riequilibrando la dieta e incentivando la salute.

Le erbe spontanee contengono un grande potenziale, chiamato **germoplasma**, che consente di mantenere elevata la biodiversità di una data specie.

²¹ *Lamium purpureum*, Red Dead-nettle : immagine tratta dal sito www.first-nature.com, consultato il 25 Settembre 2017

Esiste persino la **Banca del germoplasma**, la quale, attraverso la crioconservazione a -20°C dei semi (embrioni, cellule somatiche) delle piante selvatiche, ne proietta la loro esistenza per le generazioni future.

Naturalmente, se da un lato le piante spontanee possono essere ricche di sostanze nutritive, dall'altro possono anche rappresentare delle fonti tossiche, in quanto, oltre al fatto che alcune sono nocive di natura, sono in grado di assorbire tutti gli agenti atmosferici.

“*In primis* bisogna imparare a saper distinguere con certezza un esemplare da un altro per non rischiare di intossicarsi, e nei casi peggiori di avvelenarsi [...]Prima di imparare a riconoscere erbe, fiori, bacche e quant'altro è commestibile, è bene imparare a riconoscere le piante tossiche e velenose.”²²

Non tutti i mali vengono per nuocere. È stato studiato infatti che esse possono fungere da strumento efficace per intervenire contro gli eventuali effetti dell'inquinamento, tanto che si parla di piante come di **bioindicatori** :

“da decenni la sensibilità delle piante alla presenza di inquinanti viene studiata per mettere a punto sistemi di monitoraggio della qualità di aria e acque. [...] In pratica si tratta di usare le piante come “misuratori” dello stato di degrado dell'ambiente, studiando le comunità vegetali e valutando se le specie presenti sono quelle caratteristiche di ambienti inquinati oppure no.”²³

A prescindere da tutto questo, alcune specie non possono essere colte non in quanto velenose ma in quanto protette:

“l'Unione Mondiale per la Conservazione (IUCN), [...] redige periodicamente un rapporto (il **Libro Rosso**) a livello mondiale che evidenzia il pericolo di estinzione per specie animali e vegetali e habitat.”²⁴

²² Lorenza POGGI, *Conoscere le piante spontanee op. cit.*, p. 9.

²³ Mara SUGNI, *Le piante e l'inquinamento*, in: BRACCO F., CACCIANIGA M., DELUCCHI C., FICO G., GIRONI F., GRASSI F., IRITI M., MARTINELLI V., MARTINO E., RINALDI G., SUGNI M., VITALINI S., ZOIA G., *Piante e cambiamenti ambientali*, Grafo editore, Palazzago (BG), 2009, p. 9.

²⁴ Andrea LANCIONI, *Analisi norme, limiti e divieti di raccolta delle piante spontanee*, corso di riconoscimento delle erbe spontanee- Il livello , tenuto il 13 e il 14 Marzo 2010 a Cantiano (PS), p.2, materiale tratto dal sito

A questo proposito, tra le specie protette più comuni in Italia, e in particolare nelle Marche, troviamo:

- *La Suaeda Maritima*
- *L'Ononis Variegata*
- *L'Iris Pseudacorus*
- *La Viola Magellensis*
- *L'Otanthus Maritimus*
- *La Rorippa Palustris*²⁵

Mentre, tra quelle che fanno ormai parte dell'uso comune e che possono essere considerate a tutti gli effetti come piante fitoalimurgiche, vi sono:

- la *Pastinaca Sativa* (pastinàca) ,
- la *Campanula Rapunculus* (raperònzolo),
- l'*Allium Tuberosum* (aglio cinese),
- l'*Allium Ursinum* (aglio orsino),
- l'*Arctium* (bardàna),
- la *Portulaca Amilis* (portulàca),
- il *Foeniculum Vulgare* (finocchietto selvatico),
- l'*Helianthus Tuberosus* (topinàmbur),
- il *Chenopodium Bonus-henricus* (spinacio di montagna),
- alcune varietà di *Rheum* (rabàrbaro),
- l'*Angelica sylvestris* (arcangèlica),
- il *Levisticum Officinale* (levìstico),
- ecc. ...²⁶

Detto questo, è opportuno riflettere sul fatto che , per permettere la preservazione di tali specie spontanee, è necessario sensibilizzare alla salvaguardia delle stesse.

“Le ragioni per proteggere la flora spontanea sono molteplici [...] molte piante spontanee si usano in medicina [...] molte altre servono per fare ottimi liquori [...] di moltissime altre ancora non si conosce attualmente alcun impiego, ma se ne scoprono continuamente importanti applicazioni: sarebbe dunque imprudente e sciocco distruggere piante che

www.museobotanico.unian.it consultato il 29 Maggio 2017.

²⁵ *Ibid.*, p.3.

²⁶ Andrea AZZETTI, *Edible wild plants-Fitoalimurgia...op.cit.* p.4.

domani potrebbero rivelarsi importantissime per la nostra salute o per chissà quali altre ragioni.”²⁷

1.3.1 L'impiego delle specie vegetali in medicina

Le piante cosiddette officinali, si dividono in tre categorie:

- Piante medicinali
- Piante aromatiche o da essenza
- Piante cosmetiche

Diverse sono le piante di cui si faceva e si fa tutt'ora utilizzo in medicina.

Molte sostanze, che oggi vengono prodotte in laboratorio, derivano da piante spontanee e sono state oggetto di studi etnobotanici. Ad esempio,

“Nel 1775, il medico inglese William Withering venne a sapere da un medico tradizionale che le foglie di *Digitalis purpurea* venivano utilizzate per curare l'idropsia, un gonfiore del corpo, causato da una inadeguata azione del cuore. Curando i suoi pazienti affetti da idropsia con le foglie di digitale, Withering comprese il potente effetto cardiotonico delle piante. Nel tentativo di standardizzazione del dosaggio, Withering iniziò a somministrare un infuso di foglie fresche e in seguito di foglie calcinate polverizzate.”²⁸

Pian piano ci si rese conto che l'assunzione delle foglie in polvere piuttosto che fresche, era più efficace. Ecco perché oggi anche in fitoterapia si prediligono le forme medicinali standardizzate: pillole, capsule, polveri.

Tuttavia, come nel caso della digitale, possiamo fare diversi esempi di agenti farmacologici contenuti nel mondo vegetale e scoperti dallo stesso Withering:

AGENTE	EFFETTI	PIANTA
Aspirina	Riduce il dolore e l'infiammazione.	<i>Filipendula ulmaria</i> (<i>olmaria</i>)

²⁷ Viola ERDINI, *Le specie botaniche del Piemonte a protezione assoluta*, redazione a cura dell'assessorato all'ambiente della Regione Piemonte, 2009, p.6, materiale attinto dal sito della regione Piemonte: www.regione.piemonte.it consultato il 29 Maggio 2017.

²⁸ *Ibid.*, p. 9.

Codeina	Allevia il dolore ed elimina la tosse.	<i>Papaver somniferum</i> (papavero da oppio)
Ipecacuana	Provoca il vomito.	<i>Psychotria ipecacuanha</i>
Pilocarpina	Riduce la pressione oculare.	<i>Pilocarpus jaborandi</i>
Pseudo-efedrina	Riduce la congestione nasale.	<i>Ephedra sinica</i>
Chinino	Combatte la malaria.	<i>Cinchona pubescens</i>
Reserpina	Abbassa la pressione sanguigna .	<i>Rauwolfia serpentina</i>
Scopolamina	Allevia le patologie motorie.	<i>Datura stramonium</i> (stramonio comune)
Teofillina	Apre i passaggi bronchiali.	<i>Camellia sinensis</i> (pianta del tè)
Vinblastina	Combatte il linfoma di Hodgkin.	<i>Catharantus roseus</i>

29

Tab.5

Oggi giorno sono più di cento i farmaci che derivano da estratti di piante superiori, utilizzati a livello mondiale nel settore della medicina, cosa che non ha nulla a che vedere con la fitoterapia, ovvero il solo utilizzo di derivati vegetali per la risoluzione delle malattie umane.

“ Un caso esemplare è rappresentato dall’impiego di estratti di *Serenoa Repens* nell’ipertrofia prostatica benigna dell’anziano [...] Interessanti esempi sono costituiti dall’utilizzo di estratti di *Hypericum Perforatum* nelle forme lievi di depressione in alternativa all’impiego di inibitori della reuptake della serotonina e del *Gingko Biloba* nelle patologie di origine vascolare del cervello e nella malattia di Alzheimer. [...] Completamente diverso e più complesso, risulta invece l’approccio, [...] secondo il quale le piante medicinali vanno considerate come dei veri e propri “fitocomplessi”, costituiti da varie sostanze che agiscono in maniera sinergica tra loro. L’azione di un estratto di

²⁹ *Ibid.*

Echinacea angustifolia , risulterebbe quindi sempre maggiore di quella dei suoi composti [...] Quale che sia il paradigma su cui si basa chi utilizza la fitoterapia nella pratica clinica, tutti sono oggi concordi nell'affermare che la valutazione delle piante medicinali dovrebbe seguire quella progressione di indagine [...] sulla quale del resto si basa anche la moderna farmacologia.”³⁰

1.3.2 Le varie preparazioni delle piante aromatiche

Una volta riconosciute come “da essenza”, le piante possono essere trasformate in vari preparati: dalle tisane alle conserve, dagli infusi ai decotti, dai macerati alle tinture madri, dai succhi freschi agli oleoliti, dagli idrolati agli oli essenziali e possono fungere tutti da ottimi sostituti dei medicinali.

1.3.2.1 Tisane e infusi

Per preparare infusi o tisane con le erbe spontanee, non sono necessari particolari strumenti: è sufficiente versare dell'acqua bollente su un quantitativo prestabilito di foglie e lasciare in infusione dai 5 ai 20 minuti, a seconda di quanto concentrato si voglia il prodotto finale. Ad esempio, tra i tanti, l'infuso di malva, ha proprietà emollienti.

1.3.2.2 Decotti e macerati

Il procedimento del decotto è leggermente diverso. Se la prassi lo prevede, per alcune piante, è opportuno lasciarle in infusione in acqua fredda per alcune ore, prima di lasciarle bollire dai 2 ai 60 minuti. Al termine della cottura, bisogna filtrare il liquido ottenuto per passare poi alla degustazione finale.

Gli utilizzi dei decotti possono essere molteplici. Ad esempio, il decotto di ortica, può essere utilizzato sui capelli grassi come ultimo risciacquo, così da mantenerli puliti più a lungo mentre il macerato d'ortica (ottenuto facendo infondere le foglie della pianta in acqua fredda per giorni) , come quello di equisetolo, è un ottimo fertilizzante.

³⁰ Antonio BIANCHI, *La fitoterapia tra medicina tradizionale e pratiche alternative: quale sicurezza e quale efficacia?* , lavoro presentato su invito, 1999, p.505, materiale tratto dal sito dell'Istituto Superiore di sanità: www.iss.it consultato il 29 Maggio 2017.

A differenza degli infusi, che si fanno utilizzando esclusivamente le foglie delle piante, i decotti possono essere prodotti anche con i rizomi o le parti legnose, come anche le stesse radici della pianta.

1.3.2.3 Succhi freschi e conserve

La preparazione dei succhi freschi può avvenire in due modi: per spremitura o per centrifugazione.

Se si tratta di estrarre il succo, questo dovrebbe essere fatto pestando letteralmente la pianta e strizzando il contenuto del mortaio (rigorosamente di legno) all'interno di un altro contenitore tramite un telo pulito con acqua e bicarbonato. Il ricavato viene bevuto fresco. Un esempio è l'acqua alla menta piperita (che può essere preparata anche con soltanto qualche goccia di olio essenziale) con l'aggiunta di zucchero.

Per quanto concerne le conserve, il loro è un procedimento che solitamente prevede l'utilizzo dei frutti, inoltre, come nel caso delle confetture, queste vengono conservate in barattoli di vetro sterilizzati. Un esempio è quella delle prugne selvatiche (o mirabolano).

1.3.2.4 Idrolati e oli essenziali

Gli idrolati e gli oli essenziali sono gli unici due prodotti che si possono ottenere dalla distillazione a vapore di alcune piante aromatiche.

Con l'apposita strumentazione, si mette a bollire un quantitativo prestabilito di erba medicinale all'interno di una sorta di pentola, tramite un sistema dotato di un alambicco e di un condensatore, l'acqua denaturalizzata che si impregna delle sostanze contenute all'interno della pianta, viene raccolta in un apposito contenitore mentre l'olio essenziale, separato dall'acqua nel condensatore, va a riempire un altro recipiente.

Gli utilizzi di questi derivati sono molteplici. L'olio essenziale di menta, ad esempio, viene utilizzato per distendere il sistema nervoso; infatti, si consiglia di metterne qualche goccia sul cuscino prima di coricarsi per dormire meglio mentre quello di *tea tree oil* (o melaleuca) è un potente disinfettante naturale.

Gli idrolati danno effetti meno invasivi e possono anche essere aggiunti ad altri prodotti, ad esempio se l'idrolato di lavanda viene aggiunto allo shampoo, si rende il

capello più lucente e più profumato mentre l'idrolato di elicriso può essere usato per trattare localmente le macchie della pelle.

1.3.2,5 Oleoliti e tinture madri

Infine, gli oleoliti e le tinture alcoliche (o tinture madri) non sono altro che rispettivi oli e composti alcolici in cui sono state lasciate in infusione delle piante aromatiche, stipate in barattoli chiusi ermeticamente e lasciate 30-40 giorni all'aperto, sia di giorno che di notte.

Gli oleoliti e le tinture madri possono essere utilizzati sul corpo esternamente per curare sintomatologie particolari, come stomatiti, afte (nel caso della tintura madre di piantaggine lanceolata) o semplicemente come cosmetici, ad esempio, doposole protettivi e idratanti (come nel caso dell'oleolito di calendula).

1.3.3 La cosmesi vegetale

Infine, dopo essere state raccolte, a seconda delle proprietà e dell'utilizzo che se ne fa, si può scegliere come impiegarle: se mangiarle oppure se usarle per altri scopi, come la cosmesi. Ad esempio, le cellule staminali vegetali si ottengono in coltura e rappresentano uno strumento valido per lo sviluppo di nuovi prodotti cosmetici.

Un'altra importante regola per le possibili piante spontanee da raccogliere, è che siano lavate prima di utilizzarle e lasciate asciugare in un luogo fresco, al riparo dalla luce diretta del sole o da fonti eccessive di calore. In gergo, si dice che la pianta deve 'respirare', prima di essere cotta o preparata per essere mangiata.

Se si decide di riporle, a prescindere dallo scopo a cui sono destinate, è indispensabile utilizzare vasetti rigorosamente di vetro scuro o di ceramica per permettere all'aria ma non alla luce di entrare. In questo modo, le piante fitoalimurgiche possono essere conservate per un massimo di un anno.

1.4 Curiosità fitoalimurgiche

La fitoalimurgia è un argomento che desta un certo interesse ma soprattutto curiosità. Nella sezione sottostante, tratteremo alcuni aspetti di questo ambito che meritano un approfondimento.

1.4.1 I mille nomi delle piante spontanee

Da tempo immemorabile, l'uomo ha attribuito diversi nomi alle piante che lo circondano. Ciò ha comportato che le diverse specie rimandino, fondamentalmente, a tre categorie diverse di nomi, quella della **denominazione dialettale**, quella della denominazione **volgare** e quella della denominazione **scientifica**. La prima è tipica delle specie conosciute dall'uomo e usate per fini alimentari, merceologici (piante che forniscono fibre, legno), simbolici (piante di buon augurio) od ornamentali (nelle case e nei cortili). La seconda, invece, è legata al nome (o ai nomi) attribuito a una specie nella lingua nazionale. L'aggettivo volgare (dal latino vulgaris = comune) indica che il termine si riferisce al linguaggio comune.³¹

Come abbiamo visto nei paragrafi precedenti e come vedremo meglio nei prossimi, ogni pianta possiede un nome scientifico in latino, spesso contrassegnato da due termini. Ma che cosa indicano esattamente?

Il primo termine latino [...]si riferisce al genere; il secondo è un aggettivo riferito alla specie.³²

La cosa particolare è che quel nome latino indica la stessa pianta in tutte le lingue, ecco perché, soprattutto quando ci troviamo in un contesto come questo in cui il nostro compito è tradurre, la **nomenclatura binomiale** risulta particolarmente utile. Vero è, però, che essendo comunque parole, sono soggette al cambiamento nel corso del tempo(diacronia), ma soprattutto rispondono a influenze come la diatopia(il

³¹ POGGI, “*Conoscere le piante spontanee ...*”,*op.cit.*, p. 6.

³² Annalisa MALERBA in: MALERBA A. ... *op.cit.*, p. 9.

cambiamento in base allo spazio) e la diastratia (che invece dipende dalla situazione dei parlanti).

È chiaro dunque come la stessa pianta possa essere chiamata in vari modi in base alla zona in cui si trova e in base a chi la nomina: ad esempio, quello che in italiano si chiama grespino comune (*sonchus oleraceus*), in dialetto abruzzese è noto come “cascigno”, la *myosotis* è il “non ti scordar di me”, il *papaver roheas* corrisponde al “rosolaccio” e così via.

1.4.2 La fitoalimurgia ieri e oggi

L’etnobotanica non è esistita fino all’ultimo Novecento, dunque pochissime informazioni furono registrate sull’uso delle piante spontanee, specialmente nel Nord America orientale. ³³

Tutte le notizie che abbiamo a riguardo della fitoalimurgia, sono state filtrate da menti piene di pregiudizi e spesso non sono veritiere, senza contare il fatto che molti libri sulle erbe spontanee sono stati scritti da personaggi non qualificati in quanto non è mai davvero esistita la fitoalimurgia come disciplina.

Solamente verso gli inizi del Novecento, ci sono stati antropologi che hanno riportato il più possibile in forma scritta le loro conoscenze sulle piante spontanee, ma anche queste informazioni sono davvero poche. Fu in Europa che si instaurò per la prima volta la tendenza ad affidarsi a vecchi saggi contadini che conoscessero l’utilizzo gastronomico di alcune piante.

Una delle prime testimonianze letterarie sull’argomento risale al 1939 ed è di Oliver Medsger.: “*Edible Wild Plants*”, un libro che contribuì a mantenere viva la tradizione delle erbe spontanee e a raccogliere informazioni sugli usi che i nativi americani facevano delle piante. Non appena gli Indiani si dispersero, tuttavia, anche l’interesse verso la natura selvatica andò scemando per poi essere recuperato solamente intorno alla metà del Ventesimo secolo, con libri come quello di Charles HERRIS : “*Eat the weeds*”.

In quanto alla tendenza di associare le erbe alla gastronomia, questa è dovuta a un altro autore nonché grande cuoco: Euell Gibbons. Con il suo “*Stalking the wild*

³³ Samuel THYLER, *The Forager’s Harvest: a guide to identifying, harvesting, and preparing Edible Wild Plants*, Forager’s Harvest, Ogema (WI), 2006, p. 10 (traduzione dall’inglese all’italiano a cura della sottoscritta).

asparagus”, ha dato il via a tutta una serie di libri che riflettono l’importanza delle piante selvatiche in cucina, tanto da diventare una pratica molto in voga, soprattutto in alcune zone.

Come sappiamo, la società odierna è frenetica e non lascia molto spazio all’osservazione della Natura.

Quando andiamo al supermercato, lo consideriamo come l’unico luogo dove reperire del cibo e, se siamo fortunati, riusciamo anche a ricavare del tempo per andare al mercato e magari acquistare qualcosa di insolito, seppure indicatoci da un esperto.

L’idea di andare a ricercare del cibo da soli, può essere considerata strana o addirittura da pazzi. In realtà, nessuno considera il fatto che questa sia stata la prima forma di autosufficienza che potesse fornirci delle certezze, date esclusivamente da conoscenze pregresse.

Quante volte oggi ci domandiamo da dove proviene il cibo che finisce sulle nostre tavole e com’è stato trattato, coltivato o allevato prima di finire nei nostri carrelli della spesa?

Tornare alle origini oggi può significare paradossalmente essere all’avanguardia: sapere ciò che mangiamo, il nome e i vari utilizzi di ciò di cui ci nutriamo è un buon costume che, negli anni e con l’avvento dell’industrializzazione, è quasi andato perso.

Di certo oggi abbiamo maggiori comodità e meno tempo ma se ci fermassimo solo un attimo a riflettere sui benefici che la fitoalimurgia è in grado di garantire alla nostra salute, non solo ne rimarremmo sorpresi ma cercheremmo anche di aggiungerla alle nostre buone abitudini.

La fitoalimurgia non è solamente un passatempo economico, ma può anche ridurre sensibilmente le spese alimentari.

Inoltre, i prodotti che possono essere “scovati” in fitoalimurgia sono rari e non potrebbero trovarsi al supermercato. Quello che è rilevante sottolineare, perciò, non è solamente la rarità dei prodotti quanto l’indipendenza dall’economia di mercato se la si praticasse abitualmente, senza contare il fatto che, in eventuali tempi di crisi, chi conosce l’impiego delle risorse selvatiche può comunque garantire a se stesso e agli altri un salutare e sufficiente sostentamento.

Molti genitori sono giustamente preoccupati di lasciare i propri figli scorrazzare tra i campi incolti temendo la possibilità che possano ingerire frutti e piante selvatiche

nocivi, perché attratti dal loro sapore particolare o dal colore. Tra questi, possiamo trovare la *rumex acetosella* (romice acetosa), l'*oxalis* (acetosella) e la *vitis riparia* (uva selvatica), soprattutto per il loro sapore acidulo, appartenendo alla famiglia delle ossalidi.

In realtà, lo spirito della fitoalimurgia, è proprio questo: saper esplorare. È incredibile vedere come i bambini riescano a cogliere tale spirito e possano in un certo senso “guidare” gli adulti in un’esperienza unica. D’altronde sono i primi ad assaggiare e dunque anche a provare l’amarezza di certe piante che per definizione possono essere tossiche.

Molti adulti non ricordano perché non amano mangiare una determinata pietanza poiché non rammentano quanto amassero “testare” il cibo durante l’infanzia.

Questo punto è fondamentale per capire, innanzitutto, quanto sia importante sapersi alimentare e lasciare che i propri figli “testino” la Natura.

1.4.3 Le piante spontanee in Cina

“Nel manoscritto cinese “Materia Medica” che risale al 1100 a.C. circa sono stati ampiamente documentati nel corso dei secoli gli usi medicinali di oltre 600 piante”.³⁴

La Medicina tradizionale cinese attualmente usa 5000 specie di piante.

Fin dai tempi antichi, l'*artemisia vulgaris* era usata in Cina a scopo benefico.

Oggi si parla molto di **Moxibustione**, infatti, il termine *zhēnjiǔ*; 针灸 (moxibustione con ago), in cinese è composto da due caratteri; *Zhēn* 針 che significa appunto curarsi con l’agopuntura e *Jiǔ* 灸, che invece ha il significato di “assumere artemisia”. La Moxibustione è ottenuta stimolando i punti di agopuntura tramite cauterizzazione indiretta ovvero con il calore della “moxa”: un cannello di erbe (generalmente artemisia, poiché con altre erbe o altri tipi di cannelli non si otterrebbero gli stessi risultati) che, una volta infiammato, genera il profumo inconfondibile delle Cumarine (sostanze che conferiscono l’odore dolce alla pianta e sono ottenute da varie specie vegetali tra cui il *Melilotus Officinalis* o melilòto comune).

³⁴ Pascal NADEMBEGA, *Studio delle caratteristiche botaniche fitochimiche, farmacologiche e delle relative attività biologiche di alcune piante della medicina tradizionale africana*, tesi discussa nel 2010, p.6, pubblicata unicamente sul sito dell’Università di Bologna www.amsdottorato.unibo.it consultato il 29 Maggio 2017.

“È opinione comune, avvalorata da citazioni rilevabili nel testo più antico di, il “Nei Jing”, che le varie componenti della MTC abbiano avuto origine in diverse regioni del Paese e siano state successivamente ordinate ed unificate durante i lunghi periodi di stabilità politica dell’Impero Cinese. In particolare si ritiene che la moxibustione, pratica di riscaldamento di punti di agopuntura con bastoncini di artemisia, provenga dalle fredde regioni settentrionali della Mongolia. La farmacologia deriverebbe invece dalle regioni occidentali e sudoccidentali come il Tibet, dove tutt’oggi è possibile ritrovare una farmacopea molto sviluppata. Il massaggio, la ginnastica e le manipolazioni avrebbero avuto origine nelle regioni centrali del Paese. L’agopuntura infine sembra avere avuto origine nelle regioni orientali e sudorientali.”³⁵

Fu con l’avvento della medicina occidentale che quella tradizionale venne relegata nelle campagne cinesi, dove fu oggetto di persecuzione nei primi anni del ‘900, solamente nel 1945 venne considerata come espressione della tradizione popolare.

Come anticipato, nel capitolo seguente, verrà spiegata in breve la fitoalimurgia cinese e verranno introdotte alcune piante spontanee appartenenti alla flora sinica.

Il mondo fitoalimurgico cinese, diversamente da quanto si può pensare, è molto più vasto e approfondito di quello italiano. Da noi può sostituire un hobby o un passatempo originale, in Cina, invece, è una vera e propria moda.

A prescindere dal fatto che i cinesi conservino una tradizione millenaria a riguardo della Medicina naturale, quasi tutti, a differenza della situazione italiana, sono alimurghi; conoscono le erbe spontanee e i benefici delle stesse.

