

Elenco dettagliato delle piante commestibili.

I vegetali hanno un alto contenuto di carboidrati, possono da soli permetterci di sopravvivere ed offrono l'innegabile vantaggio, al contrario degli animali, di non correre, non nascondersi, non aver bisogno di essere catturati. La stragrande maggioranza dei vegetali è, soprattutto alle nostre latitudini, commestibile ma è fondamentale poter distinguere, tra le numerosissime specie che la natura offre, le erbe, i funghi e le piante che non lo sono. Ci si può comunque attenere ad un semplice sistema empirico per evitare di assumere varietà tossiche o addirittura letali: (NON VALIDO PER I FUNGHI)

- assaggiare una piccola quantità di vegetale scelto (possibilmente bollito);
- trattenerlo in bocca per alcuni minuti e, dopo essersi assicurati che non presenti sapore sgradevole, ingoiarlo;
- attendere circa otto ore e, se non sopraggiungono dolori gastrointestinali, nausea o altri disturbi, ripetere l'operazione con una quantità sensibilmente maggiore;
- attendere altre otto ore dopo le quali, in assenza di disturbi, il vegetale può essere considerato commestibile.

Per maggiori informazioni visitare il portale

<http://www.avventurosamente.it>

INDICE DELLE PIANTE

NOME SCIENTIFICO NOME VOLGARE

Achillea millefolium	Millefoglie montano
Ajuga reptans	Bugula
Alliaria petiolata	Alliaria
Apium nodiflorum	Sedanina d'acqua
Arbutus unedo	Corbezzolo
Arctostaphylos uva-ursi	Uva orsina
Artemisia vulgaris	Assenzio Amarella
Asparagus acutifolium	Asparago
Bellis perennis	Margherita Pratolina
Berberis vulgaris	Crespino
Beta vulgaris	Bietola comune

[\(A-B\) pag 10](#)

Calamintha sylvatica	Mentuccia
Capparis spinosa	Cappero comune
Carlina acaulis	Carlina bianca
Cercis siliquastrum	Albero di Giuda
Chenopodium bonus-enricus	Farinello, Buon Enrico, Spinacio selvatico
Cichorium intybus	Cicoria Radicchio
Clematis vitalba	Vitalba Ticchi
Cornus mas	Corniolo
Cornus sanguinea	Sanguinello
Corylus avellana	Nocciolo
Crataegus monogyna	Biancospino

[\(C\) pag 21](#)

Crepis sancta	Radichella di terrasanta
Crithmum maritimum	Finocchio marino
Cynodon dactylon	Gramigna? Erba canina
Echium vulgare	Erba viperina
Equisetum telmateia	Coda cavallina
Eruca sativa	Rucola comune
Foeniculum vulgare	Finocchio selvatico
Fragaria vesca	Fragola
Geum urbanum	Erba benedetta
Glechoma hederacea	Edera terrestre

[\(C-G\) pag 32](#)

Helianthus tuberosus	Topinambur ? Tartufo di canna
Humulus lupulus	Luppolo
Juniperus communis	Ginepro
Lamium purpureum	Dolcimele ? Falsa ortica
Lapsana communis	Lassana Grespignolo Erba delle mammelle
Laurus nobilis	Alloro
Leopoldia comosa	Cipollaccio col fiocco Lampascione
Linaria vulgaris	Linaria Linaiola
Malva sylvestris	Malva selvatica
Melittis melissophyllum	Bocca di lupo ? Erba limona

[\(H-M\) pag 42](#)

Origanum vulgare	Origano Acciughero
Papaver rhoeas	Papavero Rosolaccio
Parietaria officinalis	Erba vetriola
Petasites hybridus	Farfaraccio
Phytolacca americana	Uva turca Cremesina
Pistacia lentiscus	Lentisco
Plantago lanceolata	Lingua di cane Piantaggine
Portulaca oleracea	Porcellana comune Porcacchia
Primula vulgaris	Primula Primavera Occhio di civetta
Prunus spinosa	Prugnolo ? Pruno selvatico
Ranunculus ficaria	Favagello

[\(O-R\) pag 52](#)

Raphanus raphanistrum	Rapastrello Ravanello
Reichardia picroides	Caccialepre ? Lattughino Grattalingua
Ribes multiflorum	Ribes multifloro
Ribes rubrum	Ribes rosso
Ribes uva-crispa	Ribes
Robinia pseudoacacia	Acacia ? Robinia Gaggia
Rosa canina	Rosa canina
Rubus idaeus	Lampone
Rubus saxatilis	More rosse
Rumex crispus	Romice crespa

[\(R\) pag 63](#)

Ruscus aculeatus	Pungitopo
Salvia verbenaca	Salvia dei campi Chiarella
Sambucus nigra	Sambuco
Sambucus racemosa	Sambuco rosso
Sanguisorba minor	Pimpinella Salvastrella
Satureja montana	Santoreggia Erba peverella
Smilax aspera	Salsapariglia Stracciabraghe
Sonchus oleraceus	Crespino Cicerbita
Sorbus aria	Sorbo montano ? Farinaccio
Sorbus domestica	Sorbo

[\(R-S\) pag 73](#)

Symphytum tuberosus	Consolida femmina
Taraxacum officinale	Dente di leone - Tarassaco
Thymus longicaulis	Timo serpillo Pepolino
Tordylium apulum	Ombrellini pugliesi
Tragopogon pratensis	Barba di becco
Urospermum dalechampii	Lattugaccio Boccione
Urtica dioica	Ortica
Vaccinium myrtillus	Mirtillo Baccole
Vaccinium vitis-idaea	Mirtillo rosso

[\(S-V\) pag 83](#)

Glossario dei termini botanici

Actinomorfo	Organo simmetrico regolare, divisibile in due metà specularmente uguali su ambedue i piani.
Alofita	Pianta che tollera alte concentrazioni di sali nel suolo, come quelle che vivono nelle acque marine o salmastre. B20
Amento	Infiorescenza a forma di spiga costituita da fiori unisessuati.
Amplexicaule	Foglia che abbraccia completamente il fusto.
Annua	Pianta che vive un solo anno e trascorre la stagione avversa sotto forma di seme.
Antera	Parte apicale degli stami entro la quale sta il polline.
Arbusto	Pianta a fusto legnoso, ramificato alla base e con i rami persistenti.
Arillo	Polpa che copre più o meno completamente il seme.
Ascella	Spazio compreso tra la foglia alla sua inserzione e il fusto. Bacca Frutto carnoso, rotondeggiante, contenente più semi.
Bienne	Pianta che vive due anni.
Brattea	Foglia ridotta e modificata alla base del peduncolo florale.
Bulbo	Organo sotterraneo portante gemme, in generale una apicale, con contorno di squame carnose o coriacee in varie serie.
Calice	Involucro esterno del fiore costituito da un insieme di sepali.
Capolini	Infiorescenza formata da fiori sessili inseriti su un ricettacolo comune (Compositae).
Capsula	Organo contenente in genere parecchi semi, che fuoriescono attraverso l'apertura del coperchietto, di valve o di fori.
Carminativa	Capace di favorire l'espulsione di gas intestinali.
Carpello	Foglia trasformata che costituisce la parte femminile del fiore; insieme dell'ovario, dello stamma e dello stilo.
Cataplasma	Impiastro che si applica caldo sulla parte malata.
Caule	Fusto.
Cespitosa	Formante un cespuglietto per i numerosi getti radicali che rimangono appressati.
Ciclico	Verticillato.
Cirri	Organo con proprietà di avvolgersi ad un corpo vicino che serve da sostegno alla pianta stessa (anche Viticcio).
Cladodi	Rami schiacciati o cilindrici, somiglianti a foglie, di cui fanno le veci.
Cocche	Parte che si stacca a maturità dal un frutto policocco.
Colagoga	Che favorisce la secrezione della bile.
Coleretica	Favorisce l'afflusso di bile all'intestino.
Cordata	A forma di cuore.
Corimbo	Infiorescenza in cui i peduncoli dei fiori partono da punti diversi ma raggiungono tutti la stessa altezza.
Corolla	Involucro florale variamente colorato.
Culmo	Fusto di Graminaceae con internodi generalmente cavi e con nodi pieni.
Dioica	Pianta che presenta i fiori maschili e i femminili su individui diversi.

