

COMUNICATO STAMPA

11 maggio 2026

Erboristeria casalinga, semplici rimedi per piccoli malanni: conoscere e imparare a utilizzare le erbe con Barbara Tommasini, esperta in fitoterapia

Cosa sappiamo davvero delle erbe spontanee che crescono nei nostri giardini e sui nostri balconi? Ne conosciamo le caratteristiche e le possibilità di utilizzo nel quotidiano?

Per rispondere a queste e ad altre domande, il progetto Borghi ritrovati ha organizzato, con l'esperta in fitoterapia Barbara Tommasini, un ciclo di tre incontri tra il mese di maggio e il mese di giugno.

Partendo dalla descrizione di ciò che tutti noi possiamo trovare nel nostro giardino, nell'orto o nei vasi sul balcone, Tommasini guiderà il pubblico partecipante a conoscere i segreti di fiori, aromatiche e arbusti, svelandone le proprietà che – tra le altre cose – possono anche rivelarsi utili nel diventare piccoli rimedi di emergenza.

«Vivo da qualche anno in valle Maira, nella casa di mia madre che era originaria di San Damiano Macra», afferma Barbara Tommasini. «Ho sempre nutrito una vivace passione per le piante e negli anni ho deciso di formarmi in questo ambito. L'idea di organizzare questi incontri nasce dal fatto che da tempo registro una significativa rinascita di interesse verso il mondo erboristico, ma osservo anche – non raramente – una certa confusione: con questi incontri mi piacerebbe quindi che le persone potessero, a piccoli passi, capire insieme a me cosa si può fare con le erbe più comuni che troviamo nei giardini delle nostre case, negli orti o sui balconi. Erbe che però siamo abituati a utilizzare quasi solo in cucina, come il rosmarino, la menta o la salvia. Nel corso degli appuntamenti cercherò quindi di dare alcune informazioni e di insegnare qualche semplice ricetta da preparare a casa e utile per far fronte – con le dovute cautele e attenzioni – a piccoli malanni, senza ovviamente avere alcuna intenzione di sostituirsi alla figura del medico o di chi lavora in ambito sanitario».

Il primo dei tre incontri – che si terranno presso il Salone parrocchiale di San Damiano Macra – è fissato per venerdì 15 maggio a partire dalle 21 e fino alle 23. Il titolo della serata è *Le aromatiche: rosmarino, salvia, menta, melissa, timo, origano, alloro, finocchio*.

Il secondo incontro, invece, è previsto per venerdì 5 giugno alla medesima ora: in

quell'occasione si parlerà di *Fiori: calendula, camomilla, lavanda, iperico, rosa*.

Infine, il terzo e ultimo appuntamento che chiuderà il ciclo avverrà venerdì 26 giugno, quando Barbara Tommasini, con *Curiosando tra le spezie in cucina*, guiderà il pubblico nell'utilizzo di ciò che quotidianamente ognuno di noi conserva nelle dispense (anche in questo caso dalle 21 alle 23).

La partecipazione all'iniziativa è libera e gratuita, ed è consigliato a chi voglia prendervi parte di portare con sé carta e penna.

L'iniziativa si inserisce nell'ambito del progetto Borghi ritrovati sostenuto dal Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (M1C3 – Investimento 2.1 – Attrattività dei borghi storici progetto locale di rigenerazione culturale e sociale – Progetto locale di rigenerazione culturale e sociale nei Comuni di San Damiano Macra, ente proponente, Roccabruna e Cartignano, enti aggregati).

Per informazioni e contatti, visitare il sito www.borghiritrovativallemaira.it

Instagram: @vallemairaborghiritrovati

Facebook: @borghiritrovativallemaira