Spesso si sente parlare della cucina cinese in modo dispregiativo, considerando il popolo cinese come onnivoro. In realtà la filosofia unicamente cantonese di “mangiare tutto ciò che si muove o striscia” fa riferimento a un’unica categoria di cinesi. Mangiare sano, invece, è una tendenza di tutti i popoli che con il tempo hanno imparato la salvaguardia della propria specie, altro motivo per cui non solo non dobbiamo sorprenderci, ma dovremmo imparare da una civiltà che ha sempre dimostrato di essere all’avanguardia.

Nello specifico, verranno affrontate tematiche come le coltivazioni tecnologiche relative alle erbe spontanee, il modo in cui vengono consumate, quali sono le principali

³⁵ Rosario PUGLIARELLO, Piergiorgio BIOLCHI e Francesco CARDINI *Medicina Tradizionale Cinese*, Testo estratto da: LE MEDICINE COMPLEMENTARI a cura di P. Bellavite, A. Conforti, A. Lechi, F. Menestrina, S. Pomari O.M.C. Verona, Utet periodici, Milano 2000.

piante alimurgiche cinesi, quando e come è nata la fitoalimurgia cinese e non mancheranno riferimenti alla particolare attenzione che i cinesi hanno verso l'alimentazione tramite le piante spontanee e l'analisi delle proprietà benefiche in relazione alla medicina tradizionale cinese.

CAP. II

LA FIOTALIMURGIA CINESE

2.1 La tradizione fitoalimurgica cinese e la MTC (Medicina Tradizionale Cinese)

Studiando la lingua cinese, si entra inevitabilmente in contatto con la civiltà cinese e, in particolare, con le sue tradizioni e costumi. Uno degli aspetti più interessanti del popolo cinese è la **medicina tradizionale**. Oggi se ne sente parlare di frequente, soprattutto per quanto riguarda l'impiego dell'**agopuntura**. La base della medicina tradizionale cinese, è la conoscenza e la metodologia di utilizzo delle piante, in altri termini, la **fitoalimurgia**.

La Cina è dunque una delle società più antiche che hanno adottato questa pratica, pertanto, non deve stupire la vasta gamma di informazioni che si possono reperire in materia. Come abbiamo visto, la fitoalimurgia ha iniziato a diffondersi in Occidente solamente intorno al XIX-XX secolo, mentre in Cina si ha testimonianza di medici dediti a tale pratica già a partire dal periodo storico prima di Cristo.

La “Medicina Tradizionale Cinese o MTC(*zhōng yī* 中医) viene chiamata anche “Medicina Han(*hàn yī* 汉医) in quanto parte principale della medicina tradizionale del gruppo Han, l'etnia predominante in Cina. È un corpus medico volto alla ricerca della diagnosi, la prevenzione e la cura di patologie semplici e fisiologiche umane.

La MTC si è sempre avvalsa del sostegno degli antichi popoli cinesi che vivevano sotto le prime dinastie, conoscevano teorie mediche e avevano esperienza nell'ambito della cura delle malattie ed è per questo che tale campo si è sviluppato progressivamente, anche grazie all'**investigazione spontanea**, il **materialismo filosofico semplice** e la pratica del **trattamento medico a lungo termine**.

La *zhōng yī* analizza teoricamente i concetti dei *wǔxíng* 五行 (sono i cinque elementi della filosofia cinese che seguono lo *yīn yáng* 阴阳: legno, fuoco, terra, metallo e acqua) e porta a considerare il corpo umano attraverso i concetti di: *qì* 气 (Energia), *xíng* 形 (Forma) e *shén* 神 (Anima). Tramite i quattro metodi diagnostici *wàng* 望, *wén* 闻, *wèn* 问, *qiè* 切(rispettivamente: 1 - Osservazione, Udito e Olfatto, 2 -

Interrogazione, 3 - Sensazione tattile e 4 – Palpazione), oltre ad altri metodi, la MTC ricerca le origini della patologia, la localizza e la classifica. Ciò può essere altresì interpretato per mezzo del corpo umano attraverso la teoria *wǔzàng liùfǔ* 五脏六腑, (5 organi e 6 interiora) oppure studiando l'articolazione dei *jīngluò* 经络 (Meridiani o canali energetici), come anche il cambiamento dei *qìxuè* 气血, (fluidi corporei ; il sangue , l'essenza, la linfa energetica e gli altri liquidi chiamati *jīnyè* 津液).

L'Esorcismo, la Diagnosi e le Terapie Olistiche, le 8 regole di protocollo: *hàn, tǔ, xià, hé, wēn, qīng, bù, xiǎo* 汗, 吐, 下, 和, 温, 清, 补, 消 (Sudorificazione, Vomificazione, Purgazione, Regolarizzazione, Calorificazione, Refrigerazione, Dispersione e Tonificazione), la Farmacologia Cinese, l'Agopuntura, il massaggio (*tuīná* 推拿), la Coppettazione o Ventosa Vetro Individuale, la ginnastica dolce (*qìgōng* 气功), la Dietoterapia Cinese ecc., sono tutti metodi tradizionali che concorrono in ugual misura al raggiungimento della guarigione fisica e dell'armonia tra Yin e Yang.

Infine, se da un lato il trattamento medico attraverso la MTC si prefigge l'obiettivo di favorire l'“equilibrio del *dào* 道”, dall'altro, vi è l'inevitabile necessità di ricorrere a farmaci al fine di ritardare il peggioramento delle patologie³⁶.

2.2 Le origini storiche: la MMC (Materia Medica Cinese)

Quella che noi oggi chiamano fitoalimurgia in realtà ha origini antichissime anche in Oriente. Se non fosse stato per la prima forma di MTC, ovvero la cosiddetta MMC “Materia Medica Cinese” (*běncǎo* 本草), oggi non conosceremmo gran parte delle proprietà delle piante a livello mondiale. La stessa nomenclatura latina “*chinensis*” molto spesso sta per “cinese” e anche questo deve farci riflettere su quanto gli studi sinici sulla flora costituiscano una base fondamentale per la botanica che noi oggi conosciamo. Ma com'è nata la Materia Medica Cinese?

³⁶中医, *Medicina Tradizionale Cinese*, materiale tratto dal sito: <https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E5%8C%BB/234039?fromtitle=%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E4%BC%A0%E7%BB%9F%E5%8C%BB%E5%AD%A6&fromid=9815889>, consultato il 5 settembre 2017.

La storia della fitoalimurgia cinese³⁷

Secondo gli studiosi, il principe *Zhu* dei *Ming* sapeva distinguere le erbe spontanee, così, durante l'anno della carestia diede un forte impulso alla fitoalimurgia: egli aprì un giardino botanico e, dalla semplice interrogazione sulle piante, imparò tutte le tipologie floristiche commestibili e ne portò avanti da solo l'osservazione e la sperimentazione. Ciò fa sì che il libro *Jiúhuāngběncǎo* (救荒本草, *La Materia Medica che combatte la carestia*) sia diverso dai libri di Materia Medica tradizionale: infatti, al suo interno è compresa la descrizione della flora che proviene dall'osservazione diretta e non riporta affatto ricerche testuali; inoltre, utilizza un linguaggio popolare e conciso, fornendo spiegazioni e informazioni semplici, tra cui si annoverano: gli altri nomi delle piante, l'area di produzione, la morfologia, il sapore naturale, la tossicità, gli utilizzi, i metodi di assunzione e allo stesso tempo l'esperienza secondo il trattamento della malattia o la preparazione di alcuni sostituti dei medicinali. Per ogni tipo di pianta c'è una descrizione, a cui si aggiunge un'illustrazione. Immagini e testi sono perlopiù correlati.

Li Lian, all'interno del *Jiúhuāng běncǎo*, afferma che:

“Non importa quale carestia affrontiamo, non sarà un problema, anzi, ovunque e qualunque cosa ci sia, non lo renderà un periodo duro da affrontare. Se si segue la fitoalimurgia, si potrà avere una vita essenziale, esiste un solo libro e un'unica assistenza a un grande sostentamento!”

Questo prova che “La Materia Medica che combatte la carestia”, non importa quale botanica o campo del sapere lo renda famoso, è ancora consultabile quando si fanno ricerche per la commestibilità delle piante e possiede anche un importante significato.

La profonda influenza dei libri di materia medica sulle generazioni future³⁸

Il *jiúhuāng* risale all'inizio del XV secolo d. C. Durante la dinastia *Ming*, la comparsa in successione di *yěcàipǔ* 野菜谱 (*Il Manuale delle erbe spontanee*) e di molti altri libri dello stesso tipo, ha contribuito a diffondere lo studio della fitoalimurgia a livello

³⁷ ZHOU Ziheng 周自恒, *Zhōngguó de yěcài*, 中国的野菜 (Le erbe spontanee cinesi), Guandong, Nanhaishubangongsi, 2008, p.24.

³⁸ *Ibid.*, p.25.

sociale. Oltre a ciò, il libro in questione riprende anche testi come il *běncǎo gāngmù* 本草纲目 (*Compendio di Materia Medica*) e il *nóngzhèng quánshū* 农政全书 (*Libro sulla politica agricola*). Non solo, ma all'inizio del XVIII secolo d.C. il *jiúhuāng*, già diffusosi in Giappone, venne tradotto anche in inglese.

Si può dunque affermare che l'influenza dei libri di Materia Medica sulle generazioni successive sia stata molto profonda. Anche oggi, quando vogliamo una dieta "verde", che si rifà ai prodotti che si trovano in natura, l'opera d'autore a cui noi pensiamo per prima è ancora il *jiúhuāng*. Esso concerne: la classificazione economico-floristica, l'utilizzo di risorse naturali, i meccanismi, la farmacognosia e altri metodi, tutto quanto è utile, insomma, per i contemporanei che portano avanti importanti ispirazioni e riferimenti a riguardo.

Oggi, seicento anni dopo, in seguito al progressivo miglioramento del livello di vita delle persone, sono pochissimi i cinesi che fanno ancora riferimento alla parola "carestia"; in particolare, la si può sentire pronunciare da alcuni giovani come se fosse un vago ricordo del passato. Allo stesso tempo, una tendenza "verde" sta lentamente dilagando, influenzando più o meno implicitamente la vita e il modo di pensare dell'uomo moderno: "tutto al naturale", "prodotti gastronomici biologici", ecc. ... sono termini che stanno penetrando giorno dopo giorno nella vita dell'uomo contemporaneo, diventando un argomento di conversazione assai popolare.

Forse non è possibile ricordare tutte le storie degli antichi eppure a quei tempi, vi erano soltanto le erbe spontanee a salvarli nei periodi di carestia. Solamente molte centinaia di anni dopo, queste ultime sono diventate un cibo prelibato, ricercato e alquanto conteso. D'altronde, il valore e il fascino unici delle erbe spontanee originariamente erano ignorati e trascurati.

Di conseguenza, all'antico *jiúhuāng běncǎo* è stato attribuito un nuovo significato, da cui oggi emerge l'importanza del concetto di 'cura di sé'.

Essere creativi, cucinare con le erbe spontanee ³⁹

Negli ultimi tempi, il concetto di dieta salutare si è fatto sempre più diffuso tra i cinesi. Il cibo, per quanto riguarda i consumatori, non solo deve soddisfare i palati, ma deve

³⁹Wu Mingjin, LIU Xingrong, CHEN Congming 吴明瑾, 刘兴荣, 沈聪明, *Chuàngyì,yěcài liàolǐ* 创意, 野菜料理 (essere creativi, cucinare con le erbe spontanee), Taiwan, Xingzhenyuan nongyeweiyuanhui Hualianou nongyegailiangchan, 2012, p.1.

anche costituire un nutrimento salutare: questo è il vero obiettivo a cui tutti mirano.

La città incontaminata e selvaggia di *Huayi* (华谊) non solo offre cibi salutari, ma produce anche erbe spontanee deliziose e nutrienti. Le erbe spontanee, dal momento che crescono robuste, rendono facile il controllo delle coltivazioni; riducono persino i parassiti e le malattie delle piante. Inoltre, diverse varietà sono ricche di elementi nutrizionali e hanno un gusto particolare, rappresentando il futuro in termini di prevenzione.

Per quanto concerne il contenuto nutrizionale, le erbe spontanee non hanno nulla da invidiare alle comuni verdure. Ad esempio; nel raccolto di solanacee che si immette sul mercato, la morella comune contiene fino a 5472 IU⁴⁰ di vitamina A ogni 100 mg; dall'analisi delle foglie di juta risulta che sia estremamente ricca di carotene e di ferro, di cui il carotene può raggiungere fino a 7850 IU ogni 100g, mentre il ferro fino a 7,70 mg ogni 100g. Prendendone poi le foglie e facendone un decotto, il brodo diventa naturalmente denso e cremoso tanto da sciogliersi in bocca; inoltre, la zuppa di juta ottenuta cucinandola a fuoco lento è rinfrescante, tanto da poter costituire un tipo di cucina semplice, ma salutare e gustosa.

Le radici delle erbe spontanee sono fin dall'antichità una pietanza naturale consumata abitualmente. Nella bella e montagnosa *Huayi*, tale abitudine si è diffusa facilmente ovunque: si conosce ogni tipo di sapore legato alle erbe spontanee, le quali, dopo essere state cotte, diventano leggerissime, costituendo la base per una cucina caratteristica e deliziosa.

Oltre che come alimento giornaliero, le erbe spontanee sono viste anche come una delizia per gli ospiti, alquanto popolari nei ristoranti montani, tanto che alcune verdure autoctone selvatiche sono già coltivate professionalmente, per poi essere trasportate fino al mercato dei grossisti, dove vengono vendute come prelibatezze per le metropoli. Sembra che la felce aquilina, il basilico cinese, la karela, ecc. ... siano già erbe spontanee conosciute da tutti (non solo in Cina) e che si possano trovare anche al supermercato.

Le diverse tipologie di erbe spontanee sono ricche di sostanze nutritive; tuttavia, di solito le persone non le amano particolarmente, a causa del loro sapore forte e amaro. In realtà, un sapore così intenso può essere attenuato durante la lavorazione o la cottura,

⁴⁰ International Unity (=unità internazionale)

così da riuscire a dare al piatto finale un aroma più fresco e un più delizioso sapore!

Le erbe spontanee contengono nutrienti, ma non ne siate troppo golosi⁴¹

Oggiogiorno, consumare erbe spontanee è già diventata una tendenza! Nell'aperta campagna cinese crescono la *borsa pastoris*, il farinello, la pianta camaleonte e sugli alberi semi di olmo, boccioli di salice, fiori di *sophora japonica* ecc. ... che sono diventati alquanto popolari tra i cinesi.

Perché le erbe spontanee destano un simile interesse? Principalmente perché il valore delle sostanze nutritive contenute nelle erbe spontanee è molto alto: infatti, non solo contengono vitamine, proteine, minerali e altri elementi nutrizionali, ma di solito contengono anche fibre alimentari e sono benefiche per la prevenzione contro il cancro al colon e per alleviare la costipazione.

Sebbene le piante spontanee contengano sostanze nutritive, non bisogna comunque abusarne. Poiché in Natura la maggior parte di queste piante subiscono gli effetti del gelo, il gusto ne risente, rendendole di conseguenza inadatte alla digestione, al dolore addominale, alla diarrea e ad altri sintomi. Per questo, non importa che tipo di erba spontanea sia, va bene assaggiarla ma non come consumarla troppo a lungo.

La cosa più importante è sapere che quasi tutte le erbe spontanee possono essere utilizzate come medicinali. Ad esempio, la portulaca ha un effetto inibitorio piuttosto forte contro il batterio della dissenteria e il colibacillo, per questo viene chiamata “antibiotico naturale”, tanto che, in alcuni paesi, secondo una ricetta popolare, se tagliuzzata e mescolata alle uova, combatte l'enterite. Inoltre, [...] quest'erba, che all'estero viene chiamata “erba delle buone notizie” e in Cina “il ginseng del Sud”, possiede evidenti poteri curativi contro l'alto livello di grassi nel sangue, anti-aterosclerosi, anti-flebilità e altre funzioni, persino contro la proliferazione di tutte le cellule cancerogene.

In breve, non possiamo che affermare che la Natura ha fornito all'umanità innumerevoli e miracolose risorse selvatiche, sta solo aspettando che andiamo a conoscerle, a salvarle e a utilizzarle!

⁴¹HAN Zhu 汉竹, *Shí yěcài, chī yěcài* 识野菜, 吃野菜 (Conoscere le erbe spontanee, mangiare erbe spontanee), Shanghai, Quanguo baijia tushu chubun danwei, 2016, p.16.

***Attenzione alle parti edibili delle erbe spontanee!*⁴²**

Le verdure hanno diverse parti che possono essere mangiate; ad esempio, nelle melanzane e nei peperoncini, entrambe piante da frutto, le parti edibili sono per l'appunto i frutti. Il cavolo blu è un tipo di cavolfiore in cui la parte edule è l'infiorescenza, mentre la lattuga è un tipo di erba a foglia le cui parti edibili sono per l'appunto le foglie e lo stelo, ecc.

Le parti commestibili delle comuni erbe spontanee sono diverse, e questo vale ancor più per le erbe spontanee sconosciute, di conseguenza prima di consumarle, non solo bisogna chiarirne la tipologia ma anche fare attenzione nel riconoscere le sue parti edibili da quelle che invece non lo sono. Ci sono alcune radici di erbe spontanee cinesi molto buone da mangiare, come ad esempio gli "agli verdi"(vd. Figura), ci sono poi alcune piante i cui steli e foglie sono teneri, vi è la foglia circinata delle giovani felci aquiline e il belvedere; ci sono anche alcuni fiori di erbe spontanee che sono commestibili, ma solo alcuni tuttavia possono essere impiegati in medicina. Inoltre, certe parti di alcune erbe spontanee non solo non possono essere mangiate, ma se ne possono trovare persino di tossiche; altre parti, invece, sono deliziose come nel caso del rabarbaro, i cui steli possono essere mangiati, dal momento che il gusto è molto piacevole, tanto da essere la base per alcuni dolci, le foglie, invece, possiedono una tossicità molto elevata e pertanto non possono essere mangiate.

***Metodi di coltivazione delle erbe spontanee*⁴³**

Il problema del surplus agricolo delle verdure è sempre stato argomento di interesse. In passato, i metodi di coltivazione tradizionali chiaramente non riuscivano a contrastare l'attacco di insetti e di malattie delle piante. L'agricoltore, per raccogliere verdure che avessero un bell'aspetto, doveva necessariamente cospargere le piante di pesticidi in grande quantità, affinché potesse arrestare temporaneamente gli attacchi; ciò poteva creare problemi di surplus agricolo.

Negli ultimi anni, i cinesi, per quanto riguarda la frutta e la verdura, non prestano particolare attenzione all'aspetto esteriore quanto piuttosto a sistemi biologici e più

⁴² *Ibid.*, p.17.

⁴³ LIN Danying, SHEN Jingchen, SHI Jiaoling, SONG Fenmei, XIE Sufen, XU Jialing, 宋芬玫、沈競辰、施小玲、林淡櫻、許佳玲、謝素芬, Shūguó, yěcàitújìàn 蔬果 野菜圖鑑(frutta e verdura, immagini ed esempi di erbe spontanee), Taiwan, Chenxing chuban(Morningstar inc.), 2014, pp.10-13.

salutari, prediligendo i metodi di coltivazione organici diventati ormai la nuova tendenza in agricoltura.

Per quanto concerne la coltivazione, inoltre, non è più come in passato, quando si tendeva solamente ad aumentare la produzione, ma fin da ora si punterà a un esclusivo aumento degli incentivi sulla qualità.

I metodi di coltivazione delle verdure si dividono generalmente in:

Coltivazione all'aperto

A causa dei metodi più comuni, oggi si richiede di coltivare campi e di utilizzare nuovi tipi di raccolti, ma tutto ciò dipende dalla temperatura dell'ambiente naturale, dall'umidità, dalla fertilità del suolo e da fattori simili. Inoltre, non si parla più di controllo artificiale, bensì di crescita naturale delle colture.

In questo tipo di coltivazione la scelta dei raccolti viene effettuata sulla base del clima e dell'ambiente locale.

Coltivazione in struttura

La temperatura a Taiwan in estate è troppo alta, pertanto non è adatta per le colture non resistenti al caldo; inoltre, di solito tifoni, bufere e piogge torrenziali incidono altamente sui raccolti, perciò, si potrebbe ricorrere a delle coltivazioni strutturate annuali come i reticolati, la serra in plastica, la serra di vetro o il tunnel di tessuto sintetico, ecc ... tutti metodi che possono fornire un buon ambiente di crescita alle colture.

Coltivazione idroponica

È una pratica agraria che consiste nella coltivazione di piante, anziché nel terreno, in soluzioni acquose di sali nutritivi. Il grande utilizzo dell'idroponica, è considerato il giusto nutrimento alla crescita delle colture. Grazie alle piante trattate con coltivazione idroponica, i cinesi potrebbero scrivere libri validi su come utilizzare la ghiaia, la lana di roccia, la sabbia o l'acqua.

Normalmente, si può in questo modo diminuire l'insorgenza di malattie e di insetti sulle colture ed evitare lo scomodo **avvicendamento culturale**⁴⁴; inoltre, si possono ridurre i periodi di crescita delle colture, promuovere l'impiego della fertilità

⁴⁴ Variazione periodica delle colture sulla stessa area coltivata, al fine di migliorare la prestantza del terreno.

così come aumentare la qualità delle piante.

Molte verdure a foglia preferiscono un ambiente climatico fresco, perciò, durante l'estate, la qualità delle verdure prodotte in pianura generalmente non è buona e i parassiti e le malattie delle piante proliferano. Dieci anni fa sono iniziate le coltivazioni di verdure in alta montagna, all'altezza di mille metri sopra il livello del mare, dove la grande escursione termica tra giorno e notte ha favorito di molto l'ambiente di crescita delle verdure, per cui la qualità era piuttosto buona e i prezzi aumentarono di conseguenza.

Nelle zone a clima mite, invece, gli alberi da frutto hanno un relativo bisogno di essere economizzati, ma se ne vedono i risultati solamente dopo cinque - sei anni; anche i prezzi delle verdure vengono ridotti e se ne ottengono i profitti solo dopo un anno. Così, molti agricoltori hanno deciso di rinunciare agli alberi da frutto e a trasformare i semi in verdure. Ciò, è stato fatto anche sulle coltivazioni di verdura a basse temperature che già sono diventate una risorsa estiva importante.

Ma non è tutto oro quello che luccica: il terreno di montagna è molto povero e i contadini, per migliorare il suo nutrimento, non esitano a utilizzare una grande quantità di escrementi di pollo e di altri fertilizzanti organici, i quali, sì migliorano il suolo, ma quando questo viene arato, viene via anche la sua copertura. Inoltre, sembra che le piogge torrenziali spazzino via il nutrimento, modificandolo completamente, causando perdite del suolo e sedimenti di limo che, a loro volta, abbassano il livello di fiumi e di bacini idrici. Inoltre, questo tipo di fertilizzanti contengono fosfati che, con la corrente della pioggia, scivolano nei bacini idrici causando la formazione di laghi, che, seppur bellissimi, rappresentano però un problema per la conservazione ambientale.

Per migliorare la situazione e ridurre le problematiche di origine naturale, nei periodi di produzione si ricorre a riforme agricole, metodi di coltivazione di gruppo e sistemi che si applicano dopo il raccolto, incrementando la produzione e dando consigli ai contadini circa l'irrorazione delle colture con: acqua fresca, rottura di ghiaccio e fornitura alle colture di un'areazione forte, affinché possano rinfrescarsi, evitare il surriscaldamento dei campi, non ritardare così la maturazione e i trasporti su lunghe distanze, che determinano tra l'altro anche il ritardo nel raggiungimento della qualità del prodotto.

Le tecniche di coltivazione speciali⁴⁵

- La coltivazione facilitata

In generale, si parla di coltivazione facilitata delle verdure, quando si fa riferimento al monitoraggio artificiale o ai metodi di coltivazione delle relative strutture che raggiungono gli obiettivi di raccolta prima del previsto. Inoltre, la coltivazione facilitata include l'aumento della produzione, l'innalzamento della qualità, la raccolta anticipata, diminuisce l'insorgenza di malattie e di insetti infettivi per le piante, ecc. . . .

- La coltivazione rallentata

La coltivazione rallentata, invece, non è altro che un ambiente di crescita delle verdure trasformato che permette alle colture di svilupparsi senza luce diretta (ad esempio in un locale oscurato). Questo metodo può provocare la modificazione della clorofilla delle piante e stimolare la qualità delle foglie, determinandone la naturale tenerezza, la freschezza, la croccantezza, ecc. . . . Un esempio è la coltivazione dell'aglio cinese che si fa, inizialmente, recidendo le sezioni superiori e in seguito, aggiungendo un rivestimento, coprendo le parti recise senza però fissarle al terreno; infine, ripiantando l'erba cipollina, che diventerà l'aglio cinese che noi mangiamo.

Quello che va a finire sul mercato sono generalmente le sezioni superiori recise delle foglie esterne del giglio turco, di cui si mangia solamente la piccola parte al centro prelevata dal fusto, la quale si coltiva secondo lo stesso metodo di produzione dell'aglio cinese. Generalmente si pianta la sezione superiore recisa del fusto e si copre con un materiale da supporto non trasparente, si coltiva tramite un processo di riduzione drastica della luce che permette al giglio di crescere ancora ma in un ambiente oscurato, per ridurre il contenuto di fibre, ma rinvigorirne ,allo stesso tempo, la tenerezza e la delicatezza.

In questo modo, non sembra neanche che l'aglio abbia un odore particolarmente forte.

- La coltivazione biologica

⁴⁵*Ibid.* p.14.