Distiche	Rami, fiori o foglie inseriti o diretti solo a due lati opposti sopra un asse comune.
Distici	Situati su due lati opposti di un asse comune.
Drupa	Frutto la cui parte esterna è sottile e membranosa, quella mediana carnosa e quella interna, contenente il seme, legnosa o ossea (es Pesca).
Emetico	Che provoca il vomito.
Emiparassita	Piante che si procurano parte delle sostanze alimentari con la fotosintesi ma che assorbono dalla pianta ospite acqua e sali minerali.
Epifita	Pianta che non ha radici nel terreno ma vive su di un'altra senza però trarne sostentamento (es. Edera)
Fittone	Radice primaria molto sviluppata, con altre secondarie poco sviluppate.
Fruticose	Con fusto breve ramificato da terra.
Galbuli	Cono composto con squame e brattee saldate.
Glabro	Privo di peli.
Glaucò	Di colore verde-azzurrognolo.
Glume	Brattee dei fiori delle Graminaceae che si trovano alla base delle spighe e che a volte rinchiodano.
Guaina	Dilatazione della base del picciolo che avvolge il fusto come entro un anello.
Imparipennate	Pennate con un numero dispari di foglioline (presenza di fogliolina apicale).
Internodi	Spazio compreso tra un nodo e il successivo o il precedente.
Lacinie	Lobi stretti, allungati, generalmente disuguali, nei quali un organo è diviso.
Lattagogo	Che stimola la produzione di latte.
Ligula	Linguetta con cui terminano i singoli fiori delle Compositae (tutti, come nel dente di leone, o solo quelli periferici, come nelle margherite)
Lirata	Foglia che presenta un grande segmento terminale e quelli laterali gradatamente minori dall'apice verso la base.
Mero	Parte: 3-mero (in tre parti), 4-mero (in 4 parti) ecc.
Monoica	Pianta che presenta i fiori maschili e i femminili nello stesso individuo.
Mucrone	Punta dura e rigida.
Nervatura	Venatura o nervo più o meno sporgente di vari organi ma specialmente delle foglie.
Noce	Frutto avvolto da un guscio duro non rivestito a sua volta da una polpa estesa (es. nocciole e ghiande).
Nodi	Punto di inserzione delle foglie su fusti e rami, in generale ingrossato.
Ombrella	Infiorescenza in cui i peduncoli dei fiori partono tutti dallo stesso punto e raggiungono tutti la stessa altezza.
Ovario	Parte inferiore del pistillo contenente gli ovuli.
Pappo	Insieme di peli o di setole portate dai frutti di alcune piante, specialmente Compositae.
Parassita	Pianta che vive su di un'altra traendo il suo nutrimento da quest'ultima che non beneficia in alcun modo della relazione; .
Pari-pennate	Pennate con un numero pari di foglioline (assenza di fogliolina apicale).

Patente	Che forma un angolo quasi retto rispetto al supposto sul quale è inserito.
Pennate	Foglie composte con divisioni che arrivano sino alla rachide, diventando indipendenti e assumendo la forma di piccole foglie.
Pennatopartite	Foglie lobate sino ad oltre la metà della distanza tra il margine e il nervo mediano.
Pennatosette	Foglie divise sino al nervo mediano; B88composte le cui foglioline sono disposte su due file.
Perenne	Pianta che vive più di due anni.
Perianzio	Insieme del calice e corolla quando sono distinti.
Perigonio	Lo stesso che Perianzio quando non sono distinti calice e corolla ed i petali e i sepali sono sostituiti dai tepali.
Pistillo	Insieme di due o più carpelli.
Pruina	Pulviscolo o sostanza cerosa, facilmente asportabile, con funzione protettiva.
Pubescente	Rivestito di peli radi, brevi e morbidi.
Pulvinata	Di aspetto convesso o tondeggiante.
Pulvinate	Di aspetto convesso o tondeggiante.
Racemo	Infiorescenza più o meno ramificata composta da rami più corti dell'asse che li porta.
Rachide	Asse centrale dell'infiorescenza in continuazione del peduncolo o asse centrale delle foglie composte.
Reptante	Fusto strisciante che emette radici dalla sua parte inferiore.
Reste	Appendice filiforme.
Ricettacolo	Parte superiore del peduncolo o pedicello dove sono inserite tutte le parti del fiore.
Riflesso	Ripiegato in fuori e in basso.
Rizoma	Fusto sotterraneo allungato, simile ad una radice, più o meno parallelo alla superficie che produce nuove foglie e fusti.
Rosetta	Disposizione delle foglie che irraggiano dalla base del fusto verso l'esterno.
Rosulata	Con foglie tutte basali.
Samara	Frutto caratterizzato dal contorno, parziale o totale, di ali membranose.
Scaposa	Con caule radicale privo di foglie portante un fiore o un'infiorescenza, le foglie sono tutte basali.
Sepali	Ciascuna delle parti che compongono l'involucro fiorale esterno.
Sericeo	Coperto di peli lisci e lucenti, con aspetto di seta.
Sessili	Mancante di gambo, picciolo o peduncolo.
Siliqua	Frutto allungato oltre tre volte la propria larghezza, tipico delle Cruciferae.
Spora	Corpicciolo, spesso microscopico, destinato alla riproduzione nelle Pteridofite.
Sporangio	Ricettacolo contenente le spore.
Stame	Organo maschile del fiore costituito dal filamento e dall'antera.
Stilo	Porzione del pistillo generalmente allungata e sottile congiungente l'ovario con lo stimma.

Stimma	Parte superiore del pistillo portato dallo stilo.
Stipole	Espansioni fogliacee o membranacee, più o meno sviluppate, poste ai lati della base del picciolo di molte foglie.
Stolone	Ramificazione strisciante, lunga e sottile, sopra o sotto il suolo, partente dalla base del fusto che emette radici e germogli.
Stomachica	Che migliora la funzionalità dello stomaco.
Strobilo	Pigna o cono, pseudo frutto delle Pinaceae.
Suffruticose	Pianta con l'aspetto di un piccolo arbusto, con i rami vecchi legnosi e le parti superiori verdi che si rinnovano annualmente.
Tallofita	Pianta primitiva o poco evoluta, non differenziata in radici, fusto e foglie.
Tepali	Parti del fiore, più o meno uguali, che sostituiscono sepali e petali e formano il Perigonio.
Tomento	Copertura di peli corti, fitti e molli.
Topiaria	Tecnica di potatura dei giardini ornamentali, impiegata per modellare piante su figure geometriche o come sculture viventi.
Turione	Giovane germoglio squamoso sviluppantesi da un fusto sotterraneo.
Uninervie	Con una sola nervatura.
Verticillo	Riunione di almeno tre organi nascenti dallo stesso punto (ciclici).
Vessillo	Petalo superiore più grande tipico delle Papilionaceae.
Xerofita	Piante in grado di sopravvivere in condizioni di siccità.
Zigomorfo	Organo asimmetrico irregolare, divisibile in due metà specularmente uguali solo su di un piano.

ACHILLEA MILLEFOLIUM



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE: Millefoglie montano

HABITAT: Prati aridi montani e subalpini

Pianta erbacea, perenne, rizomatosa, aromatica, con fusto eretto alto sino a 80 cm e pelosità generalmente scarsa. Foglie 2-3pennatosette con lacinie strettissime, progressivamente più piccole alla sommità. Infiorescenze in piccoli capolini disposti in un corimbo composto, fiori esterni ligulati bianchi o rosso-rosa quelli interni tubulosi giallo-bianchi, fiorisce da giugno ad ottobre.

Il nome Achillea deriva da quello dell'eroe greco Achille che, secondo la leggenda, sarebbe stato curato con questa pianta dal Centauro Chiron. Tanto diffusa quanto utile questa piccola pianta viene detta Millefoglio per le innumerevoli e sottilissime divisioni delle sue foglie; esse, all'inizio della primavera, si infoltiscono e resistono, nei luoghi riparati dalle intemperie, anche per tutto l'inverno.

Per le loro proprietà aromatiche sono utilizzate, miste ad altre verdure, nelle minestre e nei minestrone, con i fiori essiccati si prepara un ottimo the e con le sommità fiorite si ottengono vari liquori digestivi.

Pianta medicinale, tonica, stimolante e antispasmodica, è ritenuta utile per chi soffre di coliti ed emorroidi.

AJUGA REPTANS



FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME VOLGARE: Bugula
HABITAT: Boschi di latifoglie e prati stabili

Pianta perenne, stolonifera, alta sino a 30 cm. con fusti fioriferi eretti, quadrangolari con facce alternativamente pelose nella parte alta, inodore. Foglie basali in rosetta spatolato-crenate, lucide, con picciolo lungo quanto la lamina, foglie cauline subsessili. Inflorescenza generalmente densa, in verticillastri di 6 o più fiori, senza labbro superiore e con quello inferiore trilobato, corolla azzurro-violetta venata di bianco, tubo pubescente con stami sporgenti, fiorisce in maggio-giugno.

Dalla pianta principale si dipartono numerosi stoloni che danno origine ad altre piantine, sino a formare una autentica aiuola fitta di foglie di un bel verde cupo. E' resistentissima al freddo e alla morsa del gelo e si può raccogliere anche durante l'inverno, stagione avara di altre erbe.

Si utilizzano le fogli tenere, recidendole alla base, senza timore di danneggiare la pianta; esse sono di sapore mutevole, amare quelle cresciute all'ombra e più gradevoli quelle al sole, sono da unire, a piccole dosi, ad altre insalate e nei minestrone.

E' pianta medicinale, conosciuta sin dai tempi antichi, utile in tutte le lesioni della pelle, ferite e piaghe; utilizzata in fitoterapia anche contro le malattie dei bronchi e dei polmoni.

ALLIARIA PETIOLATA



FAMIGLIA: Brassicaceae
NOME VOLGARE: Alliaria
HABITAT: Suoli ricchi di nitrati e sostanze organiche.

Pianta biennale, erbacea, alta sino ad 1 m, con fusto eretto, semplice o ramoso solo in alto, pubescente, con odore di aglio se stropicciata. Foglie rugose, intere, le inferiori lungamente peduncolate, assenti alla fioritura, cordato-reniformi e grossolanamente crenate, le superiori rombiche. Fiori riuniti in racemi corimbose, allungati alla fruttificazione, con 4 petali bianchi, fiorisce in maggio-giugno. Siliqua tetragonali, eretto-patenti lunghe 5-6 cm.

Le foglie e i fiori, con sapore e odore simili all'aglio, si consumano freschi e sono, rispetto ad esso, più tollerati e maggiormente digeribili. I semi dell'Alliaria contengono un olio simile a quello della Senape e vengono usati in sua sostituzione per insaporire le vivande; possiedono, inoltre, sostanze capaci di stimolare delicatamente l'appetito.

Nella medicina popolare viene usata come espettorante e antiscorbuto, presenta inoltre proprietà revulsive e vulnerarie.

APIUM NODIFLORUM



FAMIGLIA: Apiaceae
NOME VOLGARE: Sedanina
d'acqua
HABITAT: Fossi, stagni e
pozze sino a 1200 m

Pianta perenne alta sino a 1 m, con fusto cavo, striato, ramoso, prostrato ascendente. Foglie imparipennate con 7-13 segmenti lanceolati, ovati o subrotondi, regolarmente dentati. Fiori in ombrelle a 5-12 raggi, ai nodi del fusto, petali bianco-verdastri, fiorisce da maggio a luglio. Il frutto è ovoideo-globoso e appare in agosto-settembre.

Il nome Apium deriverebbe dalla parola celtica apon = acqua per l'habitat di crescita, mentre secondo un'altra teoria deriverebbe dal latino apis = ape perché si riteneva che questi insetti ne fossero attratti.

Sono utilizzate le foglie, reperibili in tutto l'arco dell'anno, crude in insalata oppure cotte insieme ad altre verdure.

Nella medicina popolare il decotto di tutte le parti o della sola radice è considerato un buon diuretico e sfiammante, soprattutto dei reni e delle vie urinarie.

ARBUTUS UNEDO



FAMIGLIA: Ericaceae
NOME VOLGARE: Corbezzolo
HABITAT: Macchie e leccete

Arbusto o piccolo albero alto sino a 8 mt, molto ramificato, con giovani rami rossastri e corteccia sfaldantesi a maturità; foglie sempreverdi a lamina coriacea e dentellata sul bordo, ovali-lanceolate; fiori di circa 9 mm, in pannocchie pendule, terminali sui rami, corolle campanulate, bianco-giallastre con 5 piccoli denti verdastri ripiegati verso l'esterno, fiorisce in ottobre-novembre; frutto dapprima giallo e in seguito rosso scuro, sferico con diametro massimo di 2 cm, ricoperto di tubercoli, matura in ottobre-novembre, contemporaneamente ai fiori dell'anno successivo.

Il nome Arbutus ha radici celtiche, Ar = aspro e Butus = cespuglio, mentre "unedo", deriva dal latino unus = uno ed edo = mangio a significare "ne mangio uno solo". Entrambi alludono al sapore aspro dei frutti che, grazie all'alto tenore di zucchero vengono, però, usati per preparare ottime marmellate e bibite fermentate molto dissetanti; solo se mangiati crudi ed in grandissima quantità possono produrre un senso di ubriachezza e vertigine.

Dalle foglie si ottiene un decotto ad azione anti-reumatica e astringente. Fin dall'antichità il miele, ottenuto dai fiori di Corbezzolo, è apprezzato per le proprietà curative nelle affezioni bronchiali.

ARCTOSTÁPHYLOS UVA-URSI



FAMIGLIA: Ericaceae

NOME VOLGARE: Uva orsina

HABITAT: Pinete montane e subalpine, cespuglieti a rododendri sino a 2500 m

Arbusto prostrato alto sino a 1 m, sempreverde con fusto strisciante e rami pelosi, rossastro scuro. Foglie brevemente picciolate, con lamina coriacea, spatolata, intera, glabra e lucida. Fiori piccoli, penduli, riuniti in racemi apicali, corolla urceolata biancastra o roseo pallida, fiorisce da aprile a luglio. Il frutto è una bacca sferica di 6-8 mm, rosso-scarlatto a maturità, maturo da settembre a ottobre.

Il termine *Arctostaphylos* è composto da due parole greche, *arctos* = "orso" e *staphyle* = "uva" con allusione al nome volgare "uva ursina" per le bacche molto appetite da questi plantigradi.

I frutti sono mangerecci ma di nessun sapore, sono invece ottimi in marmellate.

Nella medicina tradizionale le giovani foglie, in decotto o in infuso, hanno proprietà antisettiche, astringenti e decongestionanti; è uno dei migliori diuretici naturali conosciuti e a questa proprietà associa quella di potente antinfiammatorio delle vie urinarie in casi di cistite, blenorragia ecc.

ARTEMISIA VULGARIS



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE: Asesnzio - Amarella

HABITAT: Incolti e macerie sino a 1000 m

Pianta erbacea perenne alta sino ad 2 m, senza stoloni con steli angolati e scanalati, fusto eretto striato e ramosissimo, odore di vermouth. Foglie pennatosette, scure di sopra, bianco-tomentose di sotto, le inferiori con 2-4 lacinie dentate per lato, semiabbraccianti con lamina larga 4-6 mm nella porzione apicale, ridotte al solo rachide nella porzione basale, foglie superiori ridotte e più o meno lineari. Capolini subsessili, ovoidi, in ampia pannocchia piramidale fogliosa, penduli, con brattee a pelo sericeo, fiori giallo-bruni tutti tubulosi, fiorisce da luglio a ottobre. Il frutto è un achenio cilindrico, privo della corona di peli intorno alla cima (pappo).

Il nome Artemisia deriverebbe da Artemide, splendida dea sorella di Apollo venerata sin dall'antichità; alta, bellissima e fiera era la signora dei boschi e delle montagne che sfugge l'amore fisico e sentimentale, indomabile e indomata, vergine per eccellenza. Mentre Apollo è divinità solare, ella rappresenta la Luna e, proprio per la potente influenza dell'astro notturno sulla fecondità e sulla nascita, era la protettrice della vita femminile.

Le foglie, unite all'insalata in piccole quantità, le conferiscono un certo aroma, non a tutti gradito, ma per alcuni addirittura straordinario; foglie e fiori sono indicati, come condimento negli arrostiti. Ma, attenzione, oltre ad essere assolutamente controindicata per le gestanti è consigliabile non consumarla a lungo e abitualmente.

Pianta preziosissima per la donna è molto usata in ginecologia perché regola il ciclo e ne mitiga i dolori; è anche efficace nella cura contro i parassiti di ogni genere.

ASPARAGUS ACUTIFOLIUS



FAMIGLIA: Liliaceae

NOME VOLGARE: Asparago

HABITAT: Macchie, leccete e boschi sino a 1300 m

Pianta perenne alta sino a 1,5 m, suffruticosa con fusto legnoso, spesso più o meno lianoso e rampicante, in gioventù verde e striato. Cladodi aghiformi, rigidi e pungenti, formanti fascetti di 4-12. Fiori minuscoli, pedunculati, di forma campanulata con 6 tepali di colore giallo-verde, fiorisce da agosto a settembre. Il frutto è una bacca subsferica, verde poi nera a maturità.

Il nome *Asparagus* deriva dalla parola greca che significa "non semino" con probabile allusione al fatto che questa pianta non si riproduce per seme ma si moltiplica, per via vegetativa, per mezzo dei turioni; secondo un'altra interpretazione deriverebbe, invece, dal verbo *spharageomai* che significa "essere gonfio, turgido" per i germogli pieni di succo.

Si usano i teneri turioni che spuntano dal terreno a primavera; essi hanno sapore amarognolo e vengono consumati lessati e conditi, oppure in frittata, nei risotti, sott'olio o in pinzimonio.

I turioni di asparago contengono un gran numero di sostanze energetiche, dalle vitamine a numerosi oligoelementi; il loro uso favorisce le funzioni renali, accelera la diuresi, anche se conferisce all'urina un odore particolare.

BELLIS PERENNIS



FAMIGLIA: Asteraceae
NOME VOLGARE: Margherita -
Pratolina
HABITAT: Incolti, prati e luoghi
calpestati sino a 2000 m

Pianta erbacea perenne alta sino a 15 cm, con radici brevi e carnose, fusti semplici, pubescenti, fogliosi solo alla base. Foglie in rosetta, nascenti in novembre-dicembre dalla radice, spatolate, bruscamente ristrette in picciolo alato, dentellate, raramente intere, a 1-3 nervi. Capolino unico apicale, con ricettacolo conico, alto il doppio della larghezza, fiori ligulati bianchi o arrossati di sotto, fiori tubulosi gialli, fiorisce da gennaio a dicembre. Acheni con peli a clava.

Il nome deriva dal vocabolo latino bellus che significa "bello" mentre per alcuni sarebbe da collegare a bellum = guerra, a ricordo dell'efficacia della pianta nella cura delle ferite. Margherita deriva dal latino margarita che significa "perla", per la sua bellezza.

Si utilizzano le foglie più tenere, raccolte prima della fioritura, nelle insalate o nei minestrone, unite ad altre verdure.

Nella medicina tradizionale è ritenuta un buon disintossicante dell'organismo con proprietà astringenti; per uso esterno si utilizzano le foglie fresche, applicate direttamente, come cicatrizzante delle ferite, delle ulcere e nelle dermatosi in genere.