La coltivazione biologica è la più importante poiché impedisce l'utilizzo di fertilizzanti chimici e di pesticidi, piuttosto utilizza fertilizzanti organici e naturali e porta avanti la coltivazione e il monitoraggio legati all'utilizzo di risorse e metodi che possono distinguere la *coltivazione biologica semplice* e la *coltivazione biologica standard*.

In generale, la coltivazione biologica semplice non può affatto utilizzare pesticidi e fertilizzanti chimici, così come materiali organici inquinanti, ... ed è classificata come un metodo piuttosto rigoroso.

La coltivazione organica standard, invece, permette sicuramente di utilizzare fertilizzanti chimici, ma solo all'interno di una ristretta gamma, oppure di pesticidi a basso rischio di tossicità. Inoltre, i residui sul campo non possono essere trattati con ulteriori pesticidi.

La coltivazione biologica applica i fertilizzanti organici che forniscono sostanze nutritive assieme ai metodi di **risarcimento delle fallanze**⁴⁶ oppure fisici e biologici-naturali che possono portare avanti la prevenzione e la cura: infatti, questo tipo di coltivazione diminuisce l'insorgenza delle malattie delle piante e l'attacco degli insetti.

[...]La forma geografica di Taiwan è lunga e stretta e, poiché c'è differenza climatica e di temperatura tra regione e regione, questo fa sì che ci siano anche caratteristiche diverse di produzione. Ad esempio, per quanto riguarda il famoso spinacio d'acqua nella città di *Yílán* 宜兰 della contea di *Wēnquán* 溫泉, si utilizza la coltivazione a irrigazione dalla sorgente di acido carbonico locale. Inoltre, la caratteristica alcalinità della città di *Jiāoxī* 礁溪 può neutralizzare l'acidità del suolo e fornire abbondanti minerali ed elementi nutrizionali; di conseguenza, si parla tanto di questo spinacio d'acqua irrigato dalla sorgente che può essere mangiato bollito oppure soffritto, non si può coltivare in locali oscurati ma è diventato lo stesso un famoso piatto. Attualmente, si pianta anche la *luffa di Wēnquán*, il *pomodoro di Wēnquán*, i *germogli di riso selvatico di Wēnquán*, ecc.

La zona di *Sānxīng* 三星 nella città di *Yílán*, invece, è famosa per l'aglio e il

⁴⁶ Termine tecnico: "Interplanting"; la piantumazione di erbe diverse per filari alternati, fallanze: spazi tra un filare e un altro.

porro e grazie alle orchidacee che crescono sulle sponde del fiume *Yáng* 阳 , a *Sānxīng*, l'acqua è limpida, il suolo è fertile per via delle piogge e di molti altri fattori che fanno sì che la vegetazione cresca bene, la qualità sia elevata e che il gusto del porro sia concentrato tanto da piacere a tutti.

La cittadina di *Fàngshān* 枋山, la città di *Chēchéng* 车城 così come la cittadina di *Héngchūn* 恒春 nella contea di *Píngdōng* 屏东 sono la principale patria della cipolla. In particolare, la città di *Héngchūn* presenta montagne che mitigano l'azione del vento, di conseguenza la suddetta cipolla ha un buonissimo sapore. Non solo sono le benvenute sul mercato domestico ma si vendono anche fuori da Taiwan, sino al Giappone.

***Frutta e verdura, esempi e immagini di erbe spontanee*⁴⁷**

- Le radici

Tra le principali erbe spontanee cinesi, troviamo la categoria delle radici, ovvero le piante la cui parte edibile è per l'appunto la radice, e di queste fanno parte: il ravanello, la carota, la patata dolce, la bardana, il *pachyrhizus erosus*⁴⁸, ecc. . . .

- I bulbi

Un'altra categoria è quella dei bulbi, ovvero delle conformazioni di fusti sotterranei, a forma tonda di solito ma anche allungata, piuttosto grandi. Tra questi, in Cina troviamo: la cipolla, il porro, l'aglio e l'erba cipollina.

- I fusti

La categoria dei fusti comprende gli stoloni, i turioni, gli steli aerei e i rizomi sotterranei. I principali sono: la *colocasia* (o taro), la patata, lo zenzero, la radice di loto, l'asparago, i germogli di bambù, il riso selvatico della Manciuria, la lattuga sedano, l'igname della Cina, ecc. . . .

- Le foglie

Le cosiddette erbe a foglia sono: il *bok choy*, lo spinacio d'acqua, l'amaranto

⁴⁷ *Ibid.* p.8.

⁴⁸ Una pianta rampicante con radici eduli e dolci.

tricolore (o spinacio cinese), lo spinacio comune, il broccolo cinese, il cavolo cinese, la lattuga, il crisantemo giallo, ecc.

- **I fiori**

Tra le principali infiorescenze e i boccioli edibili ci sono: l'aglio cinese, il cavolfiore, i broccoli e i fiori di giglio turco.

- **I frutti**

L'ultima categoria è rappresentata dai frutti a seme, che sono diversi, come: la luffa, la karela, i cetrioli, il melone d'inverno, i fagiolini, i piselli, i fagioli dall'occhio nero, i pomodori, i peperoni dolci e le melanzane.

2.3 Le erbe spontanee cinesi

Per erbe spontanee intendiamo quelle che non necessitano di particolari cure per crescere e che possiamo trovare dappertutto sulle montagne o nell'aperta campagna cinese. Tra le più comuni, troviamo: l'amaranto, la morella comune e il prezzemolo giapponese. Ma le erbe spontanee in Cina in realtà sono molte di più, ad esempio: l'*asystasia gangetica*, la porcellana comune, la *toona sinensis*, il *talinum paniculatum*, la juta, la cipolla spinosa, la lintera (o pepe di montagna), l'*asplenium*, il *diplazium esculentum*, la karela di montagna, il *sonchus oleraceus* viola, la felce aquilina, la *borsa pastoris*, i semi di olmo, il *cephalanoplos setosum*, la salsola, il tarassaco, il grespino comune, la *mentha piperita*, l'okra, l'indivia, la pianta camaleonte, il belvedere, l'amaranto tricolore, il basilico cinese, il crescione cinese, ecc. ... sono tutte varietà edibili.

Oltre alle verdure, ci sono anche i funghi eduli come il fungo dell'olmo, il carboncello, il fungo orecchio di Giuda, e molti altri.

Infine, sono ugualmente commestibili anche la soia, i germogli di *alfalfa* e quelli di pisello.

2.3.1 Approfondimento su alcune erbe spontanee cinesi

Nella seguente sezione, ci troveremo a trattare di alcune delle erbe spontanee di origine sinica presenti nel libro *zhōngguó de yécài*, 中国的野菜 (*Le erbe spontanee*

cinesi).

In particolare, tratteremo delle schede botaniche che conterranno informazioni circa: gli altri nomi delle piante, il luogo dov'è possibile reperirle, la tipologia, gli utilizzi generici, quelli culinari, quelli terapeutici e in ultimo, ma non meno importante, la morfologia.

Per motivi di spazio, non è stato possibile elencare tutte le piante presenti nel libro, di conseguenza, si è deciso di estrapolare solamente le più importanti, relative alla sezione *Cǎo* (“草”; “erbe”).

*Le erbe spontanee cinesi*⁴⁹

CI: *cìjìcài*, 刺薊菜 → LA: *Cephalanoplos setosum*

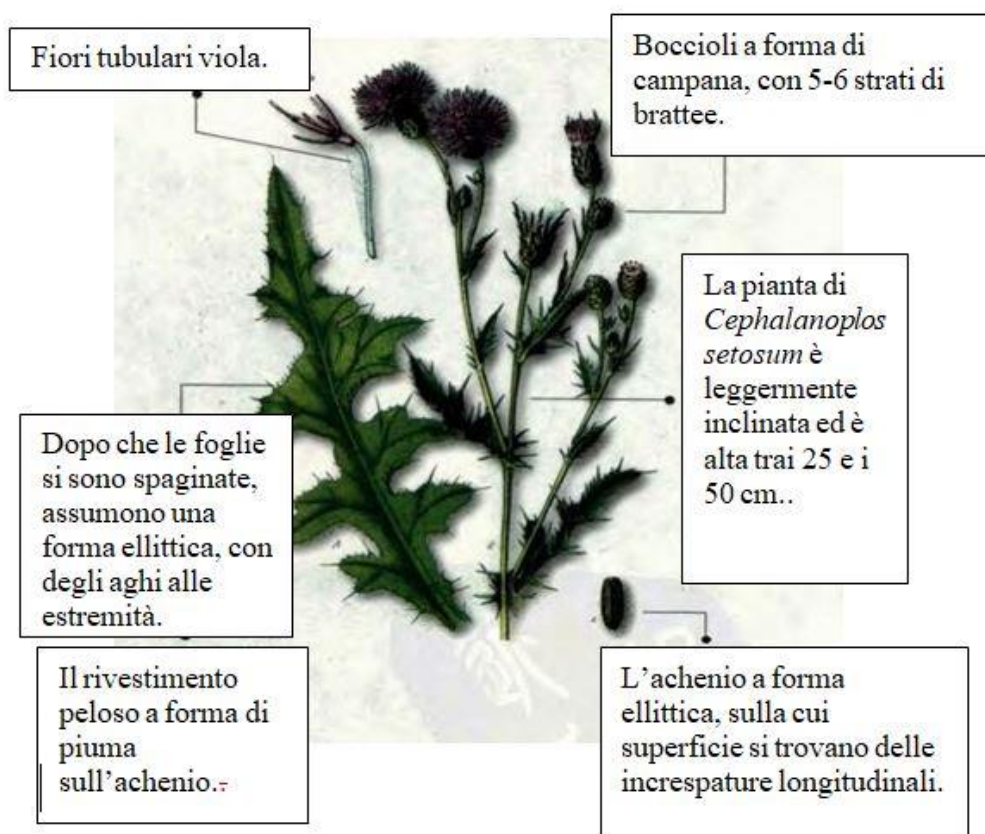


Fig.12

Altri nomi : *XiǎoJì* 小薊 (Piccolo Cardo Setoloso), *QīngCìjì* 青刺薊 (Cardo Spinoso)

⁴⁹ ZHOU Ziheng 周自恒, *Zhōngguó de yěcài*, 中国的野菜 (Le erbe spontanee cinesi), Guandong, Nanhai shubangongsi, 2008, pp. 48-52.

Verde), *QiānZhēncǎo* 千针草 (Erba Mille Aghi) , *CìerCài* 刺儿菜 (Erba Spinosa), *YèHóngHuā* 野红花 (Cartamo Selvatico) , *QīqīCài* 萋萋菜 (Pianta Rigogliosa).

Dove si trova: Oltre che nel *Guangdong*, nel *Guangxi*, nello *Yunnan* e nel Tibet, anche in ogni parte del mondo.

Tipo di pianta: Perenne.

Utilizzi: Le foglie tenere si possono mangiare, le foglie più mature sono impiegate in medicina.

Periodo di raccolta: In primavera se ne consumano le foglie, sia d'estate che d'autunno, si coglie o si recide per essere utilizzata in quanto medicina naturale.

Morfologia: Il piccolo cardo setoloso, in genere, si trova sulle alture, ai margini dei fiumi o su terreni incolti e lo si può scorgere dappertutto in campagna. È alto dai 25 ai 50 cm e ha uno stelo rampicante. In verticale sul fusto, ci sono intagli longitudinali e gli steli giovani sono coperti da una sottile peluria bianca.

La fillotassi è alternata, le foglie sono a forma ellittica e presentano un ago che divide l'ellisse, lunghe dai 7 ai 10 cm, larghe da 1,5 a 2,5 cm, le estremità presentano delle spinule o "denti spinosi" sottili e fittamente intrecciati che, sulla superficie superiore sono verdi e marroni e su quella inferiore grigio-verdi; entrambe le pagine della foglia sono coperte da sottili fili setosi.

Il capolino cresce a corona, dioico.

Il bocciolo è appuntito, le brattee hanno sempre dai 5 ai 6 strati, quelle delle infiorescenze maschili sono lunghe in genere 1,8 cm mentre quelle delle infiorescenze femminili sono di 2,3 cm.

I fiori sono tubiformi , di color viola chiaro, la corolla dei fiori maschili è lunga da 1,7 a 2 cm, la corolla dei fiori femminili è lunga circa 2,6 cm.

Gli achenii sono a forma ellittica od ovale, sull'estremità verticale; c'è la peluria della corolla che è piumata.

Il periodo floreale è tra maggio e giugno, mentre quello fruttifero è tra maggio e luglio.

Metodi di utilizzo: Le foglie tenere che si raccolgono tra maggio e giugno, vengono sbollentate, immerse in acqua fredda e risciacquate, o servite con olio e sale o lasciate essiccare.

Funzioni terapeutiche: Come medicinale, può essere usata dolce, amara, fredda;

è in grado di raffreddare e bloccare il sanguinamento, eliminare l'emostasi, de-tumefare, è usata contro l'epistassi, l'ematemesi, l'ematuria, il sangue nelle feci, il sanguinamento uterino, le emorragie, il gonfiore da carbonchio e l'avvelenamento da infezione.

Se recisa in estate o in autunno, quando i fiori sono aperti, agisce profondamente eliminando le impurità. Sicuramente, dopo che le sezioni sono state essiccate al sole, se ne può fare il decotto.

Inoltre, si può anche utilizzare come unguento, pestando la pianta fresca.

CI: dàjì, 大薊 → **LA:** *Cirsium Japonicum*

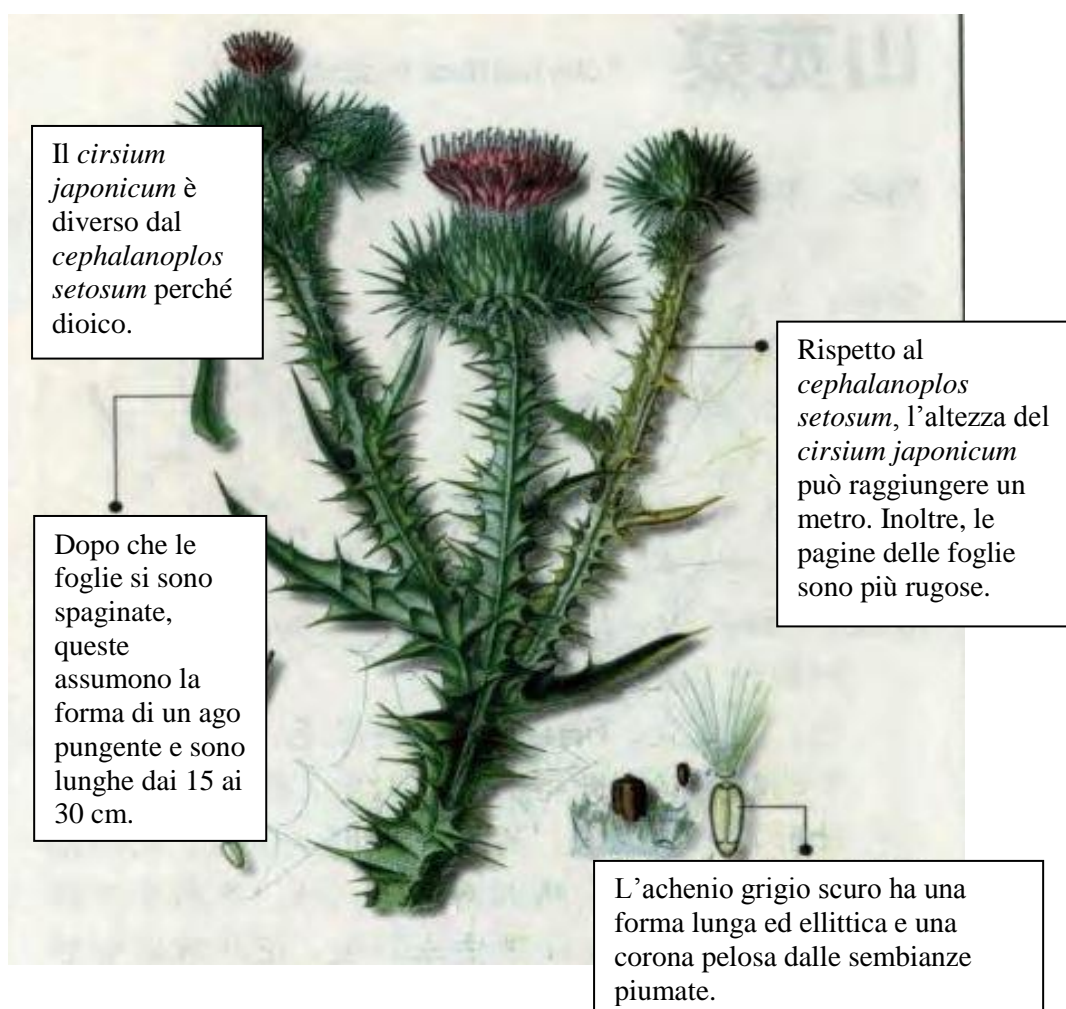


Fig.13

Altri nomi : Dà Cìer Càì 大刺儿菜 (“Pianta dalle grandi spine”), Jiāngjùn Càì 将军菜 (“Erba di Chiangchun”), Niúkǒu Cì 牛口刺 (“Spine Morso di Mucca”), Mǎcǐ Cǎo

马刺草(“Erba-Sperone”)

Dove si trova: In tutto il mondo.

Tipo di pianta: Perenne.

Utilizzi: Si possono mangiare le foglie tenere, mentre in medicina, è impiegata la pianta intera.

Periodo di raccolta: Si usano le foglie raccolte d'estate. Al fine di utilizzarla come medicinale, in Autunno e d'estate si raccoglie la parte aerea, mentre alla fine dell'Autunno se ne estirpa la radice.

Morfologia: Il *Cirsium Japonicum* cresce in montagna e nei campi, sul ciglio delle strade o in mezzo a terreni incolti.

È alta da 50 cm a 1 m e le radici crescono a grappolo e a forma di cono. Il fusto è eretto, assume una forma cilindrica, verde-marrone o marroncino, con sottili striature longitudinali, il diametro nella sezione basale raggiunge gli 1,2 cm e lo stelo presenta anche una sottile peluria bianca, la superficie è grigia e il midollo è poco consistente oppure è vuoto.

Le foglie, che nascono alla base, crescono carnose, hanno lo stelo, sono crespe, molte lacere. I margini di quelle intatte, dopo essersi formati, si chiudono a costituire degli aghi appuntiti oppure le foglie terminano a forma ovale, con una profonda spaccatura bipennata, le estremità sono dentate e con molteplici aghetti, che sulla superficie superiore sono di color grigio-verde o giallo-marrone e su quella inferiore piuttosto chiari, su entrambe le superfici degli aghetti, la pianta presenta peluria grigia.

Il capolino nasce in cima, a forma sferica o ellittica.

Il bocciolo è sempre a forma di campana, dai 4 ai 6 strati, giallo-marroncini, dalla peluria piumata e dal colore grigio-biancastro.

Il fiore è dioico, tubolare, di color viola.

Gli achenii sono lunghi, a forma ellittica, la peluria sulla corolla è multi-strato, piumata, color grigio scuro.

I fiori sbocciano tra maggio e agosto, i frutti tra giugno e agosto.

Impiego gastronomico: Le foglie tenere che si raccolgono in estate si possono sbollentare. Lavandole e immergendole in acqua fredda, se ne toglie il sapore amaro, mescolandole con olio e sale, acquistano un gusto accettabile.

Funzioni farmaceutiche: Come medicinale, può essere assunta amara o fresca,

possiede proprietà che eliminano o abbassano la febbre, emostatiche e riabilitanti per il fegato. Svolge la funzione di favorire la rigenerazione delle cellule epatiche, viene utilizzata contro: le emorragie da infiammazione dovute a gravi malattie febbrili, l'itterizia, l'epatite, la stranguria da calore, l'ematuria e altre.

“L'erba dalle grandi spine”, dopo essere stata lavata, può essere immersa in acqua, tagliata in piccole sezioni e lasciata asciugare all'aria.

La radice della pianta, dopo essere stata sciacquata, può essere umettata con acqua, tagliata a fette sottili e lasciata essiccare.

Si possono anche usare direttamente le foglie oppure, dopo aver ridotto la radice in poltiglia, applicarla sulla parte interessata.

CI: *shānxiàncài*, 山苋菜 → **LA:** *Achyranthes Bidentata*

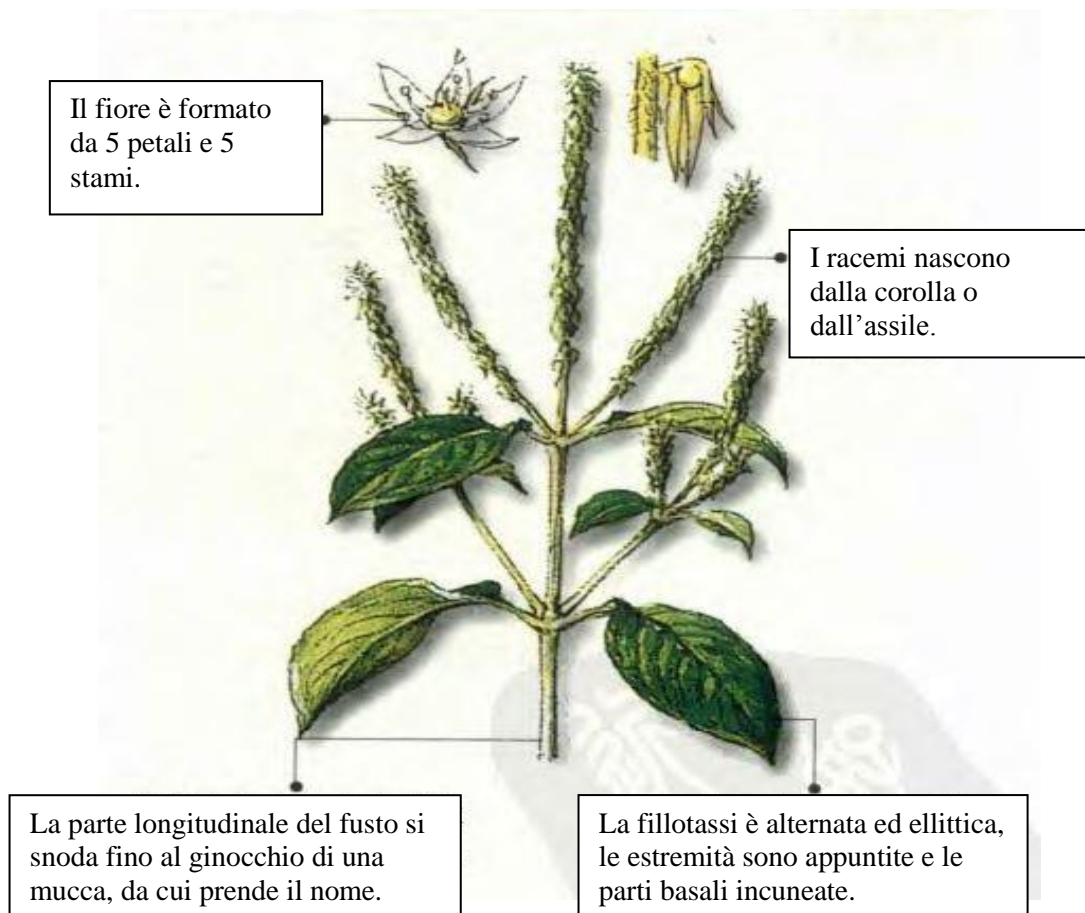


Fig.14

Altri nomi: *Niúxī* 牛膝 (ginocchio di mucca), *Báibèi* 百倍 (Centuplice),

Jiǎosīdēng 脚斯蹬, *Duìjiécài* 对节菜 (Erba per le articolazioni)

Dove si trova: Prodotta nello Henan

Tipo di pianta: Perenne

Utilizzi: Le foglie tenere sono commestibili, la radice può essere impiegata in quanto medicinale.

Periodo di raccolta: Viene raccolta per essere mangiata in estate e in autunno, d'inverno si estirpa per essere utilizzata come medicinale.

Morfologia: L' "erba ginocchio di mucca" è alta dai 30 ai 110 cm. La radice è robusta, cilindrica, dal color marrone-giallastro.

Fusto eretto, con quattro estremità, dalle infiorescenze folte e soffici, una parte dello stelo si estende fino al ginocchio di una mucca, da cui prende il nome.

Le foglie sono disposte l'una di fronte all'altra, sono a forma ellittica, larghe e divise in due da una linea a forma di ago, la cui sommità è appuntita, la sezione basale assume la forma di un piolo, interamente sfrangiato, che nella prima fase della sua esistenza è densamente peloso, dopo la crescita, i peli si sparpagliano tra loro.

In autunno e in inverno, si aprono dei fiori gialli, i racemi crescono ad assile o a corona, dopo la fioritura, si appiattiscono oppure si inclinano verso il basso. Ciascun fiore ha una brattea a forma ovale, la cui parte sommitale è sporgente e termina a punta, queste piccole brattee sono composte da due sezioni, a forma di spine dure, leggermente curvate verso l'esterno. I fiori sono suddivisi in 5 petali, verdi, a forma di aghetti separati tra loro. Gli stami sono 5, i filamenti si collegano alla base come delle cinture.

Il frutto è a forma ovale, lungo circa 2,5 millimetri. Fiorisce da agosto a settembre, fruttifica da ottobre a novembre.

L'achyrantes bidentata preferisce un clima caldo e umido, predilige la terra gialla e fertile, o il suolo sabbioso e liscio, di conseguenza, nasce a fianco delle abitazioni, nelle foreste o in mezzo alle distese delle vallate montane.