BERBERIS VULGARIS



FAMIGLIA: Berberidaceae
NOME VOLGARE: Crespino
HABITAT: Pendii aridi, pinete,
boschi submediterranei degradati
sino a 2000 m

Arbusto alto sino a 3 m, con ramieretto-arcuati, striati longitudinalmente e molto spinosi. Foglie leggermente cuoiose, lunghe sino a 50-60 mm, caduche, oblanceolato-spatolate, verde scuro e lucide nella pagina superiore, più chiare in quella inferiore, con margine dentellato e peloso spinoso, riunite in gruppi all'ascella di un ciuffo di 2-3 spine. Fiori piccoli, gialli, riuniti in racemi, dapprima eretti e poi penduli, fiorisce da maggio a giugno. I frutti sono bacche fusiformi, rosso vivo a maturità, lunghi sino a 8-10 mm, maturi in settembre.

Il nome Berberis sembra sia legato alla lucentezza delle foglie, infatti la voce greca berberi indica la lucente madreperla.

Con i frutti amarognoli e rinfrescanti, unica parte non velenosa della pianta, si preparano gelatine, sciroppi e canditi.

In passato la corteccia era utilizzata per tingere in giallo i tessuti ed il cuoio, oltre che nella preparazione di medicinali per la sua azione diuretica, emostatica, tonica e leggermente lassativa, per la sua proprietà di provocare le contrazioni della milza è consigliata come coadiuvante nella cura della malaria.

BETA VULGARIS



FAMIGLIA: Chenopodiaceae

NOME VOLGARE: Bietola

comune

HABITAT: Spontanea sulle coste
e comunemente coltivata

Pianta con caratteri molto variabili, biennale o annua alta sino a 1,5 m, eretta. Foglie increspate sul bordo e spesso anche sulla lamina; spighe fogliose alla base spesso riunite in pannocchia ampiamente ramosa con glomeruli di fiori sessili e concresciuti alla base. Questo gruppo è conosciuto solo come derivato subsponaneo da piante sfuggite alla coltura delle barbabietole degli orticoltori.

Il loro uso è identico a quello della pianta coltivata.

Le foglie sono lassative, antinfiammatorie dello stomaco, dell'intestino, dell'utero e dei reni, atipruriginose e disintossicanti per il fegato. La radice, oltre che un prezioso alimento, è ritenuta in alcuni Paesi ipertensore e ricostituente del sangue nonché rimedio contro il raffreddore. Per uso esterno si utilizzano le foglie fresche nel trattamento del prurito e della vitiligine; giova inoltre alle scottature, agli ascessi e alle emorroidi.

CALAMINTHA SYLVATICA



FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME VOLGARE: Mentuccia
HABITAT: Boschi, siepi ed incolti sino a 1200 m

Pianta che rigermoglia ogni anno dalla radice perenne; con fusto ascendente alto sino a 80 cm, legnoso alla base, con peli rivolti in basso. Foglie maggiori profondamente seghettate, ovali-rombiche più lunghe che larghe. Infiorescenze di 3-9 fiori all'ascella delle foglie, calice di 6/10 mm, con i denti del labbro inferiore molto più lunghi dei superiori, da maggio a novembre.

Si usa per aromatizzare vari condimenti e con essa, mista ad Edera terrestre (*Glechoma hederacea*), si prepara una tisana particolarmente gradevole, usata come digestivo.

Per l'uso immediato può essere raccolta in qualunque stadio di sviluppo, per essicarla va invece raccolta in piena fioritura.

CAPPARIS SPINOSA



FAMIGLIA: Capparidaceae
NOME VOLGARE: Cappero comune
HABITAT: Rupi marittime e muri sino a 1000 m

Arbusto a rami ascendenti, lisci, all'apice farinosi. Foglie con picciolo di 3-10 mm e lamina ovale o subrotonda con base tronca e debolmente cuoriforme con apice arrotondato o raramente ottuso senza mucrone, stipole precocemente caduche. Fiori isolati all'ascella delle foglie superiori, con 4 sepali carenati, roseo-porporini, stami numerosi formanti un lungo ciuffo con filamenti violetti all'apice, fiorisce da maggio a giugno. Frutto ovoide.

Sembra che gli Arabi conoscessero ed utilizzassero sin dai tempi remoti questa pianta aromatica visto che il termine cappero deriva etimologicamente dall'arabo kabar. Attualmente i capperi vengono da tutte le regioni del mediterraneo, i germogli vengono raccolti all'inizio della primavera, si lasciano appassire all'ombra, vengono suddivisi a seconda della grandezza e si lasciano macerare in aceto, olio o sale puro; si utilizzano per esaltare i sapori di carni lesse, pesce, insalate, ecc.

I capperi migliori si riconoscono dalla durezza, dal colore e dalla delicata punteggiatura.

CARLINA ACAULIS



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE: Carlina bianca

HABITAT: Prati e pascoli sino a 2600 m

Pianta erbacea perenne alta sino a 30 cm, con rizoma ingrossato e legnoso, fusto generalmente nullo o quasi, ma che può anche essere presente. Foglie generalmente tutte in rosetta, frastagliate, con lobi irregolari assai spinosi, lamina più o meno piana e coriacea. Capolino unico del diametro sino a 10 cm, involucri piriforme a brattee esterne fogliacee, spinose, porporine alla base e internamente bianco-avorio, sericee, fiori solo tubulosi, bianchi o bianco-brunastri, fiorisce da luglio ad agosto.

Si può ipotizzare che il nome Carlina sia la correzione della parola cardina o piccolo cardo, con riferimento alla notevole somiglianza che si ha tra questo genere e il genere Carduus.

Sono utilizzati i soli ricettacoli del capolino, considerati buoni come quelli del carciofo e mangiati come questo sia cotti che crudi.

Nella medicina popolare viene utilizzata la radice, dopo averla fatta essiccare e ridotta in cubetti, sotto forma di infuso o decotto per migliorare la digestione, come antifebbrile e diuretico; nell'uso di questi preparati è però necessaria una grande cautela in quanto, a dosi elevate, possono essere irritanti per la mucosa intestinale e provocare vomito e diarrea.

La grande infiorescenza è un rudimentale igrometro: le grandi brattee, disposte a raggiera, sono aperte e distese quando il tempo è bello e asciutto e ripiegate verso l'interno, ricoprendo il capolino, quando il tempo volge al brutto; a questo scopo mazzi di questi fiori vengono esposti nei terrazzi dei casolari di montagna.

CERCIS SILIQUASTRUM



FAMIGLIA: Fabaceae

NOME VOLGARE: Albero di Giuda

HABITAT: Boschi termofili di latifoglie sino a 800 m

Arbusto o piccolo albero caducifoglio alto sino a 8 m, con tronco tortuoso e ramificato, corteccia bruna e screpolata. Foglie picciolate, rotonde a base cordata e margine intero, lunghe 7-12 cm, di colore verde chiaro. Fiori pedunculati, riuniti in densi e corti racemi precedenti le foglie ed inseriti direttamente sui rami e sul tronco, calice porporino con 5 denti e corolla irregolare rosa-rossa, fiorisce in marzo-aprile. Legumi lunghi da 6 a 12 cm, bruno rossicci, maturano a settembre-ottobre.

Il nome Cercis deriva probabilmente dal vocabolo greco Kerkis che significa "navicella" con allusione alla forma del legume, a cui va riferimento anche l'epiteto specifico siliquastrum, simile ad una grande siliqua. Il nome comune Albero di Giuda è invece riferito alla leggenda secondo la quale la pianta sarebbe servita all'apostolo per impiccarsi dopo il suo tradimento; più probabilmente, però, esso inizialmente deriva da "Albero della Giudea" in quanto la specie è originaria dell'Asia Minore.

I fiori, di un gradevole sapore piccante, si possono aggiungere alle insalate o friggere in pastella; i boccioni si prestano ad essere conservati in salamoia o sotto aceto, come capperi.

CHENOPODIUM BONUS-HENRICUS



FAMIGLIA: Chenopodiaceae

NOME VOLGARE: Farinello,
Buon Enrico, Spinacio selvatico

HABITAT: Presso malghe, incolti
concimati, in montagna da 500 2100 m

Pianta erbacea perenne con fusto fiorifero alto da 30 a 50 cm, coperta da una patina farinosa ed un poco collosa. Foglie basali lungamente peduncolate, a lamina triangolare-astata e margine intero leggermente ondulato, di colore verde scuro nella pagina superiore e chiare e farinose di sotto. Infiorescenza con brevi rami all'ascella delle foglie e lunga spiga apicale quasi senza foglie, fiori bruni con 5 sepali e stami, fiorisce da luglio ad ottobre. Semi neri e lucenti.

Il nome *Chenopodium* significa "piede d'oca", con allusione alla forma delle foglie mentre Enrico è il dio della casa, in riferimento alla crescita della pianta nei pressi delle abitazioni.

Si raccolgono le foglie basali giovani e i germogli teneri che vanno cotti e conditi come gli spinaci, particolarmente pregiati per ripieni, oppure misti ad altre insalate.

Il suo impiego apporta sali minerali ed oligoelementi assai preziosi per l'alimentazione degli anemici, mentre è da evitare da parte di chi soffre di fegato, di reni, di artrosi e reumatismi.

CICHORIUM INTYBUS



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE: Cicoria - Radicchio

HABITAT: Lungo le vie e gli incolti sino a 1200 m

Pianta erbacea perenne alta sino a 120 cm, con robusto fittone, fusto ruvido, prostrato o eretto. Foglie basali irregolarmente pennato-partite o pennatosette, con segmenti triangolari acuti, generalmente alterni, foglie cauline lanceolate, sessili e più o meno ridotte. Capolini numerosi con involucri cilindrici, fiori tutti ligulati con corolla di 12 mm azzurra, raramente rosata, fiorisce da luglio ad ottobre. Achenio di 2-3 mm, con pappo formante una breve coroncina apicale.

Il nome ha radici così antiche da non poterne rintracciare la provenienza e, tanto meno, il significato; i greci la chiamavano kichora e ne conoscevano le grandi virtù terapeutiche.

Ai fini eduli si utilizzano le foglie della rosetta basale, sia in insalata che lessate e condite.

Ogni sua parte è benefica e salutare, le foglie, ricche di sali minerali e vitamine, giovano al fegato; per l'alto contenuto di nitrato di potassio e principi amari è depurativa del sangue, buon digestivo e leggero lassativo, utile nei casi di dermatosi pruriginose dovute a problemi epatici.

CLEMATIS VITALBA



FAMIGLIA: Ranunculaceae

NOME VOLGARE: Vitalba - Ticchi

HABITAT: Boschi submediterranei e siepi sino a 1300 m

Pianta lianosa, con fusto a sezione stellata lungo sino a 15 m, volubile e rampicante, legnoso con rami giovani erbacei, rizoma grosso e nodoso. Foglie opposte, divise in 3-5 segmenti imparipennati, lanceolate o ovate. Fiori in pannocchie multiple, leggermente profumati, privi di corolla e con 4 sepali petaloidei pelosi, bianchi superiormente e verdastri inferiormente, stami numerosi, fioritura da maggio a luglio. I frutti sono dei piccoli acheni ovoidi con resta piumosa e argentea, maturi in ottobre-novembre.

Il nome del Genere deriva dal greco Clema = viticcio o pianta volubile, ad indicare il suo portamento.

Come quasi tutte le nostre Ranunculaceae è da ritenere, se non velenosa, almeno pericolosa per la presenza dell'alcaloide Anemonina che provoca irritazioni e vescicazioni cutanee. Malgrado questo i teneri getti sono comunemente utilizzati lessati e cucinati in vario modo; questo è possibile perché in primavera, periodo in cui sono raccolti, le sostanze tossiche sono presenti in quantità minima ma è opportuno non farne un uso esagerato.

La medicina popolare la utilizzava come diuretico ma, vista la sua tossicità, è bene sostituirla con altre piante con lo stesso effetto ma innocue; per uso esterno le parti verdi della pianta, raccolte in primavera, triturate e introdotte nelle narici sarebbero un valido rimedio contro le emicranie ostinate; i rami flessibili vengono usati nella costruzione di cesti.

CORNUS MAS



FAMIGLIA: Cornaceae

NOME VOLGARE: Corniolo

HABITAT: Boschi di latifoglia submediterranei sino a 1400 m



Piccolo albero alto sino a 8 m, con chioma regolare e globosa, con numerosi rami e corteccia rosso-bruna desquamantesi in placchette regolari. Foglie opposte, decidue, picciolate, lunghe sino a 10 cm, glabre, ovato-ellittiche con apice acuminato, con 3-5 nervi arcuati, che si dipartono dalla nervatura principale. I fiori gialli precedono la fogliazione e compaiono a febbraio-marzo in piccole ombrelle sessili sui rami nudi dell'anno precedente. Il frutto è una drupa lucida, matura da agosto a settembre, ellissoidale, lunga quasi 2 cm pendula, carnosa, di colore rosso-corallo e astringente poco prima di cadere in terra, poi colore porpora scuro e di gusto gradevole.

Sia l'epiteto latino Cornus, riferito alle appendici cornee degli animali, sia mas, che vuol dire "maschio" in latino, fanno riferimento al legno particolarmente duro di questa pianta che si leviga facilmente ed è ricercato per lavori di tornitura, con esso venivano fabbricati i giavellotti degli antichi romani.

I frutti maturi, corniole, sono aciduli, dissetanti e con leggera azione astringente; oltre ad essere consumati freschi sono utilizzati nella preparazione di marmellate e gelatine; più raramente essi vengono raccolti all'inizio della maturazione e posti in salamoia, come le olive.

CORNUS SANGUINEA



FAMIGLIA: Cornaceae

NOME VOLGARE: Sanguinello

HABITAT: Boschi di latifoglie e siepi sino a 1300
mt

Arbusto caducifoglio alto sino a 5 m, con corteccia rossastra in inverno; foglie opposte, pelose inferiormente, con 3-4 nervature arcuate per lato che si dipartono da quella principale, rossastra in autunno; fiori bianchi, pedunculati e riuniti in corimbi terminali, fiorisce da aprile a giugno; drupe globose, non commestibili, nero-bluastre a maturità in settembre-ottobre.

Anticamente i frutti, non velenosi ma poco gradevoli e con alto contenuto di vitamina C, servivano per preparare succhi di frutta e marmellate; dai semi si estraeva un olio combustibile usato per le lampade, mentre la corteccia veniva usata per tingere tessuti.

Il legno è adatto per lavori al tornio e con i suoi rami si intrecciano canestri, in alcune regioni i rametti servono per infilare spiedini che insaporiscono di gusto amarognolo.

CORYLUS AVELLANA



FAMIGLIA: Corylaceae
NOME VOLGARE: Nocciolo
HABITAT: Boschi sino a 1700 m

Arbusto o piccolo albero alto sino a 7 m, ramificato dalla base, con corteccia grigio-bruna, liscia e lucida, ricoperta di lenticelle e solcata negli individui adulti. Foglie semplici, alterne, obovate con base cuoriforme e margine doppiamente dentato, pelose da giovani. Fiori riuniti in infiorescenze unisessuali, amenti maschili lunghi sino a 10 cm, riuniti in gruppi di 3-4, i femminili simili a gemme con un ciuffo di stammi purpurei; fiorisce da febbraio ad aprile, a volte anche in gennaio, prima dell'emissione delle foglie. Il frutto, nocciola, a pericarpo globoso e legnoso, è solitario o a gruppi di 3-4 ed avvolto da 2 bratee fogliacee pubescenti e sfrangiate, maturo in agosto-settembre.

Il nome *Corylus* deriva dal greco *Còrys* = casco, per la forma della brattea che circonda la nocciola, frutto molto nutriente che contiene il 50% di olio grasso, la si può mangiare fresca o secca e si usa per nocciolati, torroni e nella preparazione della Gianduia.

CRATAEGUS MONOGYNA



FAMIGLIA: Rosaceae

NOME VOLGARE: Biancospino

HABITAT: Al margine degli ambienti boschivi, nelle siepi e nei fruticeti.

Arbusto o piccolo albero caducifoglio, alto sino a 6 m, con rami e piccioli glabri, bruno-rossicci, con spine corte e chioma espansa e intricata. Foglie con picciolo glabro di 1-3 cm, lamina coriacea, rombica o ovale, con base tronca o cuneata, con 1-4 incisioni profonde per lato, lobi allungati a margini paralleli e senza dentelli, almeno nella parte inferiore. Fiori con 5 petali subrotondi, bianchi, riuniti in corimbi multiflori, con 1 solo stilo, odore pungente, fiorisce in aprile-maggio. Frutti ovali o globosi con diametro di 6-9 mm, rossi, lucidi e glabri, con un solo seme, maturi in estate.

L'etimologia del termine Crataegus rivela una radice ellenica, Cratos = forza e robustezza, con probabile riferimento alla durezza del legno; il nome specifico monogyna indica la presenza di un solo stamma e ovario.

I frutti, in realtà falsi frutti, sono utilizzati sia allo stato fresco sia per fare gelatine o marmellate, si possono, altresì, utilizzare per farne una bevanda fermentata gradevole e leggermente inebriante, che ricorda il Sidro di pere. I fiori, colti ancora in boccia quando hanno ancora l'aspetto di bianche palline, possono costituire un ottimo succedaneo dei capperi.

In fitoterapia le foglie e i fiori in infuso, in decotto o in tintura madre esercitano un'azione sedativa e ansiolitica, si prescrivono a tale scopo nella terapia dell'insonnia; sono usati anche per i disturbi del ritmo cardiaco e combattono, infine, cefalee, vertigini e disturbi della menopausa.

CREPIS SANCTA



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE: Radichella di terrasanta

HABITAT: Incolti, aridi e ruderi sino a 1000 m

Pianta erbacea annua, alta sino a 40 cm, con succo lattiginoso, fusto eretto pubescente o subglabro, sviluppantesi in marzo-aprile dalla rosetta basale. Foglie, tutte basali, sono disposte in rosetta e spesso ricoperte da peli brevi e semplici, picciolate e dentellate tutt'attorno. Fiori gialli, tutti ligulati, con ricettacolo munito di peli rigidi, filiformi, fiorisce in aprile-maggio. Il pappo è bianco e molle.

Il nome Crepis deriva dal vocabolo greco che significava "pantofola" per la forma dei frutti.

Sono utilizzate le foglie che vengono raccolte in primavera o nel tardo autunno e consumate lessate e condite; sono raccomandate anche crude nelle mescolanze per il loro sapore poco amaro e piuttosto delicato.