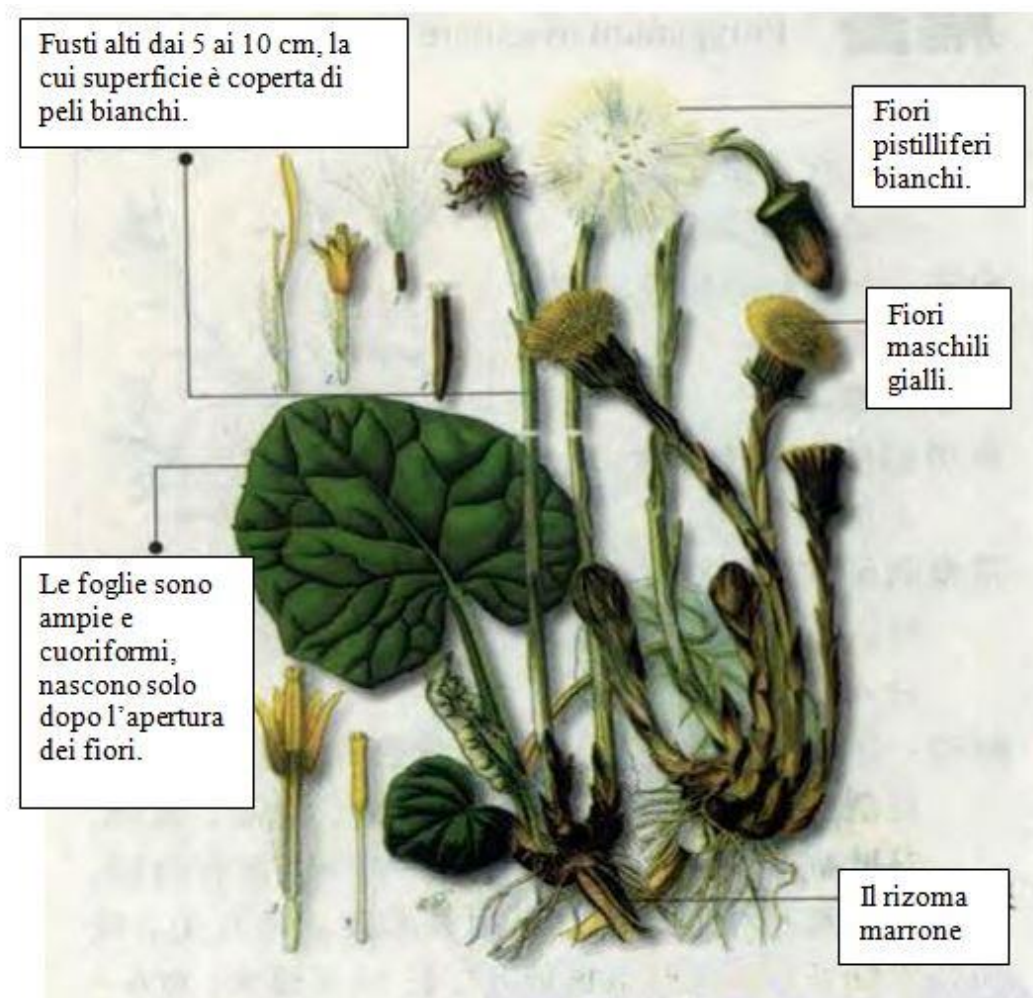
Impiego gastronomico: Le foglie tenere che si raccolgono d'estate, vengono sbollentate, sciacquate ed immerse più volte in acqua fredda, una volta eliminato il sapore aspro, può essere mangiata dopo essere stata condita con olio e sale.

Funzioni farmaceutiche: dall'essenza calmante e dal gusto amaro e aspro.

Può nutrire il fegato e i reni, rafforzare le articolazioni e i muscoli, facilitare l'espulsione e la stimolazione del ciclo mestruale, monitorare il flusso sanguigno.

È usata per i dolori alle ginocchia e ai polsi, per le articolazioni prive di vigore, contro l'amenorrea e i calcoli allo stomaco, per il fegato, contro le insolazioni e altri disturbi.

CI: kuāndōnghuā, 款冬花 → **LA:** *Tussillago farfara* → **IT:** *Tossilaggine comune*



Altri nomi: *dōnghuā* 冬花 (Fiore invernale), *Tuówú* 橐吾, *Kēdōng* 款冬, *Húxū* 虎须, *Jiǔjiǔhuā* 九九花 ecc... .

Dove si trova: nella Cina del Nord, nel Nord-est, nella Cina centrale ecc... .

Tipo di pianta: Perenne

Metodi di utilizzo: si possono mangiare le foglie tenere, mentre i fiori sono utilizzati in Medicina

Periodo di raccolta: Dall'ultima decade di ottobre agli ultimi giorni di dicembre.

Morfologia: La tossilaggine presenta rizomi marroni. Le foglie sono larghe e assumono la forma di cuore, di colore marrone-violetto, la fillosi è alternata e si dispone a forma di scala.

Prima sbocciano i fiori e poi crescono le foglie, si recide il fusto all'inizio della primavera, è alta dai 5 ai 10 cm, con una peluria bianca all'estremità.

I capolini nascono a corolla, dioici, le infiorescenze maschili sono gialle, le femminili sono bianche e fioriscono all'inizio della primavera.

Gli achenii crescono a forma ellittica e presentano uno spigolo verticale e una peluria a forma di cresta.

Raramente fruttificano.

La tossilaggine comune è presente tra le vallate montane, sopporta il clima freddo, non ama le temperature alte, preferisce l'ambiente umido, rifiuta sia la siccità che l'eccessiva abbondanza d'acqua.

Utilizzi culinari: Le foglie di tossilaggine, lo stelo e il rivestimento del fiore sono amari per natura, possono essere conservati oppure riscaldati e risciacquati e, dopo aver rimosso l'amaro, serviti freddi e conditi con delle salse; possiedono efficacia espettorante, abbassano il *qi*, riducono il catarro e alleviano la tosse.

Zuppa di fiori di tossilaggine, giglio e fagiolo mungo: si prendono i fiori di tossilaggine, si rimuove lo stelo e, dopo averli sciacquati, si immergono in acqua, i fagioli mungo si fanno sobbollire, i gigli si ricoprono d'acqua e, dopo averne rimosso il sapore amaro, si fanno cuocere a fuoco lento. I fagioli mungo, che nel frattempo sono stati cotti in acqua bollente, si scolano e, basterà farli bollire per poco tempo insieme ai fiori di tossilaggine, ai gigli, al miele e allo zucchero bianco.

La zuppa possiede proprietà espettoranti, allevia la tosse, rallenta i battiti cardiaci, calma i nervi ed è molto nutriente.

Proprietà terapeutiche: i boccioli che si raccolgono tra l'ultima decade di ottobre e gli ultimi giorni di dicembre sono impiegati in medicina, hanno un sapore piccante e dolce e sono classificati tra gli alimenti caldi. Hanno il potere di inibire la tosse, abbassare il *qi*, facilitare l'espettorazione.

È indicata per l'appunto contro la tosse, il raffreddore, la lieve bronchite, la polmonite e altre patologie.

CI: Biānxù 篇蓄 → LA: *Polygonum aviculare* → IT: Corregiola

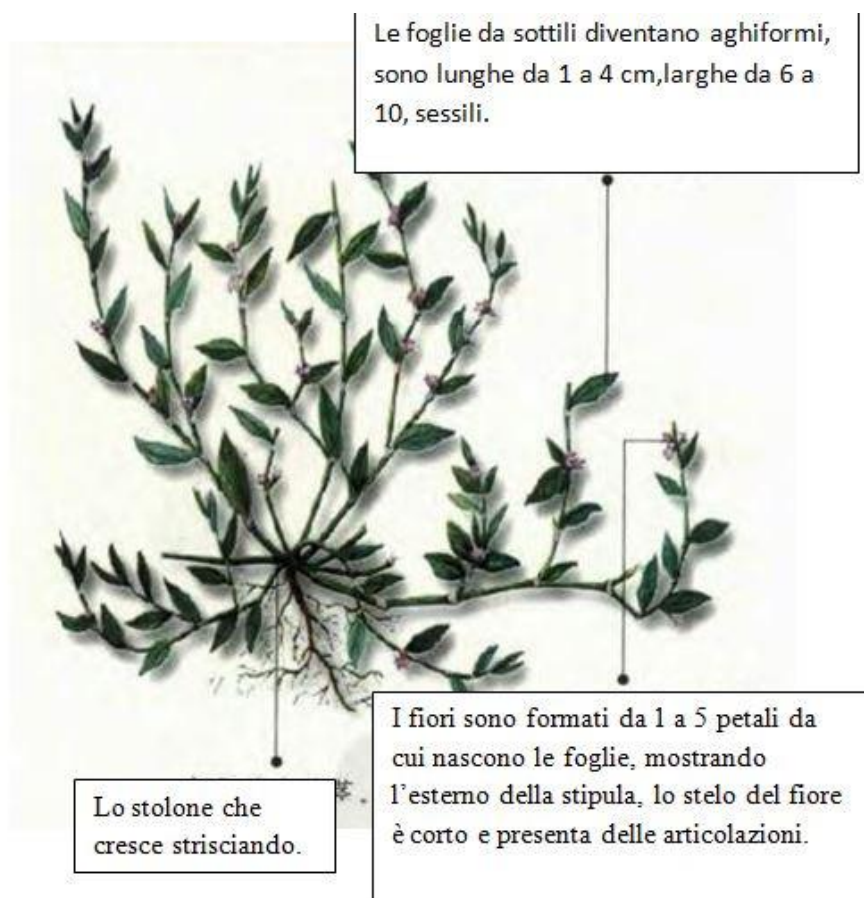


Fig.16

Altri nomi : Biānzhù 篇竹 (centinodia), 猪牙菜 zhūyá cài (dente di maiale), 竹节草 zhùjiēcǎo (erba nodo di bamboo), dìliǎobiānzhù 地寥篇竹 (bamboo di terra), ecc.

Dove si trova: Cresce in tutte le parti del mondo

Tipo di pianta: annuale

Metodi di utilizzo: Possono essere mangiate le foglie tenere, mentre le altre parti aeree vengono impiegate in medicina.

Periodo di raccolta: si raccolgono le foglie tenere da febbraio a luglio, d'estate , invece, si recidono le parti aeree per impiegarle in medicina.

Morfologia: Dall'interno della corregiola, si possono estrarre coloranti naturali verdi e gialli, ha inoltre una certa forza di adattabilità, si può trovare nei campi, nelle terre incolte, lungo i margini delle strade, nei canali, sulle zone collinari e nelle paludi.

La pianta è alta dai 10 ai 40 cm e spesso presenta una polverina bianca.

Il fusto cresce spesso e strisciante, dal colore verde, sulla cui superficie si trovano dei solchi.

La fillotassi è alternata, le foglie sono lunghe e sottili, assumono la forma di un filo e si assottigliano fino a sembrare aghi che dividono la pagina a metà, sono lunghe da 1 a 4 cm, larghe dai 6 ai 10 cm, l'estremità è leggermente pungente, la parte basale normalmente diventa cuneiforme, sessile, le pagine delle foglie sono completamente sfrangiate; il fodero della stipola serve da rivestimento.

La parte sottostante al terreno, è verde scuro, mentre la parte aerea è bianca e quasi trasparente con evidenti venature.

I fiori crescono formando da uno a cinque grappoli che nascono da una pagina delle foglie, mostrando la parte esterna del fodero delle stipole, il peduncolo è corto, la parte basale presenta delle articolazioni, il perianzio è diviso in 5 parti, ovali, verdastre, dalle estremità bianche o rosso scuro, lo stame è di 8 parti, lo stigma di tre.

Gli achenii sono ovali, lunghi più di due millimetri, neri e marroni, sulla parte superiore non ci sono particolari caratteristiche, i periodi floreale e fruttifero vanno da Maggio a Ottobre.

Utilizzi culinari: La corregiola è un tipo di erba spontanea prelibata, sia salutare che nutriente, le sue foglioline tenere possono essere mangiate soffritte, fredde e condite con salse oppure cotte al vapore con la farina, possono anche essere trattate come erbe essiccate, ad esempio gli affettati con aggiunta di corregiola così come il maiale al vapore, ecc... hanno tutti un gusto speciale

Funzioni farmaceutiche: d'estate si coglie l'intera pianta di corregiola, dopo averla lavata e fatta essiccare all'ombra, si impiega tagliata a pezzetti. il sapore della corregiola è amaro, asciutto, stimola la diuresi, ha una funzione antibatterica, si usa per il lavaggio vescicale, contro il dolore da eccessiva eccitazione, contro l'eczema, il prurito vaginale, ecc.

Conoscere le erbe spontanee, mangiare erbe spontanee⁵⁰

Portulaca

La portulaca è un'erba che si vede spesso, molto probabilmente l'avete incontrata lungo il margine dei campi in campagna. Si tratta di una pianta che viene usata sia in cucina sia in medicina, non si trova solo in campagna, ma può darsi che se ne veda l'ombra anche nei dintorni degli edifici in città, affianco alle strade, ecc.

Scopriamola insieme!

Valori nutrizionali ogni 100g

Proteine	2,3 g	Grassi	0,5 g
Carboidrati	3,9 g	Carotene	2230 µg
Calcio	85 mg	Vitamina B1	0,03 mg
Fosforo	56 mg	Vitamina B2	0,11 mg
Ferro	1,5 mg	Vitamina C	23 mg

Tab.6

Utilizzi culinari: è buona in qualsiasi modo

Lo stelo e le foglie tenere e la piantina giovane di portulaca sono tutti edibili.

Raccolte le suddette parti della pianta, dopo averle sciacquate, si fanno cuocere brevemente in acqua bollente, si scolano e poi, una volta fredde, si condiscono con varie salse, ad esempio c'è la portulaca salsata, oppure può essere mangiata soffritta, un altro modo per consumarla sono le uova strapazzate alla portulaca, può essere cotta a fuoco lento, ci si può fare il brodo, mischiandola alla farina, ci si possono fare dei ripieni per wotou o mantou.

Dalla consistenza scivolosa e dal gusto aspro, dopo averla sbollentata, si può

⁵⁰ HAN Zhu 汉竹, *Shí yěcài, chī yěcài* 识野菜, 吃野菜 (Conoscere le erbe spontanee, mangiare erbe spontanee), Shanghai, Quanguo baijia tushu chuban danwei, 2016, pp. 24-33.

essiccarla al sole e mangiarla con un sauté o con uno stufato di carne, donando loro un sapore speciale.

Utilizzi medicamentosi: per alleviare la febbre ed eliminare il calore corporeo, non si può non averla.

La caratteristica della portulaca è il freddo al tatto e il sapore è aspro. L'intera pianta può essere applicata in medicina, ha effetti detossinanti contro la febbre, favorisce la detumescenza del sangue freddo e umido, i semi hanno effetti notevoli. Spesso mangiare la portulaca può alleviare l'enterite, la costipazione, ecc. Ad esempio, si può farla bollire in acqua, farne il decotto, farla cuocere per ottenerne il brodo e mangiarlo tutti i giorni, può essere d'aiuto nel curare la dissenteria, la diarrea, ecc.

Oggigiorno la Medicina prova che la portulaca sia fortemente effettiva contro il colibacillo e il batterio della dissenteria. La portulaca contiene anche molto acido citrico, acido malico, aminoacidi e altre componenti, può ridurre la coagulazione del sangue e mantenere invariati gli zuccheri nel sangue, perciò le persone che soffrono di diabete possono mangiarne in giusta quantità.

Succo di portulaca con miele

Ingredienti:

un ciuffo di portulaca fresca, 2 cucchiari di miele.

Preparazione:

1. Si eliminano gli scarti della portulaca e si sciacqua il resto sotto l'acqua fredda.
2. Si immerge la portulaca nell'acqua bollente, dopodiché, si mette nella centrifuga e se ne estrae il succo.
3. A seconda dei gusti, si può bere aggiungendo del miele.

Porridge di portulaca

Ingredienti:

un ciuffo di portulaca fresca, 50 g di riso

Preparazione:

1. Si monda la portulaca, si butta in una pentola con dell'acqua bollente , dopo averla scolata, si strizza la parte d'acqua e si taglia a pezzi.

2. Si prende il riso e lo si sciacqua in un catino, lo si sgocciola, lo si mette in una pentola e si aggiunge l'acqua q.b..

3. Si può mettere la portulaca nel riso solo quando quest'ultimo si intenerisce. Se si ha bruciore di stomaco, si può aggiungere un po' di miele.

Tisana di portulaca

Ingredienti:

Un mazzetto di portulaca, zucchero bianco e foglie di tè q.b.

Preparazione:

1. Si prende la portulaca e la si monda, la si sgocciola, si toglie la radice.

2. In una pentola, si mette la giusta quantità d'acqua, dopo che quest'ultima ha bollito, si butta la portulaca e le foglie di tè che si fanno sobbollire per 10 minuti.

3. Si spegne il fuoco, si aggiusta di zucchero, e, dopo aver mescolato, si degusta.

DIETOTERAPIA

Curare facilmente la diarrea dei bambini

Si prende il decotto di portulaca fresca, si aggiunge la giusta quantità di zucchero bianco in modo da renderlo dolce, lo si divide nelle sotto-dosi , 1 intera porzione al giorno, così per due o tre giorni. Oppure, si prende la portulaca fresca e si monda, si arrostitisce, si sbriciola, 3 grammi alla volta, e si manda giù a mo' di medicina con l'acqua calda, 3 grammi al giorno.

Curare la pertosse

Si assumono 100 ml di sciroppo di portulaca, 4 g al giorno per tre giorni. Normalmente, dopo aver assunto la medicina per tre giorni, si vede che la tosse si riduce immediatamente, si abbreviano i tempi di guarigione e si alleviano i sintomi.

Coda di violino (felce aquilina)

La coda di violino ha la fama di essere «la regina delle erbe di montagna» ed è un'erba spontanea dal sapore raro. Essa contiene tracce di amminoacidi, contiene anche elementi importanti, glucosidi e altri nutrienti. La coda di violino può essere usata anche in medicina, ha effetti detossinanti, riduce i sintomi della febbre, della

costipazione, ecc. ...

Valori nutrizionali ogni 100 g

Proteine	1,6 g	Grassi	0,4 g
Carboidrati	9 g	Carotene	1100 µg
Calcio	17,0 mg	Vitamina C	23 mg
Fosforo	50,0 mg	Potassio	292 mg
Ferro	4,2 mg	Magnesio	30 mg

Tab.7

Non puoi certamente perderti il gusto prelibato della coda di violino

Sia la radice che una piccola parte del fusto della felce aquilina possono essere consumate, ma le foglie, una volta spaginate, non dovrebbero essere mangiate. La coda di violino è consumata sia fredda che calda. Durante la primavera, si raccolgono la foglia e il fusto teneri che, si possono sciacquare con acqua fresca, scolare dopo essere stati sbollentati brevemente in acqua e servirli: freddi e conditi con salse, soffritti, cotti a fuoco lento o usati come farcitura, si può anche essicarli al sole o condirli con sale e pepe.

Annualmente, si può estirpare la radice di felce aquilina e ricavarne la farina, oppure mangiarla insieme a piatti di carne o pesce.

Usi medicamentosi: controlla l'intestino per perdere rapidamente peso

E' un alimento freddo dal gusto dolce, ha funzioni detossinanti, defebbricitanti, lubrificanti per l'intestino, rivitalizzanti, se mangiata tutti i giorni, può ridurre la pressione sanguigna e alleviare l'insonnia. La coda di violino inoltre può stimolare la diuresi, le parti della pianta che contengono fibre possono favorire il movimento intestinale, possiede effetti contro la flatulenza ed è indicata per la pulizia dell'intestino.

Quando si ha una vita sedentaria o non si lavora da tanto tempo, si può assumere

la pianta o la radice, in modo da poter controllare l'intestino e si può ridurre l'accumulo di peso. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, la coda di violino rinforza la milza, rimuove l'umidità e può controllare le funzioni assorbenti del grasso da parte dell'intestino, è un prodotto salutare che ha funzioni dimagranti. In caso di necessità di dimagrimento, è perciò indicato assumerla.

Felce aquilina con puré d'aglio

Ingredienti:

300 g di felce aquilina, aglio, sale, olio, zucchero bianco, aceto, olio di sesamo q.b. .

Procedimento:

Si lava e si asciuga la felce, si toglie la radice. Si tuffa in acqua bollente per pochi istanti, si scola immediatamente dopo che ha cambiato colore, si passa in acqua fredda, si scola di nuovo e si taglia a pezzetti. Si prende l'acqua, il sale, l'olio, lo zucchero bianco, l'aceto e l'olio di sesamo fino ad ottenere una salsa, che si versa sull'erba e si mescola.

Se si preferisce un gusto più forte, si può aggiungere anche un po' di vellutata di fave.

Coda di violino saltata con funghi e germogli di bamboo

Ingredienti:

200 g di felce aquilina, germogli di bamboo, 100 g di funghi *enoki*, sale, zenzero q.b

Procedimento:

1. Si sciacqua e si asciuga la felce, poi, si taglia in sezioni di 3 cm di lunghezza, si rimuove il rivestimento esterno dei germogli di bamboo, si sciacquano e si ritagliano in sezioni di 3 cm di larghezza, si lavano i funghi *enoki*.

Si prende la felce aquilina, i germogli di bamboo, i funghi *enoki* e si mettono rispettivamente a cuocere in acqua bollente, per un minuto e poi si scolano.

3. Dopo averli fritti in olio bollente, aggiungere lo zenzero fresco, dopodiché si prende la felce, il bamboo, il fungo *enoki*, si ripassano tutti insieme in una pentola e si servono solo dopo averli salati.

Coda di violino saltata con pancetta

Ingredienti:

200 g di felce, 150 g di pancetta, peperone verde, peperone rosso, aglio in polvere, pasta di soia, zucchero bianco, sale q.b.

Procedimento:

Si sciacqua la felce, si mette in acqua bollente per 2 minuti, si scola, si immerge in acqua fredda, dopo che si è raffreddata, si taglia in piccoli pezzi.

2. Si sciacqua la pancetta, si mette in una pentola a cuocere per 20 minuti, si scola, dopo essersi raffreddata, si taglia a fette sottili.

Si mette a cuocere l'olio finché non è ben caldo, si friggono i pezzi di carne, poi si trasferiscono in un'altra pentola e si aggiungono le fette di peperone verde, le fette di peperone rosso e l'aglio insieme, dopodiché si aggiunge la felce, mentre si cuoce, si aggiunge la salsa di soia, lo zucchero bianco e il sale per insaporire. Se si aggiungono 1-2 gocce d'olio, il sapore è ancora migliore.

DIETOTERAPIA

La terapia con la felce aquilina è indicata per chi soffre di diarrea e di calura.

Si riduce la felce aquilina in polvere, si assume assieme all'acqua di cottura del riso, ogni giorno 3 volte al dì.

La terapia con la polvere di felce è indicata contro il dolore addominale provocato dalla dissenteria.

Si prendono 150-200 g di felce, prima si mescolano bene con un pochino di acqua fredda, dopo vi si aggiunge lo zucchero di canna, dopo che si è mescolato il tutto, si assume la medicina con l'acqua calda. Per il dolore addominale e la diarrea, ha sicuramente un effetto curativo.

Borsa pastoris

La *borsa pastoris* è un tipo di erba amata da molti, ha solamente bisogno di sole per crescere rapidamente. Può essere consumata in svariati modi, anche il valore medicamentoso è molto alto; è ottima per curare l'ulcera gastrica e ha un effetto ausiliario alla cura dell'enterite.

Valori nutrizionali ogni 100 g

Proteine	2,9 g	Grassi	0,4 g
Carboidrati	4,7 g	Carotene	2590 µg
Calcio	294 mg	Vitamina B1	0,04 mg
Fosforo	81 mg	Vitamina B2	0,15 mg
Ferro	5,4 mg	Vitamina C	43 mg

Tab.8

Utilizzi: non puoi assolutamente perderti il suo buonissimo sapore

In primavera si raccolgono la piantina o il fusto e le foglie tenere, dopo averle sciacquate, si fanno sbollentare per pochi istanti in acqua, si scolano non appena il colore sarà diventato verde intenso, e da lì si possono mangiare freddi e conditi con salse, soffritti, cotti a fuoco lento, consumati come farcitura, come zuppa, ecc.

Con il delizioso uovo bollito con la borsa pastoris che si mangia il terzo mese del calendario lunare e durante il terzo anno di scuola media inferiore, si possono ricordare i propri avi così come curare davvero il nostro corpo, oppure con la *borsa pastoris* si può fare un ottimo ripieno per jiaozi, dall'*umami* delizioso e distinto e dal retrogusto infinito, i *wonton* con polpa di pesce alla *borsa pastoris* sono un'altra prelibatezza amata da tutti.

Utilizzi medicamentosi: sarete sconcertati dagli effetti curativi contro «il male dei ricchi»

La caratteristica della *borsa pastoris* è il fresco, il sapore è dolce, leggero, possiede effetti evidenti per alleggerire la milza, pulire i reni ed effetti emostatici.

Al di là di ciò, la *borsa pastoris* non solo può ridurre il colesterolo e il contenuto di trigliceridi nel sangue e nel fegato, ma ha anche effetti anti-ipertensivi. Le persone che mangiano tutti i giorni pesce o carne in grande quantità oppure consumano alti livelli di colesterolo, possono mangiarla come decorazione per alcuni piatti o insieme

alle verdure sottaceto, non solo così stimolano un gustoso e fresco appetito, ma possono anche far sì che mantengano buono lo stato di salute, soffrano meno di grasso in eccesso e altre «malattie dei ricchi».