CRITHMUM MARITIMUM



FAMIGLIA : Apiaceae
NOME VOLGARE : Finocchio
marino
HABITAT : Rupi marittime,
scogliere frangiflutti

Pianta alta sino a 50 cm, glabra, cerosa, aromatica, con fusto legnoso, ramificato con scapi erbacei ascendenti. Foglie basali 2-3pennatosette, con segmenti di primo ordine opposti e quelli di ultimo ordine lanceolati e lineari, carnose. Fiori in ombrelle di 8-30 raggi piuttosto robusti, petali poco appariscenti di colore giallo-verde, fiorisce da giugno ad agosto. Frutti ovato-oblungi di 5-6 mm, con costole marcate, glabri, di colore gialliccio o rossiccio, dalla tarda estate sino all'autunno.

Della pianta, fortemente aromatica e salata, si usano come condimento piccante le foglie e i teneri germogli, sia essiccati sia, più generalmente, conservati in salamoia o sotto aceto; talvolta sono anche cucinati al burro.

I semi si asciugano al sole e si conservano al riparo dall'umidità per preparare un decotto utile contro il rachitismo. Tutta la pianta ha funzione di stimolante gastrico.

CYNODON DACTYLON



FAMIGLIA: Poaceae

NOME VOLGARE: Gramigna ?

Erba canina

HABITAT: Incolti, siepi, terreni calpestati sino a 800 m

Pianta perenne, alta sino a 40 cm, infestante con rizoma tenace, formante lunghi stoloni sopra il suolo e radicante ai nodi. Foglie distiche, con lamina lineare-lanceolata larga 2-4 mm, brevi quelle dei getti sterili, le altre lunghe 3-5 cm, ruvide ai margini e cosparse di peli. Culmi fioriferi eretti o ascendenti, con 3-7 spighe digitate portanti due dense file unilaterali di spighe quasi sessili, glume e glumette sprovviste di reste, spesso venate di viola.

Il termine "Gramigna" è usato per indicare anche altre Graminaceae senza una specifica e comune intesa, il nome volgare "Erba canina" è riferito sia alla forma di alcune sue parti che all'abitudine che hanno i cani di purgarsi masticando questa pianta.

Si usano i nuovi germogli lessati, raccolti appena emersi dal terreno quando sono ancora ingrossati e ricurvi. I rizomi tostati possono essere usati come succedaneo del caffè e da essi si può estrarre alcool di buona qualità per la produzione di birra a bassa gradazione.

Il loro consumo, oltre che al palato, gioverà a chi ha il fegato in disordine, i reni pigri, è afflitto dai foruncoli e a chi soffre di artrite e reumatismi.

ECHIUM VULGARE



FAMIGLIA: Boraginaceae

NOME VOLGARE: Erba
viperina

HABITAT: Incolti e aridi

Pianta biennale, con fusto eretto, foglioso, portante getti laterali ascendenti, con peli pungenti inseriti su tubercoli rosso-bluastri alla base. Foglie basali in rosetta, appressate al suolo, da oblanceolate a lineari-spatolate, cosparsa di setole, tubercolate e con brevi peli molli. Infiorescenza lassa, fogliosa, fiori imbutiformi, prima rossicci poi blu, con stami sporgenti, inseriti nel tubo corollino a varie altezze, fiorisce da maggio a settembre.

Il nome volgare "Erba viperina" è probabilmente dovuto agli stami sporgenti dalla corolla che ricordano la lingua del serpente.

Le foglie della rosetta sono commestibili cotte come gli spinaci e vanno raccolte in primavera senza recidere la parte centrale da cui spunterà lo stelo fiorifero il quale, commestibile anch'esso da giovane, non andrà però raccolto per non danneggiare la pianta.

Le sommità fiorite, secche e sminuzzate in infuso, hanno potere antinfiammatorio e depurativo.

EQUISETUM TELMATEIA



FAMIGLIA: Equisetaceae
NOME VOLGARE: Coda cavallina
HABITAT: Luoghi umidi ed ombrosi

Pianta perenne che presenta duplice forma vegetativa: dapprima, da marzo a maggio, compare la forma fertile, alta sino a 20 cm, non ramificata, giunchiforme ad apice allargato ricoperto di sporangi e guaine ricoprenti completamente l'internodo; successivamente, in primavera inoltrata, compare la forma sterile, con 20-40 coste e cavità centrale pari a 2/3 del totale, rami verticillati densi, i superiori allungati superanti l'apice vegetativo. E' una pianta spontanea, frequente nei luoghi umidi ed ombrosi dove forma colonie estese.

Il nome deriva dal latino equus = cavallo e saetula = setola, per la somiglianza che i fusti sterili hanno con la coda del cavallo.

I fusti fertili, di precoce apparizione alla fine dell'inverno, sono ottimi cucinati come gli asparagi avendo l'avvertenza nella preparazione di togliere le guaine membranose, che sono ai nodi, e di eliminare i fiori, sporangi, nella parte superiore.

Si utilizzano i rami dei fusti sterili, essiccati in decotto, come efficace emostatico-cicatrizzante, popolarmente sono utilizzati come diuretico e rimineralizzante e adottati nelle carenze di calcio e fosforo.

ERUCA SATIVA



FAMIGLIA: Brassicaceae

NOME VOLGARE: Rucola

comune

HABITAT: Ruderi e orti sino

a 800 m

Pianta erbacea annua alta sino a 80 cm, con fusto ascendente, glabro o con sparse ciclia, ramosissimi. Foglie pennatifide con 1-2 paia di segmenti laterali e segmento apicale più grande e grossolanamente dentato sul bordo, foglie cauline superiori progressivamente ridotte. Fiori in racemo allungatissimo su peduncoli di 1-3 mm, con sepali violetti di 10 mm, petali bianchi o giallastri venati di violetto, fiorisce da febbraio a giugno. Il frutto è una siliqua lineare, appuntita, subsessile, appressata al caule, sormontata da un becco di 10 mm.

Eruca deriva dal latino urere="bruciare" per il sapore piccante dei semi.

Le foglie di rucola o rucola sono stimolanti ed antiscorbutiche.

FOENICULUM VULGARE



FAMIGLIA: Apiaceae
NOME VOLGARE: Finocchio
selvatico
HABITAT: Incolti aridi e
coltivi

Pianta biennale alta sino a 150 cm, coperta da una pruina glauca, fusto scanalato, eretto, cilindrico e ramoso, verde scuro. Foglie 3-4-pennatosette, completamente divise in lacinie capillari per lo più giallastre. Ombrelle brevemente pedunculato, con 4-10 raggi, fiori gialli e acheni di sapore piccante, fiorisce da giugno ad agosto. Acheni, volgarmente detti semi, con 5 costole evidenti senza ali, maturi da fine estate a inizio autunno.

E' pianta originaria della regione mediterranea ove è raccolta allo stato spontaneo e coltivata sin dai tempi remoti per poi diffondersi nella maggior parte d'Europa. In greco antico era chiamata marathon da cui deriva il nome di Maratona, luogo della battaglia, ove cresceva abbondante.

I semi si estraggono recidendo, essiccando e percuotendo le sommità dei fusti recanti le ombrelle, con essi si aromatizzano formaggi e cibi vari e si confezionano salsicce e salami. Le foglie conferiscono particolare aroma ai pesci cotti al vapore o alla griglia e, tagliuzzate finemente, trasmettono un gradevole aroma ai vari tipi di insalata.

La pianta viene altresì impiegata, per le sue proprietà calmanti, in caso di coliche gastro-intestinali, singhiozzo, scarsità latte delle nutrici, cattiva digestione e contro la flatulenza.

FRAGARIA VESCA



FAMIGLIA: Rosaceae

NOME VOLGARE: Fragola

HABITAT: Faggete, pinete, schiarite e siepi sino a 2400 m

Pianta erbacea perenne, con rizoma che emette numerosi stoloni, fusto breve debolmente lignificato. Foglie in rosetta, erette, picciolo di 5-10 cm con densi peli, con 3 segmenti ellittici il centrale sessile, base acuta e apice arrotondato. Scapo fiorale tomentoso generalmente con una brattea basale che termina con 2-5 fiori bianchi, con 5 petali a margini sovrapposti e 10 sepali in due strati, fiorisce da maggio a giugno. Frutto rosso, ovale o sferico, facilmente staccantesi dal calice, maturo in estate.

Il nome deriva dai termini latini *Fragus* = fragrante e *vescus* = molle per le caratteristiche della pianta e del frutto che, in realtà, è un falso frutto, in quanto risultante dall'ingrossamento del ricettacolo che porta in superficie numerosi e minuscoli acheni, che sono i veri frutti.

E' ricca di vitamina C, sali minerali e zuccheri, ha azione astringente, depurativa e diuretica, è di sollievo nelle passeggiate in montagna donando agli escursionisti un attimo di ristoro. Con le foglie, raccolte in epoca precedente alla fioritura, si prepara una bevanda sostitutiva del thé dal delicato aroma e possono essere aggiunte a minestre e frittate.

Non va confusa con *F. indica* Andr., che ha fiori gialli e foglie singole e peduncolate, commestibile ma insipida.

GEUM URBANUM



FAMIGLIA: Rosaceae

NOME VOLGARE: Erba benedetta

HABITAT: Terreni abbandonati, boschi di latifolia
sino a 1600 m

Pianta erbacea perenne con fusto eretto, in basso con peli patenti, dicotomo-ramoso. Foglie superiori acuminate, le inferiori con lamina profondamente tripartita o completamente divisa in 3 segmenti ovati o lanceolati, l'apicale cuneata alla base. Fiori con 2-5 petali gialli facilmente caduchi, fiorisce da maggio a luglio. Il frutto è un achenio irsuto per peli patenti, ricurvi ad uncino con becco di 10 mm.