Nella borsa pastoris c'è molta vitamina C, può prevenire l'accumulo di acido nitrico e nitriti nei tratti intestinali e trasformare le ammine di salnitro cancerogeno, così, svolge una funzione sicuramente preventiva sia contro il cancro allo stomaco che contro il cancro all'esofago.

Zuppa di tofu con borsa pastoris

Ingredienti:

50 g di borsa pastoris, 100 g di tofu, 30 g di funghi *shiitake*, amido, brodo, sale, olio di sesamo q.b.

Procedimento:

1. Si sciacqua e si asciuga la pianta, si taglia a pezzetti così come il tofu e i funghi,
2. Nella pentola si aggiunge: il brodo, il tofu, i funghi tagliati a pezzi, il sale e si mescola il tutto,
3. Dopo un bollore di 5 minuti, si aggiunge l'amido, dopodiché, si immergono le foglie spezzettate di borsa pastoris, dopo averle sbollentate, si aggiunge l'olio di sesamo e si spegne il fuoco. Se si vuole, si può aggiungere un po' di peperone, per rendere il tutto più croccante.

Sauté di fegato di capra con borsa pastoris

Ingredienti:

100 g di fegato di capra, 50 g di *borsa pastoris*, 10 g di prosciutto, zenzero a fette, sale, amido diluito in acqua q.b.

Procedimento:

Si sciacqua il fegato di capra, lo si taglia a fette, dopo averlo fatto saltare per pochi istanti, si aggiunge il prosciutto a fette, il fegato a fette, il sale e si può consumare appena sarà stato aggiunto anche l'amido di mais.

Zuppa di capesante con borsa pastoris

Ingredienti:

200 g di borsa pastoris, 15 capesante, brodo di pollo, olio di sesamo, sale, zenzero in polvere, cipolla in polvere q.b.

Procedimento:

1. Si prende la borsa pastoris e si sciacqua.
2. Si immergono le capesante in acqua calda e si lasciano lì per una notte e, successivamente, dopo che sono state fatte bollire nella propria acqua, si scolano e se ne estrae la polpa.
3. In una pentola, si aggiunge il brodo di pollo, la borsa pastoris e la polpa di capesante, si spolvera sopra la cipolla, lo zenzero e si gusta appena aggiunti anche olio di sesamo e sale. Mentre la zuppa bolle, si può aggiungere anche un po' di vino di riso, in modo da rendere il tutto ancora più sfizioso.

Zuppa di konjac con borsa pastoris

Ingredienti:

50 g di *borsa pastoris*, 60 g di *konjac*, filamenti di zenzero sale q.b.

Procedimento:

1. Si sciacquano le foglie di *borsa pastoris*,
2. Si sciacqua il *konjac*, si taglia a fette, si fa bollire in acqua per 2 minuti, tanto da farli insaporire, si scola e si mette da parte.
3. Si prende il *konjac*, la borsa pastoris, i filamenti di zenzero e si mettono in una pentola, si aggiunge l'acqua fredda e si fa bollire il tutto, e far cuocere finché non si intenerisce il tutto.
4. Mentre si cuoce, si aggiunge il sale e poi si degusta.

CAP III: COMMENTO TRADUTTOLOGICO

3.1 Cos'è un commento traduttologico e perché scriverlo?

“You can compare the translating activity to an iceberg: the tip is the translation – what is visible, what is written on the page – the iceberg, the activity, is all the work you do, often ten times as much again, much of which you do not even use”⁵¹

Al fine di comprendere al meglio le finalità di questa tesi, è opportuno riportare qui di seguito un'analisi del testo in modo da scoprire insieme quali sono stati i passaggi più importanti del processo traduttivo. Ci si focalizzerà innanzitutto sulle diverse esigenze che tradurre il linguaggio botanico richiede in generale; si affronterà dunque la storia della botanica e dei suoi connotati più comuni come la “nomenclatura binomiale”. In secondo luogo, si rifletterà sulle differenze formali tra le due lingue (l'italiano e il cinese in questo caso) e lo si farà dal punto di vista sintattico e semantico. Successivamente, si scenderà nel particolare e si toccheranno temi propri della teoria traduttologica quali:

- l'analisi della tipologia testuale (in particolare, si prenderanno in esame tutti i testi che sono stati tradotti per poi osservarli dal punto di vista teorico);
- l'individuazione della dominante (capiremo insieme qual è o quali sono gli argomenti e le particolarità che possono essere considerati come la caratteristica più significativa dei testi; quella da riportare assolutamente in traduzione);
- l'esplicitazione della macrostrategia traduttiva usata (con i relativi esempi, vedremo quali sono stati i passaggi fondamentali del processo traduttivo) e l'individuazione del lettore modello (al fine di fare una buona traduzione, è opportuno scegliere o individuare l'ipotetico destinatario e orientare il testo in base a quest'ultimo);

⁵¹ “Si può comparare l'attività traduttiva a un iceberg: la punta è la traduzione (ciò che è visibile, ciò che è scritto sulla pagina), l'iceberg, l'attività, è tutto il lavoro che si svolge e che spesso equivale a quest'ultimo moltiplicato per dieci volte e di cui si userà solo una piccola parte” (traduzione a cura della sottoscritta)
Peter NEWMARK, *A textbook of translation*, p.12, Prentice Hall, New York .

- la spiegazione e gli esempi delle microstrategie traduttive (l'analisi traduttologica è una procedura accurata, vedremo insieme quali sono stati tutti i passaggi).

Infine, si svolgerà una breve riflessione sulla cosiddetta “letteratura botanica” e così estenderemo il discorso della traduzione a un più ampio spettro di analisi, toccando personaggi letterari rilevanti come William Shakespeare.

3.2 Tradurre la botanica cinese

Uno degli aspetti più importanti del processo traduttivo fin qui svolto è legato alla consapevolezza di dover gestire un testo specialistico.

Innanzitutto, dobbiamo sapere che non ci troviamo di fronte a un testo letterario, bensì a più testi con linguaggi settoriali appartenenti al campo semantico della botanica, pertanto, le strategie traduttive applicate devono rispondere anch'esse alla tipologia testuale.

La prima domanda è stata: cosa c'è da sapere sul linguaggio della botanica cinese?

Si è parlato molto di Linneo che è considerato il padre del linguaggio botanico per antonomasia. Per nominare le piante, egli ha utilizzato principalmente il latino ma ha fatto lo stesso affidamento ad altre lingue per intendere esattamente le caratteristiche delle piante. La stessa accuratezza, si riscontra nella lingua cinese, dove, il tipo di codice utilizzato è davvero particolare: i nomi tradotti sono resi in base a una peculiarità della pianta o alla loro funzionalità; sono perciò legati a una spiegazione logica, come sempre in questa lingua, ed è per questo che emergono combinazioni del tutto pittoresche come: “dente di maiale”, “ginocchio di mucca” e così via.

Abbiamo varie testimonianze sulle specie che i primi gesuiti come Michael Boym (1612-59), Dominique Parenin (1665-1741) e Pierre d'Incarville (1706-57) hanno raccolto in quella che è considerata come la prima “Materia Medica” della storia che è giunta fino a noi e da cui ci arrivano le testimonianze di: ginseng, rabarbaro cinese, cannella cinese, albero della canfora, zenzero, smilace cinese e *Garcinia cambogia* come prime specie siniche ufficialmente registrate.

Eppure, mentre esistono diverse testimonianze di catalogazioni sistematiche di matrice occidentale, in Cina, le nomenclature sono date, per lo più, dai nativi cinesi e

sono diverse per ogni pianta, infatti, sui libri di botanica cinese, troviamo di solito le più diffuse tra cui: “piccolo cardo setoloso”(il *cephalanoplos setosum*), “fiore invernale”(la tossilaggine) e così via. Quando Linneo andò in Cina per la prima volta, egli non riuscì a spiegarsi la funzionalità legata ad alcune piante, furono i cinesi a insegnargli, di fatto, come utilizzarle. Tuttavia, la loro conoscenza dell’uso delle specie vegetali, non era sufficiente per poter dare loro un nome. Da qui, l’esigenza di classificare le specie siniche all’interno di una catalogazione sistematica occidentale. A questo proposito, molti furono gli errori causati da Linneo, tra cui l’ipotesi per la quale il tè provenisse originariamente da Pechino, mentre la verità è che la *camellia sinsensis* è una specie vegetale tipica di Shanghai. Inoltre, egli riconobbe molte delle piante cinesi come indiane, ad esempio: l’*Hibiscus mutabilis*, 木芙蓉(*mùfúróng*) o ibisco mutabilis, il *Chrysantemum indicum L.*, 野菊 (*yějú*) o crisantemo comune, il *Dolichos sinensis L.*, 豇豆(*jiāngdòu*) o vigna unguiculata, il *Rubus parvifolius L.* o 茅莓 (*máoméi*), la *Bidens pilosa var. chinensis*, 鬼针草 (*guìzhēncǎo*) o forbicina pelosa cinese fino alla stessa *Camellia sinensis*, 山茶(*shānchá*) o pianta del tè.

In ogni caso, botanici, sinologi e traduttori, possono basarsi su una fonte più sicura; il libro “*Species Plantarum, Exhibentes plantas rite cognitatas, ad genera relatas, cum differentiis specificis, nominibus trivialibus, synonymis selectis, locis natalibus, secundum systema sexuale digestas*”, che raggruppa tutte le specie conosciute tra Europa e Asia, fino al 1753 d.C. (anno di pubblicazione del libro). Per comodità, alcune delle specie scoperte, sono state nominate in base allo scopritore: infatti, sulle 131 specie indicate da *Bretschneider*⁵², 13 sono legate a nomi di botanici. Anche nella letteratura cinese esistono alcuni interessanti patronimici dal punto di vista linguistico, affrontati da 李时珍 (*Lǐ Shízhēn*) nel suo famoso 本草纲目(*běncǎo gāngmù*) o “Compendio di Materia Medica”. Per esempio, la “verga d’oro comune” (*solidago virga aurea*) o 刘寄奴草 (*liújìnúcǎo*) ha preso il nome da un imperatore, la *ecommia ulmoides* o 杜仲 (*dùzhòng*) è stata intitolata a un leggendario taoista, la *smilax glabra* o 土茯苓(*túfúlíng*) a un eroe e la peonia *soffruticosa* (*paeonia moutan*) o 草禹余粮 (*cǎoyǔyúliáng*) a una famiglia di giardinieri.

⁵² *Botanicon sinicum, Notes on Chinese botany from native and western sources*, Journal of the North-China branch of the royal Asiatic society, vol.III, Londra,1881.

Proprio in quanto pittoreschi, i nomi delle tipologie vegetali cinesi, sono difficili da rendere in italiano. In alcuni casi, è stato deciso di lasciare le nomenclature così come si presentavano nei testi da tradurre, non per un fattore di “comodità”, ma poiché non si è riusciti a trovare un corrispettivo adatto in italiano. Di fronte a questo tipo di situazioni, il traduttore si trova davanti al rischio dell’ “infedeltà” e deve compiere una scelta difficile: se “buttarsi” rischiando o se rimanere totalmente neutrali. Una cosa è certa, in entrambi i casi, vi è una perdita. Proprio per questo, poter tradurre un libro come “中国的野菜” (*zhōngguó de yécài*, *Le erbe spontanee cinesi*), che è redatto sottoforma di un’enciclopedia cinese-latina, è stata un’ottima opportunità per approfondire al meglio la perfetta corrispondenza tra le nomenclature cinesi e italiane e non basarsi esclusivamente sulle testimonianze linneane o sulle scarse informazioni in lingua occidentale riguardanti la flora cinese.

A tale proposito, per un traduttore botanico, uno dei dilemmi sostanziali è: la scelta della nomenclatura giusta. Ad esempio, *Needham*⁵³ afferma che:

“It might have been difficult to decide, in the case of a plant growing in six different countries, which of the six different names should be adopted as official.”⁵⁴

Un’altra caratteristica importante del linguaggio botanico, consiste nella nomenclatura binomiale: la tendenza a utilizzare due nomi anziché uno solo, al fine di designare una specie vegetale e completarne la definizione scientifica. Si è visto come anche questa in realtà sia stata scelta perché, seppure in latino, incontrava meglio le esigenze delle altre lingue:

“Binomial nomenclature was thus designed to operate in, or rather, to mediate between different cultures rather than to serve the interests of a particular one.”⁵⁵

⁵³ *Science and Civilisation in China: Volume 6, Biology and Biological Technology, Part 1, Botany*, Cambridge University Press, 1986, Cambridge.

⁵⁴ “Sarebbe stato difficile decidere, nel caso di una specie esistente in 6 nazioni diverse, quale dei 6 diversi nomi dovrebbe essere stato scelto come ufficiale”(traduzione a cura della sottoscritta)

Alexandra COOK, *Linnaeus and Chinese plants: a test of the linguistic imperialism thesis*, all’interno di *Notes and Records of the Royal Society of London*, Vol. 64, No. 2), pp. 121-138, The Royal Society publishing, 20 Giugno 2010.

⁵⁵ “La nomenclatura binomiale fu designata per operare in, o meglio, per mediare tra culture diverse piuttosto che per servire gli interessi di una sola di esse.” *Ibid.*.

3.3 Il confronto tra le due lingue

“A differenza di «linguistica», la parola «linguaggio» suona, per la maggior parte di noi, familiare [...] una lingua è un oggetto tanto naturale quanto difficile a definirsi.[...] così come sarebbe difficile per chi non conosca l’anatomia umana definire il numero di muscoli che prendono parte al semplice atto di camminare”⁵⁶

Quando si esaminano due lingue dal punto di vista formale, è bene considerare tutti i fattori che le differenziano. A questo proposito, importante è la diversa **appartenenza a una famiglia linguistica**, che influisce sul processo traduttivo in termini di differenze sintattiche.

Anche in cinese, che è una **lingua isolante**⁵⁷, la struttura portante è SVO (soggetto, verbo, oggetto), ma ciò che è diverso riguarda le varie componenti che si inseriscono in mezzo a quella che può essere definita come “la sacra trimurti”.

Eccone un esempio:

ITALIANO

Il problema del *surplus* agricolo delle verdure è sempre stato argomento di interesse.

SOGGETTO	C.SPECIFICAZIONE	VERBO	OGGETTO	C.ARGOMENTO
Il problema	Del surplus agricolo delle verdure	È sempre stato	argomento	Di interesse

Tab.9

CINESE

蔬菜的農藥殘留問題一向是大家注意的焦點.

D.TE SOG. + CENEMA	VERBO	SOGG	VERBO+ D.TE V.	D.TE OGG. + CENEMA	OGG
蔬菜 的農藥	殘留	問題	一向是	大家注意的	焦點

Tab.10

Lo scopo di questa esemplificazione è cercare di far capire grossomodo la differenza sintattica tra cinese e italiano: il complemento di specificazione e tutto ciò che ne

⁵⁶Giorgio GRAFFI, Sergio SCALISE, *Le lingue e il linguaggio, introduzione alla linguistica*, pp.15-28, Il Mulino, Bologna, 2003.

⁵⁷ Mancanza di genere e numero

concerne sono posti PRIMA del soggetto in cinese, mentre in italiano vengono posti subito DOPO ed è sostanzialmente per questo che, in grammatica cinese, sono chiamati “**determinanti**”, legati a loro volta al resto della frase da un “**cenèma**” ovverosia da una particella strutturale che di per sé non ha significato, ma che è indispensabile e particolarmente funzionale all’interno della frase.

Tuttavia, come anticipato, questo è solo un assaggio dell’attenzione che ogni traduttore deve prestare durante il processo traduttivo: per esempio, non si può utilizzare un linguaggio qualsiasi, ma accertarsi anticipatamente, grazie a un’analisi preliminare del TP, che si tratti di un linguaggio scritto piuttosto che parlato, oppure che ci si trovi di fronte a un determinato registro linguistico piuttosto che a un altro e agire di conseguenza.

In semantica, invece, ciò che importa non è la forma ma il contenuto, ecco perché è necessario documentarsi, tramite i cosiddetti **testi paralleli**, per verificare la veridicità delle notizie che stanno per essere trasmesse nel testo tradotto. Per esempio, per controllare che la fitoalimurgia in Cina sia nata con il principe *Zhu* dei *Ming*, è necessario confrontare la notizia in altri documenti di matrice storica. Un altro accorgimento legato alla sfera semantica, è naturalmente controllare che il testo risulti scorrevole e che il discorso sia unitario, il che non è scontato se pensiamo che in cinese si fanno spesso dei paragoni particolari e che si utilizzano espressioni altrettanto *sui generis* per intendere concetti semplici, si pensi ad esempio a “**富贵病**”, (*fùguìbìng*, lett. “il male dei ricchi”), che viene curato con la *borsa pastoris* e che riprenderemo più avanti, è un concetto totalmente inesistente in italiano ma che in cinese è considerato come una comune malattia.

3.4 Testi di partenza e testo di arrivo

È bene sapere che in questa analisi, non chiameremo le lingue cinese e italiano così come le ho appena citate, ma verranno esaminate in quanto **Lingua di partenza** o **LP** (in questo caso il cinese) e **Lingua di arrivo** o **LA** (in questo caso l’italiano). Per quanto concerne invece i testi, questi ultimi verranno considerati come **Testi di partenza** o **TP** (i testi da tradurre) e **Testo di arrivo** o **TA** (il testo tradotto).

Analizzando per un momento esclusivamente i TP, siamo di fronte a un tipo di testi di carattere **vocativo-divulgativo**, incentrati sul destinatario e, nello specifico, sul dare informazioni circa alcune piante spontanee, dove se ne scoprono le caratteristiche essenziali come la morfologia, la tipologia, gli usi culinari e quelli medicamentosi per poi andare a rivelare gli impieghi di alcune specie vegetali dal punto di vista dietoterapico e gastronomico.

Si tratta di un testo di partenza costituito da più sezioni, tutte concernenti la stessa tematica. La tipologia dei testi di partenza, è la stessa per tutti: il manuale. In particolare:

1. “*Zhōngguó de yěcài 中国的野菜*” (*Le erbe spontanee cinesi*), a sua volta, si rifà a uno dei più antichi testi di fitoalimurgia cinese ovvero il “*Jiùhuāng běncǎo 救荒本草*” (*Le erbe che combattono la carestia*);
2. “*Shí yěcài, chī yěcài 识野菜, 吃野菜*” (*Conoscere le erbe spontanee, mangiare erbe spontanee*) è invece più recente e tratta in maniera più approfondita le piante alimurgiche dai punti di vista gastronomico e dietoterapico;
3. “*Chuàngyì, yěcài liàolǐ 创意, 野菜料理*” (*Essere creativi, cucinare con le erbe spontanee*) è principalmente un ricettario;
4. Infine, “*Shūguó, yěcài tújiàn 蔬果, 野菜圖鑑*” (*Frutta e verdura, esempi e immagini di erbe spontanee*) si incentra sulla spiegazione delle tecniche di coltura delle erbe spontanee e delle caratteristiche generali di quelle più diffuse.

Il mezzo linguistico usato da tutti i testi si esprime attraverso la parola, sebbene talvolta ci si avvalga di immagini esplicative, soprattutto per delineare graficamente la morfologia della pianta stessa. Laddove ci sono didascalie relative a immagini in cinese, si è deciso di riportarle in italiano, senza modificare minimamente la struttura dell’immagine, se non per la lingua utilizzata mentre, dal punto di vista formale e per quanto riguarda il resto, si è cercato di seguire il più possibile la successione di informazioni così com’era riportata nel testo di partenza.

In termini **semiotici**⁵⁸, è opportuno saper distinguere tra **testi chiusi** e **testi aperti**⁵⁹. Mentre nei primi l’autore vuole che sia il destinatario a capire subito il messaggio che desidera mandare, i secondi si chiamano così perché spingono il lettore a

⁵⁸ Semiotica: Scienza generale dei segni, della loro produzione, trasmissione e interpretazione, o dei modi in cui si comunica e si significa qualcosa, o si produce un oggetto comunque simbolico. Definizione tratta da: *Enciclopedia Treccani*, www.treccani.it.

⁵⁹ Umberto ECO, *Opera aperta*, IV edizione “saggi tascabili”, Bompiani, Milano, 1997.

dover comprendere da solo il tipo di argomento di cui parla il testo. In questo caso si tratta di testi il cui scopo è quello principalmente di informare il lettore circa tutto ciò che c'è da sapere sulle erbe spontanee cinesi. Dunque, se i testi aperti si chiamano così perché lo sono a infinite interpretazioni, in questo caso, si può parlare sostanzialmente di testi chiusi.

Prima di approcciarsi a qualsiasi analisi testuale, però, è opportuno domandarsi chi ha scritto il testo e per quale scopo. Naturalmente, in questo caso, l'intenzione dell'autore di ciascun testo di partenza, è informare il lettore ipotetico su un diverso argomento sebbene sempre di matrice botanica, ecco anche perché le prime ricerche sono state fatte prevalentemente in questo ambito: nel caso della storia della Materia Medica, ad esempio, l'intento è stato riportare sottoforma narrativa alcune importanti informazioni. Nel caso dei metodi di coltivazione, invece, lo scopo è quello informativo.

Rilevante ai fini dell'analisi del testo, è l'individuazione del **lettore modello**:

“un testo postula il proprio destinatario come condizione indispensabile non solo della propria capacità comunicativa concreta ma anche della propria potenzialità significativa. In altri termini, un testo viene emesso per qualcuno che lo attualizzi.”⁶⁰

Il lettore modello si chiama così perché viene interpretato dal traduttore in base alle informazioni date nel TP e sul quale si basa il traduttore stesso nell'indirizzare il suo operato, sebbene spesso il lettore modello del TP non corrisponda al lettore modello del TA: in questo caso, il lettore modello del testo di partenza può far parte di una categoria molto vasta e varia di persone: dal contadino al lettore comune, dallo chef al medico omeopatico di medicina occidentale. Lo stesso vale per il lettore del testo di arrivo, anche se in questo discorso si inserisce un possibile traduttore o qualsiasi esperto nel campo della traduzione.

Si è dovuto altresì analizzare il TP da un punto di vista coesivo e, pertanto, studiare la presenza di:

- **Ricorrenza** totale o parziale di termini in cinese che avrebbero ostacolato una buona resa (la ripetizione del soggetto o di altre parti del discorso, in questo caso

⁶⁰ Umberto ECO, *Lector in fabula*, collana “tascabili narrativa”, Bompiani, Milano, 2011, p.36.

dei nomi delle singole piante, è solita nelle lingue isolanti per permettere al lettore o al parlante una migliore argomentazione),

- **Parallelismo**, ovvero la successione di frasi molto simili tra loro per significato, ma totalmente diverse per significanti onde evitare di incorrere in ripetizioni,
- **Pro-forme (anafora, pronomi, catafore ...)** naturalmente presenti nel TA ma che nel TP, si restringono all'anafora dei nomi delle piante e delle loro **costituenti morfologiche**,
- **Ellissi**, per evitare l'effetto di poca scorrevolezza nel TA, è stato necessario omettere il soggetto a volte,
- **Congiunzione, disgiunzione, controgiunzione o subordinazione**, rese necessarie per rendere coerente il TA dal punto di vista del flusso informativo.

3.5 La macrostrategia traduttiva

La macrostrategia utilizzata è per lo più un sistema di metodologie atte a creare un tipo di “**traduzione esplicitante**”, che tende ovverosia a comunicare il più possibile al lettore del TA tutti i significati delle parole del TP, anche quelli impliciti.

Sebbene verrebbe spontaneo da pensare che ci si sia avvalsi prevalentemente del sostegno della **traduzione letterale**, va detto che non sempre quest'ultima va nella direzione voluta: tradurre per uno scopo non è la stessa cosa di tradurre nel senso più ampio della parola; ecco perché spesso si è preferito rielaborare il TA in modo da rendere quasi completamente diverso l'assetto estetico del TP e vedremo più avanti in che modo. Il forte desiderio di **ortonimia**⁶¹ sembra essere stato soddisfatto in favore di una particolare attenzione nei confronti dei lettori del TA, per fare in modo cioè che essi potessero comprendere a fondo il significato del TA così come verosimilmente avveniva nel TP.

Quando si traduce un testo, ci possono essere poi varie scelte strategiche, che si distinguono anch'esse in base a diversi fattori: si agisce in relazione al **medium** (o mezzo) con cui si comunica, per questo, si è usato un linguaggio il più possibile formale e attento al tipo di registro, così come al tipo di testo, in funzione della finalità del testo stesso.

⁶¹ Il fatto che a un nome corrisponda un oggetto.

La resa in italiano è apparsa difficile, soprattutto nella spiegazione di concetti più ostici come i tipi di coltivazione speciale, che sembrano non avere corrispettivi in italiano, salvo per alcune espressioni come “*yóujīzāipéi*; 有機栽培” ovvero la coltivazione “biologica” invece che “organica” (trad. lett.) e “*shuǐgēng*, 水耕” ovvero la coltivazione “idroponica”.

La macrostrategia traduttiva presuppone una dicotomia tale da porre il traduttore di fronte a una scelta, la quale, a sua volta, può essere tra:

- *Semantica* (orientata verso l'autore) o *comunicativa* (orientata verso il destinatario),
- *Documentaria* (che necessita di una profonda analisi traduttologica) o *strumentale* (che si avvale di un'analisi intertestuale),
- *non-etnocentrica* (non giudicante le altre culture) o *etnocentrica* (giudicante le altre culture),

a seconda dei vari approcci traduttologici.

In questo caso specifico, si è pensato a una strategia per lo più comunicativa in quanto, fin dall'inizio, si cerca di invitare il lettore ad andare avanti incuriosendolo.

Quando si analizza un testo dal punto di vista linguistico, si deve avere una visione generale: esistono dei parametri specifici per questo, tra cui le **tendenze deformanti di Antoine Berman**, un filosofo e traduttore degli anni '90, che, nel suo “La prova dell'estraneo”(1996), ne ha annoverate ben 12:

- in base alla **razionalizzazione(1)**, ovvero sia la struttura sintattica del testo e la sua punteggiatura, possiamo affermare che quest'ultima è stata piuttosto rispettata, sebbene si sia ricorsi talvolta all'aggiunta di punti o virgole che in italiano erano indispensabili per conferire al testo una maggiore fluidità. Es.:

TESTO ORIGINALE:

时至今日，当我们想要总结一本回归自然的绿色食疗大全时，...

TRADUZIONE

Anche oggi, quando vogliamo una dieta “verde”, che si rifà ai prodotti che si trovano in natura, ...

La **chiarificazione(2)** (la spiegazione tramite ulteriori elementi linguistici) e l'**allungamento (3)** (o **arricchimento quantitativo**), come dicono le parole stesse, sono processi analoghi alla razionalizzazione: sono orientati verso il lettore del TA affinché quest'ultimo abbia la possibilità di una migliore comprensione del testo. In questo caso specifico, è risultata utile soprattutto la prima poiché molti passaggi nella LA risultavano ostici e “disordinati” dal punto di vista sintattico.

Più che di **nobilitazione(4)** ovverosia di una traduzione verosimilmente “più bella” dell'originale, si può parlare di **impoverimento qualitativo (5)** laddove soprattutto non è stato possibile tradurre alcune espressioni e si hanno meno significanti nel TA piuttosto che nel TP, vi è dunque anche una perdita dal punto di vista della quantità.

Se invece guardassimo al processo di revisione, ci accorgeremmo che è presente certamente una **omogeneizzazione(6)**, ma che bisogna stare attenti alla: **distruzione dei ritmi(7)** (certamente presente nel momento in cui si decide di tradurre dal cinese all'italiano), **distruzione delle reti di significazione soggiacenti (8)** (la quale è difficile da riscontrare in una lingua isolante come il cinese), **distruzione dei sistematismi(9)** (cosa invece molto probabile nel cinese considerando la diversità formale tra le due lingue), **distruzione o esotizzazione delle reti linguistiche vernacolari (10)** (anche se la lingua del TP non ha particolari inflessioni dialettali in quanto sottoforma di linguaggio scritto, la lingua del TA può fare riferimento anche ad alcune espressioni idiomatiche o appartenenti al registro colloquiale per arricchire il TA stesso), **distruzione delle locuzioni (11)** (non ve ne erano molte nella LP) e infine **eliminazione delle sovrapposizioni di lingue (12)** (nello specifico tra dialetto e linguaggio ufficiale in cinese).

È infatti emerso dall'analisi che, dal punto di vista del contenuto cognitivo, i testi di partenza vertono tutti principalmente sulla spiegazione delle varie caratteristiche delle piante spontanee più conosciute per poi scendere nel particolare e affrontare anche gli utilizzi che si fanno delle suddette piante. È stato deciso di trattare gli argomenti in maniera “parziale” e di concentrarsi solo su alcuni aspetti (quelli maggiormente salienti) dei TP; scegliendo esclusivamente le informazioni coerenti con il contenuto cognitivo della tesi. Allo stesso modo, l'ordine delle informazioni dateci nei TP non è sempre

rispettato nel TA, per via del fatto che solamente alcuni estratti dei suddetti sono oggetto di traduzione.

Naturalmente si presuppongono, nei TP come nel TA, le conoscenze preliminari circa la fitoalimurgia in generale.

Sono però presenti **elementi paralinguistici** che coadiuvano al raggiungimento della comprensione delle informazioni fornite.

Per quanto concerne invece gli elementi paralinguistici nel TP, abbiamo già detto che si trovano immagini e tabelle di approfondimento; le prime sono relative alla morfologia delle piante, le seconde ai valori nutrizionali per ogni cento grammi delle erbe spontanee. Per quanto concerne le strategie traduttive relative alle tabelle, si è ricorsi principalmente alla traduzione letterale, ci si è pertanto limitati esclusivamente a tradurre, senza aggiungere né sottrarre elementi che sarebbero stati indispensabili ai fini della comprensione del TA. Anche per quanto concerne la componente grafica, quest'ultima è stata "riprodotta" in maniera più vicina possibile all'originale, in modo da potervi inserire le informazioni ivi contenute nello stesso modo in cui lo erano nel TP. Lo stesso vale per le immagini, ad esempio:

TESTO ORIGINALE



Fig17

TRADUZIONE

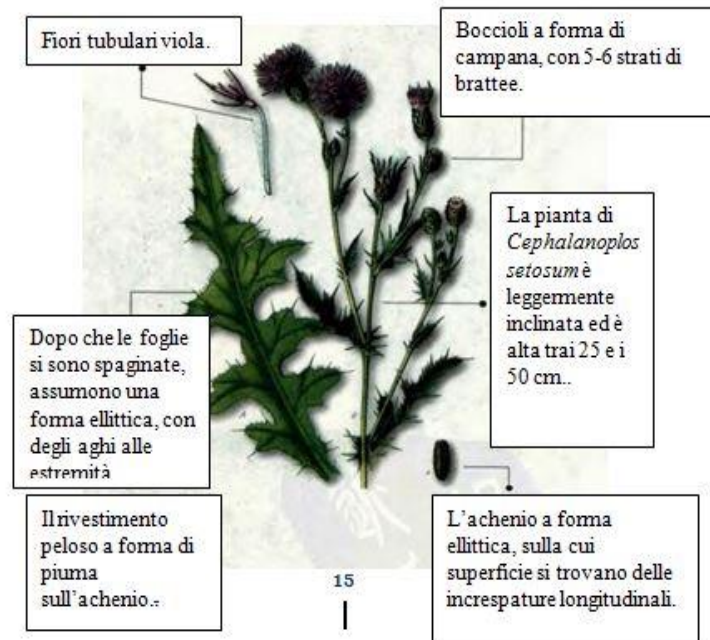


Fig18

TABELLA TP

营养素 (每 100 克)			
蛋白质	1.6 克	脂肪	0.4 克
碳水化合物	9 克	胡萝卜素	1100 微克
钙	17.0 毫克	维生素 C	23 毫克
磷	50.0 毫克	钾	292 毫克
铁	4.2 毫克	镁	30 毫克

FIG.19

TABELLA TA

Proteine	1,6 g	Grassi	0,4 g
Carboidrati	9 g	Carotene	1100 µg
Calcio	17,0 mg	Vitamina C	23 mg
Fosforo	50,0 mg	Potassio	292 mg
Ferro	4,2 mg	Magnesio	30 mg

Tab.11

3.6 Dominante o dominanti?

Come anticipato, la dominante è un elemento importantissimo nel TP così come nel TA: rappresenta la sua caratteristica principale; una componente che, ciò nonostante, non è né scontata né lampante:

“The dominant may be defined as the focusing component of a work of art: it rules, determines, and transforms the remaining components. It is the dominant which guarantees the integrity of the structure”⁶²

“Nel concreto del processo traduttivo, la dominante di un testo non va individuata cercando di stabilire se il **prototesto**⁶³ sia di uno o dell'altro tipo. Anche se questo aspetto può apparire determinante nell'analisi del testo in sé, a prescindere dalla sua traduzione, nel processo traduttivo reale occorre concentrarsi sul complesso intreccio di relazioni tra

⁶² “La dominante potrebbe essere definita come il focus di un'opera d'arte: governa, determina e trasforma le altre componenti. È la dominante che garantisce l'integrità della struttura.” (traduzione a cura della sottoscritta) Roman JAKOBSON. *Language in Literature*. A c. di Krystyna Pomorska e Stephen Rudy. Cambridge (Massachusetts), Belknap Press, 1987, p.41.

⁶³ Equivale al TP

il ruolo del prototesto nella sua cultura e lingua di origine e il suo ruolo nella cultura e lingua di ricezione”⁶⁴

“Solitamente un testo orale è meno ponderato di un testo scritto”⁶⁵

Per capire meglio di cosa sto parlando, procederò con un esempio:

TESTO DI PARTENZA

天然純淨的花宜地區，除了擁有豐饒的農產外，也盛產美味又營養的野菜。野菜由於生長強健，栽培管理容易，病蟲害較少，種類又多，營養成分豐富，風味特殊，大多還具有高纖維及保健功效，更是近來健康養生的新興明星。

TESTO DI ARRIVO

La città incontaminata e selvaggia di Huayi non solo offre cibi salutari, ma produce anche erbe spontanee deliziose e nutrienti. Le erbe spontanee, dal momento che crescono robuste, rendono facile il controllo delle coltivazioni; riducono persino i parassiti e le malattie delle piante. Inoltre, diverse varietà sono ricche di elementi nutrizionali e hanno un gusto particolare, rappresentando pertanto il futuro in termini di prevenzione.

Da qui si evince un certo carattere avvincente nella narrazione, tale da arricchire il testo di informazioni circa l'argomento principale.

Tornando al discorso di poc'anzi, si può parlare di diverse dominanti dal momento che cambiano da testo a testo. Se in 中国的野菜 la dominante è legata per lo più al modo di descrivere la morfologia delle piante, in 识野菜, 吃野菜 il focus sarà sulle ricette.

A tale proposito, è opportuno domandarsi se lo stesso testo presenta un'unica dominante o più **sottodominanti** e, al fine di creare una buona traduzione, confrontare le stesse informazioni con il TA. Per una piena comprensione del vocabolo “dominante”, é opportuno che il traduttore faccia una netta distinzione tra **funzione** e, per l'appunto,

⁶⁴ Peter TOROP *Total'nyj perevod* [La traduzione totale]. Tartu, Tartu Ülikooli Kirjastus [Edizioni dell'Università di Tartu], pag.104.

⁶⁵ Elias CANETTI *La lingua salvata. Storia di una giovinezza*, traduzione di Amina Pandolfi e Renata Colorni, Milano, Adelphi, 1980, materiale tratto dal sito www.logos.it, *Multilingual Translation Portal*, consultato il 7 Ottobre 2017.

dominante: mentre la prima è qualcosa di extralinguistico, che va cioè al di là del semplice messaggio scritto, la seconda corrisponde sostanzialmente alla sua caratteristica prevalente⁶⁶. A tale proposito, la dominante varia da testo a testo, per quanto concerne invece la funzione della dominante in questo caso, questa è per lo più **informativa**. Al fine di comprendere meglio cosa intendiamo per sottodominanti, riportiamo qui un altro esempio:

TESTO DI PARTENZA

與一般蔬菜相較，野菜的營養成份也毫不遜色，例如，市場上常見的茄科作物：龍葵，含有高達5472IU/100mg的維生素A；黃麻的葉子經過分析，含有極為豐富的胡蘿蔔素及鐵質，胡蘿蔔素可達7850U/100g，鐵質 7.70mg/100g，...

TESTO DI ARRIVO

Per quanto concerne il contenuto nutrizionale, le erbe spontanee non hanno nulla da invidiare alle comuni verdure. Ad esempio, nel raccolto di solanacee che si immette sul mercato, la morella comune contiene fino a 5472 IU di vitamina A ogni 100 mg; dall'analisi delle foglie di juta risulta che sia estremamente ricca di betacarotene e di ferro, di cui il betacarotene può raggiungere fino a 7850 IU ogni 100g, mentre il ferro fino a 7,70 mg ogni 100g.

Nel caso di questa tesi, le sottodominanti sono dettate dal cambiamento di *focus*: si passa dalla storia della MMC (Materia Medica Cinese) ai metodi di coltivazione, dalle schede botaniche alle ricette culinarie con le erbe spontanee.

Si tratta, apparentemente, di piccoli accorgimenti che però pongono una grande differenza e distanza formale tra TP e TA, concorrendo, allo stesso tempo, a una migliore resa finale: nel tradurre, spesso, funzioni, dominanti e sottodominanti possono cambiare, per via soprattutto delle diverse intenzioni che possono avere gli autori del TP(o autori originali) e gli autori del TA(verosimilmente i traduttori), ecco perché si è cercato di rendere il più possibile tutti gli aspetti, senza cambiare i significati relativi alla dominante stessa, né minimamente alterare l'obiettivo dell'autore del TP.

⁶⁶ Dizionario *Sabatini Coletti*, www.corriere.it

3.7 Le microstrategie traduttive

Al di là degli elementi grafici come le tabelle, sono state affrontate più metodologie traduttive: si è dovuto guardare anche alla resa, pertanto, molto spesso sono stati presi in esame procedimenti come la **parafrasi** che, com'è noto, agisce sulle sintassi di due lingue che sono completamente diverse, per esempio c'è stato bisogno di "riscrivere" determinate frasi per renderle più fluide e veicolare maggiormente il messaggio nella **LA**. Es.:

TESTO DI PARTENZA

野菜種類多元且營養豐富，不過一般大眾卻常常因為某些野菜特有的苦澀味而望之卻步，其實只要瞭解野菜的特色及味道，經過處理，就能去除野菜的苦味及澀味，品嚐野菜的自然香氣及鮮蔬美味，變換餐桌上的菜色，一點都不難！

TRADUZIONE LETTERALE

“Le tipologie di erbe spontanee sono tante e ricche di nutrimento, ma la gente comune le rifiuta spesso a causa del gusto amaro di alcune specifiche di esse e pensano di non amarle, in realtà, devono solo capirne il gusto e le caratteristiche; attraverso dei processi, si può rimuoverne l'amarrezza e l'aspro, assaggiare la loro fragranza naturale e la delizia delle verdure fresche, trasformare i piatti sulla tavola, **nulla di più facile!**”

TESTO DI ARRIVO

“Le diverse tipologie di erbe spontanee sono ricche di sostanze nutritive; tuttavia, di solito le persone non le amano particolarmente, a causa del loro sapore forte e amaro. In realtà, un sapore così intenso può essere attenuato durante la lavorazione o la cottura, **così da riuscire a dare al piatto finale un aroma più fresco e un più delizioso sapore!**”

Inoltre, la parafrasi porta con sé anche una serie di altri processi il cui effetto è quasi impercettibile nella LA ma che sono indispensabili nel momento della mediazione.

Nello specifico, parliamo della **trasposizione**, ovvero della parafrasi sintattica la quale, quando si ha a che fare con il passaggio dal cinese a una lingua di matrice diversa, si applica principalmente “riordinando” i costituenti della frase.

Potremmo fare vari esempi a riguardo, andando dal classico aggettivo posto prima del sostantivo nella LP fino a intere frasi che sembrano avere una sintassi completamente differente dalla LA:

TESTO DI PARTENZA

“近來，健康飲食的概念已經普遍深植於國人心中，食物，對消費者而言，不只要吃得飽或口感好，健康又營養的食物，更是大家追求的目標”

TRADUZIONE SENZA TRASPOSIZIONE

“Recentemente, salute cibi e bevande di concetto già universale profondo impiantarsi le persone del centro, cibo verso consumatori, per quanto riguarda, non solo devono mangiare di riempirsi o gusto buono, salute e nutrimento di cibo, davvero è tutti perseguire di obiettivo.”

TESTO DI ARRIVO

“Negli ultimi tempi, il concetto di dieta salutare si è fatto sempre più diffuso tra i cinesi. Il cibo, per quanto riguarda i consumatori, non solo deve soddisfare i palati, ma deve anche costituire un nutrimento salutare: questo è il vero obiettivo a cui tutti mirano.”

Inoltre:

“Quando i concetti di due lingue sono notevolmente diversi o quando un concetto esiste solo in una lingua, si possono applicare varie strategie, che divergono in base all’approccio terminologico di riferimento:

- a. nella terminologia descrittiva, orientata alla traduzione, si privilegia soprattutto la creazione di equivalenti esplicativi, adeguati al singolo contesto;
- b. nella terminologia normativa si ricorre soprattutto al prestito o al calco dall’altra lingua o alla creazione di un neologismo. La creazione di neologismi è

una risorsa particolarmente sfruttata dagli organismi che si occupano di standardizzazione linguistica, che spesso ricorrono a morfemi greci o latini per favorire l'intercomprensione tra specialisti di lingue diverse.”⁶⁷

È vero dunque che, nel passaggio dalla LP alla LA, c'è bisogno di applicare anche una serie di strategie traduttive che possono modificare di molto il TP e a tale proposito, di grande utilità è apparso l'**adattamento**. Nello specifico, si parla di adattamento quando si agisce tramite una parafrasi pragmatica. Per esempio, non è stata immediata la traduzione dei titoli cinesi dei singoli paragrafi, dove si è resa necessaria una rielaborazione tale da dare, come accade spesso anche nel linguaggio pubblicitario, un tono persuasivo:

TITOLO ORIGINALE

“野菜虽有营养，但别贪食”

TRADUZIONE SENZA ADATTAMENTO

“Erbe spontanee possiedono nutrimento, ma non goloso”

TRADUZIONE CON ADATTAMENTO

“Le erbe spontanee sono ricche di sostanze nutritive, ma non ne siate golosi”

Oppure:

TITOLO ORIGINALE

注意！野菜的食用部位

TRADUZIONE SENZA ADATTAMENTO

“Attenzione! Parti edibili delle erbe spontanee.”

TRADUZIONE CON ADATTAMENTO

⁶⁷ Veronica CARIONI, 2.4 *L'equivalenza nella terminologia multilingue*, Breve introduzione alla terminologia, materiale tratto da: http://farum.it/intro_terminologia/ezine_articles.php?id=25.

“Attenzione alle parti edibili delle erbe spontanee!”

Quando poi nel TP sono presenti elementi “ermetici” che non esplicitano e tralasciano così parole che, a parere del traduttore, sarebbero state indispensabili per la comprensione del significato del TA, si ricorre alla **spiegazione**. La spiegazione (che consiste sostanzialmente nella sostituzione o nell’aggiunta) serve, per l’appunto, a rendere noti elementi lasciati volontariamente nascosti nel TP che devono essere tratti in evidenza o aggiunti ad altri se si vuole lasciare che il lettore capisca:

TESTO DI PARTENZA

“…例如：韭黃的生長是先將地上部切除，經過覆蓋遮蔭不織布之後，再重新長成的韭菜，形成我們所吃韭黃…”

TRADUZIONE SENZA SPIEGAZIONE

“Per esempio, la coltivazione dell’*allium tuberosum*, consta prima della recisione della parte aerea, dopodiché quest’ultima si nasconde all’ombra attraverso una copertura e dopo che non è stata fissata a terra, si fanno crescere di nuovo le cime, trasformandosi nell’aglio cinese che noi oggi mangiamo.”

TESTO DI ARRIVO

“Ad esempio, la coltivazione dell’aglio cinese che si fa, inizialmente, recidendo le sezioni superiori e in seguito, aggiungendo un rivestimento, coprendo le parti recise senza però fissarle al terreno e infine ripiantando l’erba cipollina, diventerà l’aglio cinese che noi mangiamo.”

Spesso questo tipo di strategia è tornata utile nella traduzione della nomenclatura delle piante. Es.:

TESTO DI PARTENZA

别名：小蓊，青刺蓊，千针草，刺儿菜，野红花，萋萋菜.

TRADUZIONE SENZA SPIEGAZIONE CON SOLA TRASLITTERAZIONE

Altri nomi : *XiǎoJì* , *QīngCìjì*, *QiānZhēncǎo*, *CìerCài*, *YèHónghuā*, *QīqīCài*.

TESTO DI ARRIVO

Altri nomi : *XiǎoJì* 小薊(Piccolo Cardo Setoloso), *QīngCìjì* 青刺薊(Cardo Spinoso Verde), *QiānZhēncǎo* 千针草(Erba Mille Aghi) , *CìerCài* 刺儿菜(Erba Spinosa), *YèHónghuā* 野红花(Cartamo Selvatico) , *QīqīCài* 萋萋菜(Pianta Rigogliosa).

Come si vede dall'esempio senza spiegazione, il lettore modello del TA non avrebbe modo di comprendere affatto il significato degli altri nomi attribuiti alla stessa pianta. Al contrario, con l'inserimento del *pīnyīn*, dei caratteri e della traduzione in italiano, appare il tutto più "completo" e il lettore può usufruire di un testo che contiene un maggior numero di informazioni. Se si fosse scelta la versione con la sola traslitterazione si sarebbe rimasti certamente più fedeli al TP ma si sarebbe scelto di nascondere delle informazioni necessarie al fine della comprensione del testo da parte del lettore del TA.

Possiamo fare inoltre diversi esempi di **espansione** adottati nel processo traduttivo. Tale procedura consiste nel fatto che il numero dei costituenti della frase nella LA sono di più di quelli nella LP ed è esattamente l'opposto della **riduzione** (molto più rara).

Di fronte alla traduzione della parte relativa alla morfologia delle piante, ci si è imbattuti spesso in concetti che nella lingua cinese sono esplicitati attraverso un semplice aggettivo ma che in italiano invece necessitano di elementi aggiuntivi o di subordinate relative. Es.:

TESTO DI PARTENZA

“蒹蓄的全草中 可以提取黄色和绿色的热辽且或应性强， 田野，荒地，路旁，钩编，坡地， 县地都能见到”

TRADUZIONE SENZA ESPANSIONE

Dall'interno della corregiola, si possono estrarre coloranti verdi e gialli; ha inoltre una certa forza di adattabilità, la si può trovare nei campi, nelle terre incolte, lungo

i margini delle strade, nei canali, sulle zone collinari e nelle paludi.

TESTO DI ARRIVO

“Dall'interno della corrègiola, si possono estrarre coloranti verdi e gialli; ha inoltre una certa forza di adattabilità, dal momento che la si può trovare nei campi, nelle terre incolte, lungo i margini delle strade, nei canali, sulle zone collinari e nelle paludi.”

Allo stesso modo, si sono incontrati casi di riduzione, in cui è stato invece necessario eliminare alcune informazioni presenti nel TP, non indispensabili per la comprensione del TA. Es.:

TESTO DI PARTENZA

“药用：让你免受“富贵病”的困扰”

TRADUZIONE SENZA RIDUZIONE

Utilizzi medicamentosi: sarete sconcertati dagli effetti curativi contro “il male dei ricchi»

TESTO DI ARRIVO

Utilizzi medicamentosi: sarete sconcertati dai suoi effetti curativi.

In questo caso, non si è riusciti a trovare un perfetto corrispettivo in italiano pertanto è stato scelto di omettere del tutto la traduzione in favore di una frase nella LA che mantenesse il più possibile invariate le caratteristiche della stessa frase nella LP. Questo genere di scelta, ancor più delle altre, va presa con molta cautela, poiché leggermente contraria al principio della “**fedeltà**” a cui ogni traduttore deve sottostare, intendendo per “fedeltà”, la conformità all’originale.

“Una traduzione, secondo Eco, risponde sempre a una implicita esigenza di fedeltà, e cerca di ritrovare l’intenzione del testo (quello che il testo dice o suggerisce in rapporto

alla lingua in cui è scritto e al contesto culturale in cui è nato).”⁶⁸

Ma riuscire sempre nell'intento senza modificare per nulla il TP, è quasi impossibile, infatti:

“Ogni traduzione presenta margini di infedeltà rispetto a un nucleo di presunta fedeltà.”⁶⁹

“Il traduttore è libero, è libero di sfruttare tutte le potenzialità espressive della lingua d'arrivo.”⁷⁰

“É un'utopia credere che due vocaboli appartenenti a due lingue, e che il dizionario ci indica come traduzione l'uno dell'altro, facciano riferimento esattamente agli stessi oggetti”.⁷¹

In poche parole, abbiamo visto com'è complesso il passaggio da una lingua a un'altra ed è altrettanto utopistico pensare di poter creare una copia dell'originale, senza tralasciare nulla.

Quello di cui parliamo, è la cosiddetta “**perdita**” o “**residuo comunicativo**”.

“La traduzione produce diversità, non equivalenza”,⁷²

lo afferma Osimo nel suo *Manuale del traduttore*. Secondo *Lotman* (citato in Osimo 2011), invece, è il contatto tra due culture a generare una traduzione, la quale, a sua volta, è creazione e non equivalenza. La “perdita” non è soltanto “fisica” ovvero non corrisponde solamente a parole che il traduttore decide di non riportare nel TA, ma:

“Tutte e sei le funzioni della comunicazione, possono essere causa e sede della perdita. Si ha una deficienza nella funzione emotiva quando il messaggio perde qualche pezzo nel

⁶⁸Federica PASSI, Corso di Traduzione cinese per l'editoria, a.a. 2015-16, lezione tenuta in data 17/9/2015, presso Università Ca' Foscari, Venezia.

⁶⁹ *Id.*

⁷⁰ Paola FAINI, *Tradurre*, collana: *Manuali universitari*, Carocci editore, 2008.

⁷¹ José ORTEGA Y GASSET, *Miseria e splendore della traduzione*, il nuovo Melangolo, collana Opuscola, Genova, 2001.

⁷² Bruno OSIMO, *Manuale del traduttore*, Hoepli, p.151 Milano, 2011.

passaggio dalla mente dell'autore alla carta stampata; nella funzione conativa, quando ci si rivolge al destinatario in maniera inadeguata ...”⁷³

Ecco anche perché bisogna porre una grande attenzione durante la revisione di una traduzione, oltre che naturalmente durante il processo traduttivo stesso.

Andando ad analizzare ancora più approfonditamente il testo, non possiamo che avvicinarci sempre più alle parole e a tutto ciò che le riguarda.