Il nome urbanum deriva dal fatto che cresce abbondante anche nei pressi delle abitazioni. Il nome volgare Erba benedetta è dato dalle sue molteplici proprietà benefiche e quello di Garofanaia per il forte odore di garofano emanato dalla radice, ben percepibile quando la pianta è secca, tanto che era usata come succedaneo dei chiodi di garofano.

A scopo alimentare sono usate le sue foglie tenere, che si raccolgono in primavera recidendole senza danneggiare la parte centrale della pianta. Si consumano in insalata, miste ad altre erbe, oppure lessate come gli spinaci ma sempre in modica quantità per le sue forti proprietà astringenti.

In fitoterapia si usa la radice nella cura delle dissenterie, dispepsie, digestioni lente e faticose, nei catarri bronchiali, nei bruciori di stomaco e in tutti quei casi in cui si ha un rilassamento delle fibre muscolari sia dell'intestino che dello stomaco. E' uno stimolante psicofisico utile nelle nevralgie, cardiotonico e febbrifugo.

GLECHOMA HEDERACEA



FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME VOLGARE: Edera terrestre
HABITAT: Boschi umidi, prati e incolti sino a 1400 m

Pianta perenne alta sino a 30 cm, con fusto prostrato, radicato o ascendente, più o meno pubescente, a sezione quadrangolare. Foglie a lamina cordata, grossolanamente crenata, con picciolo più corto degli internodi, le superiori progressivamente sessili. Verticillastri di 2-3 fiori, più o meno unilaterali, peduncolo inserito su un anello di peli bianchi patenti, corolla violacea con labbro superiore piatto e inferiore generalmente con macchie scure, fiorisce da marzo a luglio.

Il nome Edera terrestre fa riferimento alle sue foglie che sono simili a quelle di *Hedera helix* L. e per la loro comune "invadenza". Quest'erba, infatti, grazie ai suoi numerosi ed interminabili stoloni può coprire, nel volgere di poche settimane una vasta superficie.

Emana un piacevole profumo che proviene da oli essenziali e sostanze amare. Il sapore dell'erba fresca è piuttosto acre ma si attenua con la cottura, diventando un ottimo aroma per insalate, minestre, spinaci, ricotta, patate ed altre pietanze. Le foglie vanno recise singolarmente e fatte essiccare con rapidità in luogo ventilato e ombroso, altrimenti acquistano una tinta scura e non sono più utilizzabili.

Attualmente, in fitoterapia, si usa per decotti tonici e stimolanti dell'apparato respiratorio, fluidificante delle secrezioni delle mucose broncopolmonari e nelle tossi di qualsiasi natura.

HELIANTHUS TUBEROSUS



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE:

Topinambur ? Tartufo di canna

HABITAT: Incolti e rive
sino a 800 m

Pianta erbacea perenne alta sino a 2 m, con rizoma fusiforme ingrossato del diametro di 3-5 cm, fusto eretto, ispido in alto. Foglie superiori alterne, lamina verde scura di sopra, ovato-lanceolata, acuminata e dentellata, con picciolo lungo $\frac{1}{4}$ della foglia. Capolini del diametro di 4-5 cm, con fiori, sia i tubulosi sia i ligulati, gialli, fiorisce da agosto a ottobre.

Il termine Topinambur deriva dal nome di una tribù del Brasile, paese da cui originariamente proviene.

Il tubero somiglia per forma, dimensioni e consistenza alla patata ma non possiede gli stessi valori nutrizionali. Si può consumare crudo oppure cucinato in tutti i modi in cui si preparano le patate; va raccolto in autunno inoltrato, quando ormai i fusti sono secchi.

HUMULUS LUPULUS



FAMIGLIA: Cannabaceae

NOME VOLGARE: Luppolo

HABITAT: Boschi umidi e siepi

Pianta perenne, lianosa, rampicante su altre, fusti con 6 strie scure nelle quali sono inserite spine brevi e ottuse. Foglie opposte, ai nodi del fusto, con lamina circolare palmato 3-lobata con denti acuti. Infiorescenza maschile lunga circa 10 cm, a forma di pannocchia con fiori bianco-gialli, quella femminile ovata, simile ad una pigna pendula, formata da bratee membranacee ovato-acuminate di colore verde chiaro, fiorisce da maggio ad agosto.

La denominazione del Genere deriva probabilmente dal latino Humus = terra con allusione ai fusti flessibili che si adagiano al suolo o ai luoghi umidi che questa pianta predilige; lupulus, diminutivo di Lupus = lupo, può esprimere l'ostacolo che la pianta, attorcigliandosi ad altre, oppone ad un loro normale sviluppo.

I tralci maschili sono comunemente utilizzati, in alcune regioni, per fare frittate oppure lessati e conditi come spinaci o aggiunti ad altre verdure come ripieno per torte salate.

Le infiorescenze femminili essiccate vennero aggiunte alla birra nel XIII secolo da Gambrinus, leggendario Re della Birra, conferendo a questa bevanda l'attuale aroma piacevolmente amaro; le proprietà curative del luppolo, unite a quelle di grano ed orzo, hanno dato luogo al proverbio "Chi beve birra campa cent'anni". E' sempre stata considerata pianta medicinale, indicata per stimolare il tratto gastro-intestinale; il thé da essa ricavato è un noto calmante e sonnifero.

JUNIPERUS COMMUNIS



FAMIGLIA: Cupressaceae
NOME VOLGARE: Ginepro
HABITAT: Pascoli e boschi aridi sino a 1500 m

Arbusto dioico, alto sino a 3 m, con corteccia bruno-rossastra nei rami giovani, desquamante longitudinalmente. Foglie lunghe sino a 10 mm, lineari aghiformi, in verticilli di tre, pungenti, patenti, con faccia superiore quasi piana e con una sola stria glauca. Fiorisce da febbraio ad aprile. Coni femminili di forma globosa, costituiti da poche squame carnose saldate anche a maturità simulanti una bacca, di colore dapprima verde poi blu-viola, ricoperte da pruina che maturano a fine estate-autunno di due anni dopo la fioritura.

Sembra che il nome del genere derivi da due vocaboli celtici gen = cespuglio e prus = aspro, con probabile allusione alle foglie pungenti e all'asprezza delle "bacche".

Le bacche impiegano due anni per raggiungere la completa maturazione tanto che si possono vedere, contemporaneamente sulla pianta, sia quelle bluastrorose ormai mature che quelle verdi che matureranno l'anno successivo. Le prime erano utilizzate nella produzione di liquori e come aromatizzante nella preparazione di molte ricette tipiche dalla Lapponia alla Sicilia. Il loro sapore dipende sia dal luogo sia dal periodo di raccolta, le migliori sono quelle mediterranee raccolte in autunno, ma anche dalla loro freschezza e spesso quelle essiccate sono insipide ed inservibili.

Un macerato di bacche essiccate, nell'acqua del bagno, è un ottimo rimedio nelle affezioni reumatiche e nelle artriti.

LAMIUM PURPUREUM



FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME VOLGARE: Dolcimele ?
Falsa ortica
HABITAT: Campi, orti e ruderi
sino a 1500 m

Pianta annua alta sino a 20 cm, con fusto eretto o prostrato-ascendente, talora radicante ai nodi, subglabro, generalmente con poche foglie solo nel terzo o mezzo inferiore. Foglie opposte, con picciolo lungo 1-4 cm, lamina cuoriforme, ovato-ottusa, crenata o con denti arrotondati sul bordo, foglie fiorali ravvicinate, progressivamente minori, per lo più violacee e pubescenti o lanose di sopra. Fiori piccoli, raccolti in una spiga contratta, con corolla purpuro-violacea, con tubo più lungo del calice, fiorisce da marzo a ottobre.

Il nome del genere potrebbe derivare da quello della regina di Libia, Lamia, che era descritta ai bambini greci come capace di ingoiarli, come sembra faccia questo fiore quando è visitato dagli insetti pronubi. Il nome volgare "Falsa ortica" è stato ispirato dalla somiglianza che questa pianta ha con *Urtica dioica*, pur senza dividerne gli effetti urticanti, mentre quello di "Dolcimele" deriva dall'abitudine che hanno i bambini, in alcune regioni d'Italia, di succhiare il fiore che risulta molto dolce per i suoi nettari, contenuti nel tubo corollino.

Per l'uso culinario vanno recise le sommità tenere prima della comparsa dei fiori; si possono lessare e condire con olio, sale e limone oppure preparare in frittata. La pianta emana un leggero odore nauseante che, però, scompare con la cottura.

Attualmente si impiega, per uso esterno, per lavaggi in caso di otiti e vaginiti, per le sue proprietà astringenti e antisettiche.

Non va confuso con *L. maculatum* L. che non ha le stesse proprietà e presenta una stria bianca lungo la nervatura centrale delle foglie.