Avvicinandoci a un discorso prettamente linguistico, in un commento traduttologico, non possono mancare le analisi del periodo, logica e grammaticale. In particolare, il periodo nel TP appare piuttosto composto (più subordinate giustapposte tra loro), tanto che è stato difficile talvolta slegarlo dal resto del testo: molte frasi insieme generano un periodo, che, se lungo, costituisce un paragrafo e così via, soprattutto per quanto concerne i brani dedicati alla descrizione dei tipi di coltivazione e all'inizio, quando si introducono le proprietà benefiche delle piante, in entrambi i casi si conduce un discorso piuttosto unitario. Ciononostante, ci sono anche periodi complessi che però come caratteristica hanno quella di non essere affatto prolissi e anzi, di presentare contenuti diversi per paragrafi brevi e questo avviene paradossalmente dove in italiano invece si tende a essere molto descrittivi, come nella presentazione della morfologia delle piante. Vediamo, nello specifico, qualche esempio di brani (tratti dal TP) dove sono presenti elenchi di informazioni (nel primo esempio) e dov'è possibile notare la differenza di lunghezza e di prolissità tra un paragrafo in LP e uno in LA:

TESTO DI PARTENZA

葉菜類多喜歡冷涼的氣候環境，因而夏季在平地生產的蔬菜品質普遍不佳，病蟲害又猖獗。數十年前開始有農民到海拔 1000 公尺以上的高山種植蔬菜，由於高山日夜溫差大，對蔬菜的生育頗有利，品質相當優良，價格也相對提高。相對於溫帶果樹需要約 5~6 年時間才能看到成果，而高山蔬菜約一年時間即有收益，不少果農選擇放棄果樹而改種蔬菜，這也使得高冷地蔬菜的栽培已成為夏季蔬菜的重要來源。

⁷³ Bruno OSIMO, *Manuale del traduttore* p.152, Hoepli, Milano, 2011.

TESTO DI ARRIVO

Molte verdure a foglia preferiscono un ambiente climatico fresco, perciò, durante l'estate, la qualità delle verdure prodotte in pianura generalmente non è buona e i parassiti e le malattie delle piante proliferano. Decine di anni fa, sono iniziate le coltivazioni di verdure in alta montagna, all'altezza di mille metri sopra il livello del mare, dove la grande escursione termica tra giorno e notte ha favorito di molto l'ambiente di crescita delle verdure, per cui la qualità era piuttosto buona e i prezzi sono aumentati di conseguenza. Nelle zone a clima mite, invece, gli alberi da frutto hanno un relativo bisogno di essere economizzati, ma se ne vedono i risultati solamente dopo cinque - sei anni; anche i prezzi delle verdure vengono ridotti e se ne ottengono i profitti solo dopo un anno. Così, molti agricoltori hanno deciso di rinunciare agli alberi da frutto e a trasformare i semi in verdure. Ciò è stato fatto anche sulle coltivazioni di verdura a basse temperature che già sono diventate una risorsa estiva importante.

TESTO DI PARTENZA

采食时间：春季采叶食用，夏、秋两季采割入药。

形态：小蓟一般在山坡，河畔或荒地、田间都可以见到。高25-50厘米，有匍匐根茎。茎直立，有纵横，幼茎被白色蛛丝状毛。叶互生，椭圆形或椭圆状披针形，长7-10厘米，宽1.5-2.5厘米，边缘有细密的针刺或刺齿，上表面绿褐色，下表面灰绿色，两面均被蛛丝状，总包片5-6层，雄花序总包长1.8厘米，雌花序总包长均2.3厘米。花管状，淡紫色，雄花花冠长1.7-2厘米，雌花冠长均2.6厘米。瘦果椭圆形或长卵形，有纵横，冠毛羽状。花期5-6月，果期5-7月。

TESTO DI ARRIVO

Morfologia: Il piccolo cardo setoloso, in genere, si trova sulle alture, ai margini dei fiumi o su terreni incolti e lo si può scorgere dappertutto in campagna. È alto dai 25 ai 50 cm e ha uno stelo rampicante. In verticale sul fusto, ci sono intagli longitudinali e gli steli giovani sono coperti da una sottile peluria bianca. La

fillotassi è alternata, le foglie sono a forma ellittica e presentano un ago che divide l'ellisse, lunghe dai 7 ai 10 cm, larghe da 1,5 a 2,5 cm, le estremità presentano delle spinule o “denti spinosi” sottili e fittamente intrecciati che, sulla superficie superiore sono verdi e marroni e su quella inferiore grigio-verdi; entrambe le pagine della foglia sono coperte da sottili fili setosi. Il capolino cresce a corona, dioico. Il bocciolo è appuntito, le brattee hanno sempre dai 5 ai 6 strati, quelle delle infiorescenze maschili sono lunghe in genere 1,8 cm mentre quelle delle infiorescenze femminili sono di 2,3 cm. I fiori sono tubiformi, di color viola chiaro, la corolla dei fiori maschili è lunga da 1,7 a 2 cm, la corolla dei fiori femminili è lunga circa 2,6 cm. Gli achenii sono a forma ellittica od ovale, sull'estremità verticale; c'è la peluria della corolla che è piumata. Il periodo floreale è tra maggio e giugno, mentre quello fruttifero è tra maggio e luglio.

Certo è che, vi è uno **stile del periodo** diverso a seconda della fonte. Nello specifico, *zhōngguó de yěcài* 中国的野菜 (*Le erbe spontanee cinesi*), è un libro molto specifico ma redatto a scopo divulgativo, ecco perché, sebbene si tratti di linguaggio tecnico, non lo è lo stile. Questo ha facilitato senz'altro la comprensione del TP al fine della traduzione. Il secondo, *shí yěcài, chī yěcài* 识野菜, 吃野菜 (*Conoscere le erbe spontanee, mangiare erbe spontanee*) ha uno stile molto più colloquiale e scorrevole ed è quello la cui funzione è per lo più persuasiva e orientata verso il lettore. *Chuàngyì, yěcài liàolǐ* 创意, 野菜料理 (*Essere creativi, cucinare con le erbe spontanee*) è molto chiaro e conciso e, sebbene siano state tradotte poche sezioni di quest'ultimo, si può dire che la sua caratteristica stilistica sia la schematicità. Infine, *shūguó, yěcài tújiàn* 蔬果, 野菜圖鑑 (*Frutta e verdura, esempi e immagini di erbe spontanee*), è il più tecnico, lo stile del periodo è asettico, direi scientifico ed è quello per cui il ricorso ai dizionari e strumenti linguistici vari, è stato maggiormente necessario.

Dal punto di vista lessicale, invece, è stata fatta una ricerca approfondita per “indovinare” i nomi propri delle piante, anche se ci si è affidati principalmente al latino come lingua scientifica, laddove la nomenclatura botanica presentava dei corrispettivi in italiano, si è fatto di tutto per ottenerli e porli in traduzione. Non vale lo stesso per le parole che corrispondono agli “altri nomi” ovvero a quelle espressioni a due o più

lemmi⁷⁴ che sono state semplicemente tradotte dal cinese all'italiano, cercando di conferire loro un senso logico e di avvicinarle al significato nella LP. In quanto ai toponimi, (Es.: la città di 华谊 *huāyì*), si è deciso di riportare il pinyin in quanto trascrizione più diffusa.

Sono stati incontrati anche alcuni **realia**⁷⁵; primo fra tutti il sopraccitato “*fùguìbìng*”, ma anche quelli relativi ai nomi dei tipi di coltivazione speciali esistenti solamente in Cina come la 軟化栽培, *rǎnhuà zāipéi* “coltivazione rallentata”, anche se letteralmente sarebbe “morbida” e la 促成栽培 *zúchéng zāipéi*, ovvero la “coltivazione facilitata”.

Il lessico tecnico incontrato fa riferimento soprattutto all'ambito della botanica (es.: “dioico”) e della medicina (es.: “epistassi”), pertanto, è presente principalmente nella parte dedicata all'approfondimento di alcune delle piante spontanee cinesi.

Inoltre, dal punto di vista delle figure lessicali, non sono mancate le metafore. Si parla di metafore poiché per scrivere frasi come “gli achenii sono a forma ellittica od ovale sull'estremità verticale; c'è la peluria della corolla che è piumata”, si è dovuto ricorrere a un'analisi della frase tale da tradurre dapprima dando al tutto un senso letterale, per poi entrare nello specifico ed esplicitare anche il significato nascosto della forma poetica, rinunciando però a quest'ultima in fase di traduzione in favore di una maggiore chiarezza in fase di lettura. Quando si devono impartire delle regole come nelle ricette, sembra che i cinesi abbandonino l'asetticità in favore di un certo “entusiasmo”, quasi come se nel TP l'obiettivo da raggiungere sia un messaggio implicito ma con funzione conativa, del tipo: “segui alla perfezione le indicazioni e vedrai che bontà!”. Non mancano altresì quelli che mi piace definire come “giri di parole”, che non sono propriamente delle metafore come: 转中火煮至芥菜熟软 (*zhuǎn zhōng huǒ zhǔ zhì jìcài shú ruǎn*) che letteralmente significa: “girare mezzo fuoco fino a borsa pastoris cucinare morbido” ed è palesemente un giro di parole per intendere di far cuocere la borsa pastoris fino a farla intenerire; frase che in italiano può essere resa tranquillamente con un unico verbo: sbollentare.

⁷⁴ Entrate dei dizionari.

⁷⁵ Parole che designano concetti esistenti soltanto all'interno di una determinata lingua.

3.8 Lo Shakespeare botanico

Parlando poi di traduzione botanica in senso più ampio, possiamo definire alcuni parametri fondamentali:

«Ma poi, che cos'è un nome?... Forse che quella che chiamiamo rosa cesserebbe d'avere il suo profumo se la chiamassimo con altro nome? »

Questo accorato appello che Giulietta rivolge a Romeo (Atto II, sc. 2) costituisce forse il più celebre brano letterario che tratti la questione della denominazione delle specie vegetali. Dal punto di vista del linguista, l'esempio sopra ricordato è interessante anche perché esprime con chiarezza, pur in maniera poetica, quella che, secoli dopo Shakespeare, i linguisti avrebbero chiamato *arbitrarietà del segno*.⁷⁶

Lo stesso avviene in cinese; a un diverso **significante**⁷⁷ corrisponde lo stesso significato.

Eppure anche in testi specialistici, come possono essere le schede botaniche affrontate in questa tesi, sono presenti elementi la cui caratteristica principale non è certamente la chiarezza:

“Il massimo di opacità è dato dalle parole non analizzabili. Per esempio l'italiano olmo, o il corrispettivo latino *ulmus* non offrono alcun “appiglio” con altre parole che permettano di interpretarle.”⁷⁸

Per tale motivo, prima di accingersi a una traduzione di brani appartenenti al mondo della botanica, è opportuno controllare di avere informazioni a sufficienza circa la nomenclatura delle specie vegetali. Detto ciò, non stupisce il fatto che sia proprio il “come chiamare le piante” il primo problema traduttivo da risolvere; il rapporto tra **segno linguistico**⁷⁹ e il **referente**⁸⁰ che può apparire scontato ma che in realtà cela dietro di sé diverse insidie. A questo proposito, non accade solo in cinese che vi siano

⁷⁶ Vermondo BRUGNATELLI, *Il nome delle rose. Osservazione di un linguista sulla terminologia botanica*, all'interno di: *Pagine botaniche, periodico del gruppo botanico milanese*, pp.40-47, Università degli studi Milano-Bicocca, Milano, 2011.

⁷⁷ l'immagine acustica o visiva, ossia l'elemento formale, la 'faccia esterna' del segno (quella interna è il **significato**).

⁷⁸ Vermondo BRUGNATELLI, ... op.cit.

⁷⁹ Equivale al significante.

⁸⁰ Equivale al significato.

diversi altri significanti per una sola pianta; se da un lato abbiamo la definizione scientifica (con un valore universale), dall'altro vi sono le varietà diatopiche, che, invece, variano in base alla zona geografica di riferimento.

Accanto alle parole “opache”, troviamo però anche quelle che in gergo linguistico vengono definite “trasparenti” e in realtà si definiscono come “motivate” ovvero sia a quei termini che non sono arbitrari ma che, invece, sono direttamente collegati ad altri termini, tanto da ricongiungersi facilmente al proprio significato. Per esempio, gli iponimi⁸¹ e gli iperonimi⁸² (Es.: *camellia sinensis*) e i legami di specificazione (Es.: *borsa pastoris*).

“Da notare che in alcuni casi il nome generico è “motivato” in latino ma completamente opaco in italiano. Per esempio, in italiano ranuncolo non rimanda a nulla al di fuori del fiore omonimo, ma in latino *ranunculus* significava “ranocchio”.

Anche in inglese le nomenclature botaniche sono di interesse traduttologico; dalla cui ricostruzione etimologica, si possono scoprire delle scelte fondamentali operate da Linneo. Si prenda in esame quella che in inglese viene chiamata “*larskpur*” e che in greco corrisponde a *Delphinium*, mentre in latino è la *Consolida*, non a caso il suo nome per intero è per l'appunto *Delphinium Consolida*; da ciò si può dunque affermare come la nomenclatura binomiale talvolta serva a specificare le caratteristiche della pianta e a “risolvere” in qualche modo ogni dubbio circa la strategia da adottare in traduzione. Inoltre, nel nominare le piante in inglese, si guarda anche alla funzione della pianta stessa; alla fitoalimurgia:

“The name honeysuckle is frequently applied to the columbine, and it was also known as woodbine. Dodoens, writing of the woodbine, designates it as "honisuckle," and remarks, "At the end of the branches of Woodbine grow flouresin tuft like nosegaies, of a pleasant colour and sweet savour, betwixt white and yellow or pale purple, long and hollow, almost like the little bags of Columbine." It is thus probable that the true honeysuckles

⁸¹ Nomi delle singole specie.

⁸² Nome del genere.

became confused with the columbines by country folk, since both produce the little bags of honey”⁸³

“In realtà, anche se la morfologia è latina, quando sono usati in italiano i nomi scientifici vanno a tutti gli effetti considerati parole della lingua italiana, al pari di *amen*, *excursus*, *omissis*, *requiem* ecc. Ovviamente, sono parole che di solito non rientrano nei “registri” più informali come quello colloquiale, e sono perlopiù ristretti a registri “alti” (soprattutto nello scritto scientifico), ma sempre in lingua italiana. Una frase come «oh, che bel *Leontopodium alpinum!*» è accettabile quanto «oh, che bella stella alpina!». La differenza sta solo nel “registro” di italiano impiegato: scientifico o colloquiale.”⁸⁴

Abbiamo fatto l’esempio del latino ma potremmo dire la stessa cosa del greco. Allora qual è la vera lingua botanica? Una lingua morta qualsiasi o c’è una lingua in particolare che deve essere impiegata a questo scopo? La risposta è che non esiste una vera ragione per cui i nomi di alcune piante sono in greco o in latino.

“Forse si può scorgere una certa tendenza a usare in prevalenza il termine greco per le denominazioni a base di colori: *Pytirogramma chrysophylla* (“dalle foglie color d’oro”) [...] Viceversa, il termine latino sembra usato soprattutto per indicare le forme delle foglie: *Cedrus brevifolia* (“dalle foglie piccole”)”⁸⁵

Per quanto concerne la semantica, di solito il nesso è comunque metaforico e rimanda alla forma del fiore stesso (lunaria annua-moneta del Papa) o , come dicevamo prima, al suo scopritore. Eppure, non è sempre così facile attribuire l’origine etimologica ai nomi delle specie botaniche:

“Rau had concluded that Indian poets distinguished clearly between water-lilies (*Nymphaea*) and lotuses (*Nelumbium*). Below that level only the colour of the blossom

⁸³ “Il nome “lonicera” è di solito impiegato per l’aquilegia, e in passato anche per la qualità “woodbine”. Dodoens, scrivendo sulla “woodbine”, intende proprio la lonicera e sottolinea che-All’estremità dei ramoscelli le Woodbine crescono fiorendo a ciuffi come mazzetti, dal colore gradevole e dal gusto dolce, in mezzo al giallo o al tenue violetto, lunghe e vuote, quasi come le borsette di aquilegia.” È dunque probabile che la vera lonicera sia stata confusa nel tempo con le aquilegie dagli abitanti della campagna, dal momento che entrambe producono delle piccole sacche di miele”. (traduzione a cura della sottoscritta)

Grace NILES, *Origin of plant names*, all’interno di: *The Plant World*, Vol. 5, No. 12, pp. 233-236 , Ecological Society of America, Dicembre 1902.

⁸⁴ Vermondo BRUGNATELLI ..., op. cit.

⁸⁵ *Id.*

mattered to the poets. Since there is botanically only one kind of lotus, the translation and identification is simple: Terms like pankaja, abja, kamala etc. can be translated simply by "lotus" with the colours added, if specified in the text. The colour of the blossom does not change the identity of the plant, thus no thought may be spared on whether a red lotus is a *Nelumbium speciosum*, a yellow lotus *Nelumbium indica*, or vice versa.”⁸⁶

Ciò che Rau afferma sul problema traduttivo tra i fiori di loto e le ninfee, sostanzialmente é che sebbene non si tratti esattamente della stessa specie, alcuni traduttori tendono a confondere gli iponimi con gli iperonimi e così rimandare al genere giusto ma non alla specie esatta. In effetti l'inglese, che tende a “generalizzare” in botanica, può trarre in inganno in quanto sia il fior di loto che le ninfee sono “lilies”, stessa cosa per “daffodils” che può indicare sia i narcisi che le giunchiglie dove in italiano, abbiamo, per l'appunto, un significante diverso per ciascuno dei due.

A questo punto dell'analisi, possiamo stilare alcune delle regole che un traduttore di testi botanici può e deve seguire, basandosi su quanto affermato da *Jürgen Hanneder*⁸⁷:

- Non fidarsi troppo dei dizionari, ma correlare le ricerche con libri di testo che trattino il giardinaggio, immagini, enciclopedie e, preferibilmente, visitare orti e giardini botanici.
- Ignorare la terminologia desueta.

Con queste regole, Hanneder si rifà principalmente ai significanti “*lotuses*” e “*water lilies*” e si concentra sulla loro traduzione dal sanscrito, ma si possono considerare anche come ottimi consigli per chi si accinge a tradurre in ambito botanico.

A questo proposito, è doveroso fare di nuovo riferimento a Shakespeare. Nel suo “*Titus Andronicus* (Tito Andronico)”, vi è una sorta di interrelazione tra la vita vegetale e quella umana:

⁸⁶ “Rau ha accertato che i poeti indiani sapevano distinguere bene le ninfee(Nymphaea) dal fior di loto(Nelumbium), al di là di questo, solo il colore dei boccioli importava ai poeti. Poiché dal punto di vista botanico, c'è solo un tipo di loto, la traduzione e l'identificazione sono semplici: i termini come pankaja, abja, kamala, ecc.... possono essere tradotti semplicemente con il termine “lotus”, compresi i colori, se specificato nel testo. Il colore del bocciolo non cambia l'identità della pianta, perciò si dovrebbe riflettere molto sul fatto che se un fior di loto rosso è un *Nelumbium speciosum*, un loto giallo è un *Nelumbium indica*, o vice versa.” (traduzione a cura della sottoscritta) JÜRGEN HANNEDER, “*Some common errors concerning water-lilies and lotuses*”, all'interno di: *Indo-Iranian Journal*, Vol. 50, No. 2, pp. 161-164, Brill editore, 2017.

⁸⁷ *Id.*

“For Shakespeare, as for many poets and dramatists of the period, plantlife served as a powerfully attractive discourse for working through a range of relationships inhering among people, offering a supple and nuanced vocabulary for considering questions of reproduction and difference. The Greek philosopher Anaximander may have been the first to insist on the connections among plants and other life forms in describing them as a sort of animal fixed in the earth.”⁸⁸

Da qui si evince il valoroso apporto della letteratura romantica nella botanica; ad esempio, ne “*Lo stupro di Lucrezia*” (ancora Shakespeare), le parole che la protagonista rivolge al tiranno Sesto Tarquinio per dissuaderlo dal suo intento, sono cariche di un’ enfasi metaforica, indicante le differenze sociali, che cita termini appartenenti al registro botanico :

TESTO ORIGINALE

“The lesser thing should not the greater hide.
The cedar stoops not to the base shrub's foot,
But low shrubs wither at the cedar's root.”⁸⁹

TRADUZIONE

“Il migliore non dovrebbe nascondere la cosa peggiore.
Il cedro non si china ai piedi dell’arbusto,
ma gli arbusti più bassi si seccano intorno alla radice.”⁹⁰

Infine, tra le opere di Shakespeare più famose in quella che può essere definita come la

⁸⁸ Per Shakespeare, così come per molti poeti e drammaturghi del periodo, la vita della pianta serviva come un discorso fortemente attrattivo per lavorare attraverso una gamma di relazioni inerenti alle persone, offrendo un vocabolario flessibile per la considerazione di domande di riproduzione e sulla diversità. Il filosofo greco Anassimandro potrebbe essere stato il primo a insistere sulle connessioni tra le piante e le altre forme di vita descrivendole come una sorta di animali fissati a terra. (traduzione a cura della sottoscritta)

JEAN FEERICK, *Botanical Shakespeares: The Racial Logic of Plant Life in "Titus Andronicus"* all'interno di: *South Central Review*, Vol. 26, No. 1/2, pp. 82-102, The South Central Modern Language Association editore, 2009.

⁸⁹ WILLIAM SHAKESPEARE, Versi tratti dall’edizione elettronica di “*The rape of Lucrece*”, sul sito Internet Shakespeare editions: http://internetshakespeare.uvic.ca/doc/Luc_M/stanza/91~95/

⁹⁰ La traduzione in italiano dei versi è a cura della sottoscritta

“letteratura botanica”, vi è l’Amleto i cui due versi di riferimento sono quelli dedicati alla ghirlanda di Ofelia:

TESTO ORIGINALE

“ There with fantastic garlands did she come
Of crow-flowers, nettles and long-purples”⁹¹

TRADUZIONE

“Lei giunse lì con fantastiche ghirlande
Di ranuncoli, ortiche e agastache”.⁹²

⁹¹ WILLIAM SHAKESPEARE, *Hamlet*, collana *Collins Classics: the Alexander Shakespeare*, William Collins, 15 settembre 2011.

⁹² La traduzione in italiano dei versi è a cura della sottoscritta

GLOSSARIO

Botanica e Natura

<i>Pīnyīn</i>	<i>Caratteri cinesi</i>	<i>Traduzione italiana</i>
niúxī	牛膝	<i>Achyranthes bidentata</i>
suàn	蒜	Aglio
dàsuàn	大蒜	Aglio
xiàncài	莧菜	Amaranto tricolore (<i>Amaranth mangostanus</i>)
huángjìng	環境	Ambiente
lúsūn	蘆筍	Asparago (<i>asparagus officinalis</i>)
shānsū	山蘇	Asplenium (<i>asplenium ceterach officinarum</i>)
yúqián	榆钱	Atriplice (<i>atriplex</i>)
niúbàng	牛蒡	Bardana (<i>arctium lappa</i>)
sū	苏	Basilico cinese (<i>perilla frutescens</i>)
sàozhoucài	扫帚菜	Belvedere(<i>kochia scoparia</i>)
huālèi	花蕾	Bocciolo
yòumiáo	幼苗	Bocciolo
jìcài	芥菜	Borsa pastoris (<i>capsella bursa-pastoris</i>)
bāopiàn	苞片	Brattea
qīnghuācài	青花菜	Broccolo (<i>brassica oleracea</i>)
gānlán	甘藍	Broccolo cinese (<i>brassica oleracea var. Chinensis</i>)
línjīng	鱗莖	Bulbo
xìngbàogū	杏鲍菇	Cardoncello (<i>Pleurotus eryngii</i>)
húluóbo	胡蘿蔔	Carota (<i>daucus carota</i>)

yěhónghuā	野红花	Cartamo selvatico (<i>carthamus tinctorius</i>)
huāyēcài	花椰菜	Cavolfiore (<i>brassica oleracea var. botrytis</i>)
báicài	白菜	Cavolo cinese (<i>brassica rapa var. chinensis</i>)
cìjìcài	刺蓟菜	<i>Cephanlanoplos setosum</i>
húguā	胡瓜	Cetriolo (<i>cucumis sativus</i>)
shíwù	食物	Cibo
yángcōng	洋葱	Cipolla(<i>Allium cepa</i>)
dàjì	大蓟	<i>Cirsium japonicum</i>
zāipéi	栽培	Coltivare
zuòwù	作物	Coltivazione
zúchéngzāipéi	促成栽培	Coltivazione facilitata
shuǐgēngfǎ	水耕法	Coltivazione idroponica
ruǎnhuàzāipéi	软化栽培	Coltivazione rallentata
nóngmín	農民	Contadino
huāguān	花冠	Corolla
guānmáo	冠毛	Corolla
hédào	河道	Corso del fiume
tónghāo	葉萵	Crisantemo giallo (<i>Crysanthemum coronarium</i>)
juécài	蕨菜	Felce penna di struzzo (<i>diplazium esculentum</i>)
shíyòng	食用	Edibile/edule
jiūcàihuā	韭菜花	Erba cipollina (<i>allium schoenoprasum</i>)
yěcài	野菜	Erbe spontanee
jiāngdòu	豇豆	Fagiolo dall'occhio

		nero(<i>vigna unguiculata</i>)
huīcài	灰菜	Farinello (<i>chenopodium bonus enricus</i>)
càijué	菜蕨	Felce aquilina (<i>pteridium aquilinum</i>)
féiliào	肥料	Fertilizzante
yèhùshēng	叶互生	Fillotassi alternata
cǎishí	采食	Fitoalimurgia
yèpiàn	葉片	Foglia, pagina della foglia
nènyè	嫩葉	Foglie tenere
yèzi	葉子	Foglie, fogliame
qiángfēng	強風	Forte brezza
guǒshí	果實	Frutta
guǒnóng	果農	Frutticoltore
mù'ěr	木耳	Funghi edibili
jīnzhēngū	金針菇	Funghi enoki(<i>Flammulina velutipes</i>)
xiānggū	香菇	Funghi shiitake (<i>lentinus edodes</i>)
xùn	蕈	Fungo
hēimù'ěr	黑木耳	Fungo orecchio di Giuda (<i>auricularia auricula judae</i>)
mùxuyá	苜蓿芽	Germogli di alfalfa(<i>medicago sativa</i>)
zhúsūn	竹筍	Germogli di bamboo(<i>bambuseae</i>)
lùdòuyá	綠豆芽	Germogli di fagiolo mungo (<i>vigna radiata</i>)
jiāobáisūn	茭白筍	Germogli di riso selvatico(<i>zizania palustris</i>)

huángdòuyá	黄豆芽	Germogli di soia (<i>glycine max</i>)
zhíwùyuán	植物园	Giardino botanico
bǐǎnhuā	彼岸花	Giglio turco (<i>hemerocallis fulva</i>)
qiūkuí	秋葵	Gombo (<i>abelmoschus esculentus</i>)
tú	荼	Grespino comune (<i>sonchus oleraceus</i>)
dòushǔ	豆薯	Igname della Cina (<i>pachyrhizus erosus</i>)
jùnmàicài	苣荬菜	Indivia (<i>cichorium endivia</i>)
huāxù	花序	Infiorescenza
huángmá	黃麻	Juta(<i>corchorus capsularis</i>)
jǔruò	魔芋	Konjac (<i>amorphophallus konjac</i>)
wōjù	莴苣	Lattuga (<i>lactuca sativa</i>)
nǐshā	泥沙	Limo
méiguī	玫瑰	Lindera (<i>lindera optusiloba</i>)
sīguā	絲瓜	Luffa(<i>luffa acutangola</i>)
bìngchóng	病蟲	Malattie delle piante e infezioni da insetti
běncǎo	本草	Materia Medica Cinese
qiézi	茄子	Melanzana (<i>solanum melongena</i>)
shānkǔguā	山苦瓜	Melone amaro, karèla (<i>momordica charantia</i>)
dōngguā	冬瓜	Melone d'inverno(<i>benincasa hispida</i>)
bòhe	薄荷	Menta (<i>mentha piperita</i>)
lóngkuí	龍葵	Morella comune (<i>solanum</i>

		<i>nigrum</i>)
dàzìrán	大自然	Natura
tiānrán	天然	Naturale
shānyě	山野	Nelle montagne e nei campi
yú	榆	Olmo (<i>ulmus parvifolia</i>)
zhízhū	植株	Orticoltura
mǎlíngshǔ	馬鈴薯	Patata (<i>solanum tuberosum</i>)
shānyào	山藥	Nagaiimo (<i>Dioscorea opposita</i>)
dìguā	地瓜	Patata dolce(ipomoea batatas)
làjiāo	辣椒	Peperoncino piccante(<i>capsicum annuum</i>)
tiánjiāo	甜椒	Peperone dolce (<i>capsicum</i>)
duōniánshēng	多年生	Perenne (di pianta)
bàn	瓣	Petalo
yúxīngcǎo	鱼腥草	Pianta camaleonte(<i>Houttuynia cordata</i>)
zhòngzí	种植	Piantare, crescere, piantumazione
wǎndòu	豌豆	Pisello (<i>pisum sativum</i>)
biānxù	萹蓄	Corrègiola (<i>Polygonum aviculare</i>)
fānqié	番茄	Pomodoro (<i>solanum lycopersicum</i>)
mǎchǐxiàn	马齿苋	Portulaca (<i>Portulaca oleracea</i>)
dàhuáng	大黄	Rabarbaro (<i>rheum</i>)
zǒngzhuànguāxù	总状花序	Racemo
luóbo	蘿蔔	Ravanello (<i>raphanus sativus</i>)

liánǒu	蓮藕	Radice di loto (<i>nelumbo nucifera</i>)
fēngǎo	豐饒	Ricco e fertile
zīyuán	資源	Risorse naturali
Liú	柳	Salice (<i>salix</i>)
yāérqín	鴨兒芹	Sedano cinese (<i>apium graveolens var. chhinesis</i>)
yěshēng	野生	Selvatico
zhǒngzi	種子	Semi
wēnshì	溫室	Serra
zuòshēng	座生	Sessile
qiékē	茄科	Solanacee
huái	槐	<i>Sophora japonica</i>
dìxià	地下	Sottoterra
bōcài	菠菜	Spinacio (<i>spinacia oleracea</i>)
kōngxīncài	空心菜	Spinacio d'acqua (<i>ipomoea aquatica</i>)
xiónguǐ	雄蕊	Stame
jīng	莖	Stelo, gambo
chèn	棕	Parasole cinese (<i>Sterculia plantanifolia</i>)
huìtú	绘图	Stipola
gēnjīng	根莖	Stolone
tǔrǎng	土壤	Suolo
yùtóu	芋頭	Taro (<i>Colocasia esculenta</i>)
huāngdì	荒地	Terreni incolti
xiāngchūn	香椿	<i>toona sinensis</i>
dúxìng	毒性	tossicità
kuāndōnghuā	款冬花	Tossilaggine (<i>tussilago farfara</i>)

zhíwù	植物	Vegetazione
zǐhuādìdīng	紫花地丁	Violetta cinese (<i>asystasia gangetica</i>)
jiāng	薑	Zenzero (<i>zingiber officinale</i>)

Tab.12

Medicina e anatomia

<i>Pīnyīn</i>	<i>Caratteri cinesi</i>	<i>Traduzione italiana</i>
zhǐké	止咳	Alleviare la tosse
zhènké	镇咳	Alleviare la tosse
bìjīng	闭经	Amenorrea
kàngzhūn	抗菌	Antibatterico
xiāoyán	消炎	Antipiretico
fúshí	服食	Assumere medicinali
dòngmàizhōuyàngyìnghuà	动脉粥样硬化	Aterosclerosi
dīxuèyā	低血压	Bassa pressione sanguigna
yǒuzhù	有助	Benefico
zhīqìguǎnyán	支气管炎	Bronchite
zhìài	致癌	Cancerogeno
chángái	肠癌	Cancro all'intestino
guǎnái	管癌	Cancro all'utero
yōng	痈	Carbonchio
hánlín	寒淋	Che contiene fosfato
dǎngùchuán	胆固醇	Colesterolo
huànyǒu	患有	Contrarre una malattia
biànmì	便秘	Costipazione
jiědú	解毒	Detossificare
páidú	排毒	Detossinare
xiāozhǒng	消肿	Detumefare
xūruò	虚弱	Di salute cagionevole

xièxiè	泄泻	Diarrea
fùxiè	腹泻	Diarrea
yǐnshí	饮食	Dieta
lìjì	痢疾	Dissenteria
kùnyóu	困扰	Disturbo
lìniào	利尿	Diuresi
fùtòng	腹痛	Dolore di stomaco/dolore addominale
shīzhén	湿疹	Eczema
xuèniào	血尿	Ematuria
tǔxuè	吐血	Emorragia
zhǐxuè	止血	Emostasi
chángyán	肠炎	Enterite
gānyán	肝炎	Epatite
shǐxuè	尿血	Epistassi
tǔtán	吐痰	Espettorazione
gān	肝	Fegato
xiānwéi	纤维	Fibre
ruò	弱	Flebilità
gōngnéng	功能	Funzione
xīgài	膝盖	Ginocchio
bùliáng	不良	In pessime condizioni di salute
zázhì	杂质	Infezione
yìzhì	抑制	Inibire
píwèi	脾胃	Milza e stomaco
jīngǔ	筋骨	Muscoli e ossa
yíngyǎng	营养	Nutrimiento/nutrizione
līnlǐ	淋漓	Polliachiuria
fèiyán	肺炎	Polmonite

yèfáng	预防	Prevenire
bǎojiàn	保健	Prevenzione alla salute
Fángzhì	防治	Prevenzione e cura
chángjué	猖獗	Proliferare
dànbáizhì	蛋白质	Proteine
gǎnmào	感冒	Raffreddore
zhǐxiè	止泻	Ridurre la diarreha
jiàngdī	降低	Ridurre, abbassare
huǎnjié	缓解	Rilassare
biànxuè	便血	Sanguinamento fecale
zhèngzhuàng	症状	Sintomo
liáoxiào	疗效	Sollievo
lìniào	利尿	Stimolare la diuresi
sòu	嗽	Tosse
zhìbìng	治病	Trattare una malattia
pángguāng	膀胱	Vescica urinaria

Tab.13

Nomi propri di luoghi e di persone

<i>Pīnyīn</i>	<i>Caratteri cinesi</i>	<i>Traduzione italiana</i>
Lìliàn	李莲	Li Lian
Zhùdì	朱棣	Zhu Di
Jiāngjūn	将军	Chiang Chun
Yílán	宜兰	Yilan
Wēnquán	温泉	Wenquan
Jiāoyī	礁溪	Jiaoyi
Sānxīng	三星	Sanxing
Fāngshān	枋山	Fangshan

Chēchéng	车城	Checheng
Héngchūn	恒春	Hengchun
Píngdōng	屏东	Pingdong

Tab.14

Cucina e nutrizione

<i>Pīnyīn</i>	<i>Caratteri cinesi</i>	<i>Traduzione italiana</i>
kāishuǐ	开水	Acqua bollente
fèishuǐ	沸水	Acqua bollente
qiēchéng	切成	Affettare
kāiwèi	开胃	Appetitoso
bèigān	焙干	Arrostire
gāngjìng	干净	Asciugare
yǐnyòng	饮用	Bevanda
zhǔshóu	煮熟	Bollire
zhǔfèi	煮沸	Bollire
jītáng	鸡汤	Brodo di pollo
tāngzhī	汤汁	Brodo, zuppa
xīngbāo	杏鲍	Capasanta
tànshuǐhuàhéwù	碳水化合物	Carboidrati
měishí	美食	Cibo gourmet
zāipéi	栽培	Coltivare
pēngtiáo	烹調	Cucinare
bāotāng	煲汤	Cuocere a fuoco lento
nóngchóu	濃稠	Denso e cremoso
dìngfēn	淀粉	Farina
xīnxiān	新鲜	Fresco
liáng	涼	Fresco, freddo
yóuguō	油锅	Friggitrice

tānshí	贪食	Ghiotto, goloso
zhīfāng	脂肪	Grassi
xiānměi	鲜美	Gustoso
jìnrù	浸入	Immergere in acqua
gōuqiàn	勾芡	Inamidare, raddensare con l'amido di mais
chòngfù	冲服	Infusione
yuánliào	原料	Ingredienti
liǎngbàn	凉拌	Insalata condita, verdure cotte servite fredde con salse
qīngxǐ	清洗	Lavare
qīngsōng	輕鬆	Leggero
níngméng	柠檬	Limone
měi	镁	Magnesio
ròusī	肉丝	Maiale affettato
fēngmì	蜂蜜	Miele
hàokè	毫克	Milligrammi
kuàngwùzhì	矿物质	Minerali
làn	烂	Morbido
xiāngyóu	香油	Olio di sesamo
yóuyán	油盐	Olio e sale
zhōu	粥	Porridge
gānbèi	干贝	Porro essiccato
jiǎ	钾	Potassio
jiāyáo	佳餚	Prelibatezza
měiwèi	美味	Prelibatezza, delizia
zuòfǎ	做法	Procedimento
shìliàng	适量	Q.b., giusta quantità di

cāntīng	餐廳	Ristorante
shēngyóu	生抽	Salsa di soia dolce
fēngwèi	風味	Sapore particolare
chōngxǐ	冲洗	Sciacquare
lāochū	撈出	Scolare, filtrare, estrarre
chǎo	炒	Soffriggere
sǎ	撒	Spolverare
qiēsui	切碎	Tagliare a pezzi
dòufu	豆腐	Tofu
shūcài	蔬菜	Verdure
huánjiǔ	黄酒	Vino di riso giallo servito caldo
wéishēngsù	維生素	Vitamine

Tab.15

BIBLIOGRAFIA

☼ FONTI BIBLIOGRAFICHE IN LINGUE OCCIDENTALI

ARTICOLI IN PERIODICI

- BRACCO, Francesco, CACCIANIGA, Marco, DELUCCHI, Cristina, FICO, Gelsomina, GIRONI, Federica, GRASSI, Fabrizio, IRITI, Marcello, MARTINELLI, Valentino, MARTINO, Emanuela, RINALDI, Gabriele, SUGNI, Mara, VITALINI, Sara, ZOIA, Gabriele, “Le piante e l’inquinamento”, *Piante e cambiamenti ambientali*, 2009, pp. 9-19;
- BRACCO, Francesco, DELUCCHI, Cristina, GARLANDINI, Alberto, GOMARASCA, Stefano, GRASSI, Fabrizio, LONGO, Claudio, MARTINELLI, Valentino, PIAGGI, Emanuela, RINALDI, Gabriele, ZONCA, Francesco, “Piante relitte della nostra flora”, *Piante rare e interessanti*, vol. I, 2008, pp. 9-10;
- BRETSCHNEIDER, Emil, “Chinese literature on Materia Medica and botany”, *Botanicon sinicum*, notes on Chinese botany from native and western sources, vol. XVI, art. III, 1882, pp.22-75;
- BRUGNATELLI, Vermondo, “Osservazione di un linguista sulla terminologia botanica”, *Pagine botaniche*, 2011, pp.40-47;
- COOK, Alexandra, “Linnaeus and Chinese plants: a test of the linguistic imperialism thesis”, *Notes and Records of the Royal Society of London*, vol. 64, fasc. 2, pp.121-138;
- FEERICK, Jean, “Botanical Shakespeare: The Racial Logic of Plant Life in ‘Titus Andronicus’”, *South Central Review*, vol. XXVI, fasc. 1/2, pp. 82-102;
- HANNEDER, Jürgen, “Some common errors concerning water-lilies and lotuses”, *Indo-Iranian Journal*, vol. 50, fasc. 2, pp. 161-164;

- NEEDHAM, Joseph, “Tea processing and utilization”, *Science and Civilization in China*, vol. 6, parte 1, 1986, pp.503-562;
- NILES, Grace, “Origin of plant names”, *The Plant World*, vol. 5, fasc. 12, pp. 233-236;
- PUGLIARELLO, Rosario, BIOLCHI, Piergiorgio, CARDINI, Francesco, “Medicina Tradizionale Cinese”, *Utet periodici*, 2000, pp.18-22;

VOLUMI

- BEGGIO, Valentina, MONDO, Luigi, DEL PRINCIPE, Stefania, *Il grande libro delle erbe*, Milano, Feltrinelli-Gribaudo, 2015;
- BELLAVITE, Paolo, CONFORTI, Anita, LECHI, Alessandro, MENESTRINA, Fabio, POMARI, Silvano, *Le medicine complementari*, Utet periodici, Milano, 2000;
- DE NIZZA, Graziella, *Erbe buone e facili*, EmmeKlibri, 2016;
- ECO, Umberto:
 - *Sei passeggiate nei boschi narrativi*, Bompiani, 1993(1992);
 - “Opera aperta”, in *Saggi tascabili*, Bompiani, 1997;
 - “Lector in fabula”, in *Tascabili narrativa*, Bompiani, 2011;
- FAINI, Paola, “Tradurre”, in *Manuali universitari*, Carocci, 2008;
- GRAFFI, Giorgio, SCALISE, Sergio, *Le lingue e il linguaggio*, Il Mulino, 2003(2002);
- JAKOBSON, Roman, *Language in Literature*. A c. di Krystyna POMORSKA e Stephen RUDY, Cambridge (Massachusetts), Belknap Press, 1987;

- MALERBA, Annalisa, *Erbe spontanee in tavola*, Edizioni Sonda, 2015(2014);
- MORRISON, Kathleen, D.,JUNKER, Laura L, *Forager-Traders in South and South-east Asia*, Cambridge UP, 2002;
- NEWMARK, Peter, *A textbook of translation*, Prentice Hall, 1987;
- ORTEGA Y GASSET, José, *Miseria e splendore della traduzione*, in *Opuscola*, il nuovo Melangolo, 2001;
- SHAKESPEARE, William, *Hamlet*, in *Collins Classics: the Alexander Shakespeare*, Collins, 2011;
- THYLER, Samuel, *The Forager's Harvest: a guide to identifying, harvesting, and preparing Edible Wild Plants*, in *Forager's Harvest*, 2006;
- TOROP, Peter, *Total'nyj perevod* (La traduzione totale), Edizioni dell'Università di Tartu, Tartu ,pag.104.

☼ FONTI BIBLIOGRAFICHE IN LINGUA ORIENTALE

VOLUMI

- HAN Zhu 汉竹, *Shí yěcài, chī yěcài* 识野菜, 吃野菜 (Conoscere le erbe spontanee, mangiare erbe spontanee), Shanghai, Quanguo baijia tushu chuban danwei, 2016;
- LIN Danying, SHEN Jingchen, SHI Jiaoling, SONG Fenmei, XIE Sufen, XU Jialing, 宋芬玫、沈競辰、施小玲、林淡櫻、許佳玲、謝素芬, *Shūguó, yěcài tújiàn* 蔬果, 野菜圖鑑 (Frutta e verdura, immagini ed esempi di erbe spontanee),Taiwan, Chenxing chuban(Morningstar inc.), 2014;

- WU Mingjin, LIU Xingrong, CHEN Congming 吴明瑾, 刘兴荣, 沈聪明, *Chuángyì, yěcài liàolǐ* 创意, 野菜料理, (Essere creativi, cucinare con le erbe spontanee), Taiwan, Xingzhenyuan nongyeweyuanhui Hualianou nongyegailiangchan, 2012;
- ZHOU Ziheng 周自恒, *Zhōngguó de yěcài*, 中国的野菜 (Le erbe spontanee cinesi), Guandong, Nanhaishubangongsi, 2008.

☼ DIZIONARI

- WISEMAN Nigel, *ynīghàn hàn yīng zhōng yī cì diǎn* 英汉汉英中医词典, English-Chinese Chinese-English dictionary of Chinese Medicine, Pechino, Hunankexuejishuchubanshe, 1995;
- GUO Xiaomei, WANG Qingli, *Xiàndài hàn yǔ cí diǎn*, 现代汉语词典, Pechino, Shangwuyinshuguan, 2012(2005,1996,1978,1965,1960);
- MEI Ping, REN Xiaoping, REN Yongchang, SHI Qinan, WANG Liangbi, WU Jingrong, ZHU Yuan, Pocket Oxford Chinese Dictionary, Hong Kong, Oxford UP, 2009(2003, 1999, 1986);
- Pleco app.
- www.treccani.it;
- www.mdbg.net ;

SITOGRAFIA

- AZZETTI, Andrea, “Edible wild plants-Fitoalimurgia”, Othilia, Associazione di promozione sociale, 2013 (articolo in linea), URL: http://www.othilia.it/index_htm_files/Fitoalimurgia.pdf, consultato il 29 Maggio 2017;
- BIANCHI, Antonio, “La fitoterapia tra medicina tradizionale e pratiche alternative: quale sicurezza e quale efficacia?” , in: *sito dell'”Istituto Superiore di Sanità”*, 1999, URL: <http://www.iss.it/binary/publ/cont/Pag.%2033-36.1147767229.pdf>, consultato il 29 Maggio 2017;
- CANETTI, Elias, *La lingua salvata. Storia di una giovinezza*, traduzione di Amina Pandolfi e Renata Colorni, Milano, Adelphi, 1980, materiale tratto dal sito www.logos.it, *Multilingual Translation Portal*, consultato il 7 Ottobre 2017.
- CARIONI, Veronica, L’equivalenza nella terminologia multilingue, Breve introduzione alla terminologia, in: *Farum: facoltà in rete, università multimediale*, Università di Genova, URL: http://farum.it/intro_terminologia/index.php, consultato il 22 luglio 2017;
- ERDINI, Viola, “Le specie botaniche del Piemonte a protezione assoluta”, in: *Sito della “regione Piemonte”*, Assessorato dell’Ambiente, 2009, URL: http://www.regione.piemonte.it/ambiente/tutela_amb/dwd/spec_bot.pdf, consultato il 29 Maggio 2017;
- LANCIANI, Andrea, “Analisi norme, limiti e divieti di raccolta delle piante spontanee”, in: “*Museo Botanico*” , *Università di Ancona*, 2010, URL: http://www.museobotanico.unian.it/news/news_files/Accademia_Erbe/Corso_2_Livello/Norme_raccolta.pdf, consultato il 29 Maggio 2017;
- NADEMBEGA, Pascal, “Studio delle caratteristiche botaniche fitochimiche, farmacologiche e delle relative attività biologiche di alcune piante della medicina tradizionale africana”, in: *AMSDottoato, Institutional Doctoral Theses Repository*, Università di Bologna, 2010, URL: <http://amsdottorato.unibo.it/2678/>, consultato il 29 Maggio 2017;
- POGGI, Lorenza, “Conoscere le piante spontanee e cucinarle”, in: sito dell’ *Istituto di Istruzione Superiore A. Maserati di Voghera(PV)*, 2013, URL: http://www.istitutomaserati.it/Sito_SU18/PANN12%20documentazione/Aggiornamento/5%20dicembre%202013.pdf, consultato il 27 Maggio 2017;
- SHAKESPEARE, William, “The rape of Lucrece”, in: *Shakespeare editions*, 2017, URL: http://internetshakespeare.uvic.ca/doc/Luc_M/stanza/91~95/, consultato il 6 Agosto 2017;

- ZUBANI, Lino, “Biodiversità vegetale”, in: *Biodiversamente*, 2008, URL: http://www.biodiversamente.org/uploads/allegati_seminari/956Biodiversit%C3%A0%20vegetale%20-%20Lino%20Zubani.pdf, consultato il 29 Maggio 2017;
- “Il percorso botanico tra fitoalimurgia e farmacopea popolare”, *Consorzio di bonifica dell’Emilia centrale*, 2017, URL: <http://www.emiliacentrale.it/wp-content/uploads/2015/06/9-fitolimurgia.pdf>, consultato il 26 Maggio 2017;
- “中医”, *Baiku* *Baidu*, URL: <https://baiku.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E5%8C%BB/234039?fromtitle=%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E4%BC%A0%E7%BB%9F%E5%8C%BB%E5%AD%A6&fromid=9815889>, consultato il 5 settembre 2017;
- *Lamium purpureum*, *Red Dead-nettle*, URL: www.first-nature.com, consultato il 25 settembre 2017;
- *Anethum graveolens*, URL: www.actaplantarum.org, consultato il 25 settembre 2017;
- Anatomia del fiore di peperoncino, URL: www.chileplanet.eu, consultato il 25 settembre 2017;
- Composizione e struttura dei principali frutti secchi, URL: www.funghiitaliani.it, consultato il 25 settembre 2017;
- Scheda di riconoscimento delle foglie in base ai parametri principali, URL: www.educatamente.org, consultato il 25 settembre 2017;
- Blog personale, www.lucianabartolini.net, consultato il 09 ottobre 2017.

RINGRAZIAMENTI

Prima di tutto, vorrei ringraziare la mia relatrice, la prof.ssa Federica Passi e la tutor, Valentina Paletti, per avermi egregiamente accompagnata in questo progetto, chiudendo un cammino ricco di sfide e determinandone il definitivo superamento. In particolare, un grazie speciale va alla professoressa, per le Sue: grande professionalità, notevole capacità assertiva e materna attenzione.

Ci tengo altresì a dire grazie ai miei genitori, i quali hanno attraversato con me gioie e dolori, oltre che per essere sempre così presenti nella mia vita, continuando a sostenermi nelle cadute e a essere soddisfatti di me, in ogni caso.

Porgo immensa gratitudine a mia sorella Katiuscia, per il suo immancabile e validissimo sostegno; una luce che mai mi abbandona.

Ci tengo a ringraziare i miei cugini paterni per il legame indissolubile che ci contraddistingue e, in particolare, una persona speciale, la cui incommensurabile dolcezza e indispensabile presenza contribuiscono positivamente alla mia esistenza: Anastasia.

Non posso non citare Fabio e le sue immancabili premure, a cui va tutto il mio affetto insieme a chi, come lui, è entrato da poco nella mia famiglia.

Tra coloro che mi hanno aiutata a superare le varie difficoltà che la vita mi ha messo davanti in questi ultimi quattro anni, ci sono il dott. D'Amico, la dott.ssa Silvestrini e la dott.ssa Ciuffardelli, un team formidabile la cui encomiabile collaborazione ha portato a grandi frutti.

Inoltre un ruolo di grande importanza è stato rivestito dai miei amici, d'infanzia e non, che continuano a colorare la mia vita e così anche a chi non ha esitato nell'essermi vicino in questi "anni veneti": Elia, Irene, Michela, Giorgia, Elisa e Michela. Grazie.

A questo proposito, vorrei ringraziare anche i miei ex coinquilini Elena e Gabriele, in cui riporrò sempre una grandissima stima.

Ringrazio sentitamente inoltre il signor Moreno Pesaresi per le sue lezioni sul riconoscimento e trasformazione delle piante selvatiche, il signor Filippo Torzolini, per i suoi preziosi insegnamenti nel giardino officinale di Propezzano (TE) e l'associazione culturale "Dietro le Fo" di Morro d'Oro (TE). Ringrazio altresì le nuove brillanti promesse e le emozioni che l'esperienza da tirocinante mi ha regalato.

Infine, e non me ne abbia nessuno, ho intenzione di ringraziare ME STESSA per non aver mai cessato davvero di credere nelle mie possibilità e per aver detto, una volta per tutte, di essere sinceramente e completamente soddisfatta di me.