LAPSANA COMMUNIS



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE: Lassana -
Grespignolo - Erba delle
mammelle

HABITAT: Boschi di latifoglie,
cedui, ruderi sino a 1400 m

Pianta erbacea annua, alta sino a 1,2 m. fusto eretto, spesso villosa, ramoso-corimbo. Foglie della rosetta basale con lamina ovale, sinuoso-dentata, acuminata, spesso con 2-4 segmenti laterali minori, le foglie cauline sono sparse, subsessili, ovato-allungate ed acuminate, poco incise o sinuato-dentate. Infiorescenza in capolini molto numerosi, involucri conici con due serie di squame, le interne lineari le esterne ovali, fiori giallo chiari tutti ligulati, fiorisce da aprile a ottobre. Il frutto è un achenio con circa 20 strie longitudinali.

Il nome del genere potrebbe derivare dal vocabolo greco che significa "pulire, purgare" con allusione alle proprietà medicinali di queste piante.

Sono utilizzate le foglie inferiori dopo essere state lessate e condite, generalmente insieme ad altre verdure, anche come ripieno di torte salate.

La pianta ha proprietà emollienti e rinfrescanti, il succo viene usato come cicatrizzante per le screpolature delle labbra e le foglie in cataplasmi per le ragadi al seno.

LAURUS NOBILIS



FAMIGLIA: Lauraceae
NOME VOLGARE: Alloro
HABITAT: Zona mediterranea sino a 800 m

Arbusto o piccolo albero dioico, sempreverde, alto sino a 10 m, con corteccia liscia da giovane poi rugosa e grigio scura, con chioma densa e piramidale. Foglie alterne, glabre, persistenti e coriacee, ellittico-lanceolate, con margine intero, ondulato, verde scuro nella pagina superiore, più chiare e opache inferiormente. Fiori unisessuali, piccoli, giallognoli, sono riuniti in ombrelle ascellari su peduncoli di circa 1 cm, fiorisce da marzo ad aprile. Il frutto, simile ad una oliva, è una drupa verde e poi nera e lucida, matura ad ottobre-novembre.

Il nome Alloro deriva dal celtico lawur = verdeggiante.

L'alloro è utilizzato soprattutto per il gusto aromatico delle sue foglie, ricche di oli essenziali; esse, però, perdono il loro aroma se troppo secche e sono amaro-gnole se usate troppo fresche.

Adoperate in infuso o decotto sono stimolanti e antisettiche, aiutano la digestione e evitano aerofagia e aerogastria; l'olio ricavato dalle drupe cura i dolori articolari. Il fumo delle foglie bruciate allontana mosche e zanzare.

LEOPOLDIA COMOSA



FAMIGLIA: Liliaceae

NOME VOLGARE:

Cipollaccio col fiocco -
Lampascione

HABITAT: Campi, incolti
ed aridi sino a 1500 m

Pianta perenne alta sino a 80 cm, bulbo globoso o ovato-piriforme con tuniche esterne rosso vinose, somigliante ad una cipolla, scapo eretto, cilindrico, glabro. Foglie solo basali, lineari, eretto-patenti, tendenti ad afflosciarsi, semicilindriche, larghe 1-1,5 cm e lunghe $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{5}$ dello scapo. La spiga fiorifera termina con una specie di candelabro di piccoli fiori sterili, color malva, dal lungo peduncolo, i sottostanti fiori fertili sono più grandi e su peduncoli lunghi circa come la corolla che è di colore porpora-marroncino, fiorisce da aprile a luglio.

L'uso del bulbo sotterraneo di questa pianta è tipico delle regioni meridionali italiane; si può consumare, come le cipolle, sia crudo in insalata che lessato e cucinato in vari modi, conservato sott'aceto o in agrodolce e servito come antipasto o contorno. I bulbi si raccolgono sul finire dell'inverno, ma occorre prestare attenzione alla possibile confusione con quelli del Colchico (*Colchicum autumnale* L.) che sarebbe fatale essendo quest'ultimo velenoso. A tal proposito va ricordato che il Colchico ha il bulbo allungato e bianco, mentre quello del Cipollaccio è simile ad una cipolla e di colore rosato.

E' anche dotato di un buon potere diuretico e antinfiammatorio, particolarmente utile nei casi di infiammazione della vescica e dell'intestino.

LINARIA VULGARIS



FAMIGLIA: Scrophulariaceae

NOME VOLGARE: Linaria -
Linaiola

HABITAT: Incolti, ruderi, macerie
e massicciate sino a 1500 m

Pianta perenne alta sino a 80 cm, con fusto eretto e ramoso, peloso e ghiandoloso in alto. Foglie alterne, lineari-lanceolate, acute con margine revoluta, uninervie. Fiori in densi racemi, con lungo sperone, corolla gialla e labbro inferiore macchiato di giallo-arancione, fiorisce da giugno a ottobre.

Il nome Linaria deriva dalla somiglianza della forma delle sue foglie con quelle del Lino.

E' commestibile solo da giovane, mista ad altre verdure in insalata; vanno raccolte le sommità fiorite più tenere, la pianta recisa rigermoglierà, producendo ancora fiori e semi in abbondanza, sino a 32.000 per esemplare.

Stimata pianta medicinale era un valido mezzo curativo delle angiocoliti, dell'ittero e, in generale, in tutte le affezioni riguardanti le vie urinarie. Era anche di uso comune nella cura delle emorroidi e delle foruncolosi e, per uso eterno, come emostatico applicata sulle ferite.

I fiori della Linaria sono eliotropici, ruotano, cioè, seguendo il moto del sole.

MALVA SYLVESTRIS



FAMIGLIA: Malvaceae

NOME VOLGARE: Malva selvatica

HABITAT: Luoghi incolti, calpestati, accumuli di detriti sino a 1600 m

Pianta erbacea annua o perenne, alta sino a 50 cm, eretta o prostrata, cespugliosa, ramosa, con fusti ispidi e striati, legnosi alla base. Foglie sparse, lungamente picciolate, cordate a 5-7 lobi con margine crenato. Fiori appaiati all'ascella delle foglie superiori, con 5 petali rosei e, generalmente, tre striature violacee, fiorisce da maggio ad agosto. Frutto composto da acheni appiattiti e disposti in cerchio.

Il nome del genere deriva dal latino *mollire alvum* e significa "rendere molle" con riferimento alle sue proprietà emollienti.

Pianta comunissima nei prati e lungo le strade, le sue foglie più tenere si usano nelle insalate ma sempre frammiste ad altre verdure perché le mucillagini presenti le conferiscono un gusto non a tutti gradito, possono essere anche essiccate per l'uso invernale, i fiori si utilizzano per guarnire insalate verdi. I rami giovani cotti e conditi con olio sale e aceto sono serviti come antipasto o aggiunti a minestre e minestrone.

E' pianta emolliente per eccellenza in tutti gli stati infiammatori, rinfrescante, calmante della tosse, utile nelle stomatiti, coliti, gengiviti ed afte, ha proprietà lassative ed è consigliata nelle diete delle persone affette da costipazioni intestinali croniche. Il succo, ottenuto dalla spremitura della pianta, è lenitivo per le punture delle vespe e dalla sua linfa gommosa si ottiene una crema rinfrescante ed idratante per il viso.

La malva è pianta eliotropica perché orienta i suoi grandi fiori sul corso del sole.

MELITTIS MELISSOPHYLLUM



FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME VOLGARE: Bocca di lupo ? Erba limona
HABITAT: Boschi di latifoglie, ai margini o cedui, sino a 1400 m

Pianta perenne alta sino a 50 cm, con fusti eretti, semplici. Foglie subsessili, cuoriformi-lanceolate, con 10-20 denti acuti per lato. Fiori da 2 a 4, più o meno unilaterali, all'ascella delle foglie superiori, calice campanulato con labbro superiore lungo circa il doppio di quello inferiore, corolla rosso cupo, rosea o bianca con tubo retto, labbro superiore quadrangolare e quello inferiore trilobo, fiorisce da maggio ad agosto.

Il nome *Melissophyllum* = a foglie di Melissa, indica la somiglianza delle foglie di questa pianta con quelle di *Melissa officinalis* L.

Si usano le foglie fresche o essiccate all'ombra per preparare un'ottima tisana che può sostituire il thé, assunta dopo i pasti è digestiva.

Durante il processo di essiccazione, per scissione di un glucoside, si forma la cumarina, sostanza che conferisce alla pianta proprietà antispasmodiche, sedative e diuretiche. Prima del riposo, unita ad Achillea e Primula, è un dolce sonnifero.

ORIGANUM VULGARE



FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME VOLGARE: Origano -
Acciughero
HABITAT: Boscaglie rade,
cespuglieti e rupi soleggiate
sino a 1400 m

Pianta erbacea perenne con odore penetrante, alta sino ad 1 m, con fusto ascendente ramosissimo, arrossato in alto. Foglie peduncolate a lamina lanceolata, spesso asimmetrica alla base, dentellata al bordo. Fiori in dense pannocchie terminali arrotondate, brattee inferiori simili a foglie, quelle superiori violacee, calice con cinque denti uguali, tubo lanuginoso all'interno, corolla a due labbra, più lunga del calice, di colore porpora, fiorisce da giugno a settembre.

Il nome deriva dal greco Origanos composto da Oros, montagna, e da Ganos, delizia: "Delizia di montagna"; è detta anche "Acciughero" o "Erba acciuga" perché usata per aromatizzare la pasta di acciughe.

E' presente allo stato selvatico in tutta Europa ma le piante crescenti al nord sono di scarso valore aromatico mentre quelle del sud hanno un sapore particolarmente gradevole tanto da essere usate come ingrediente tipico in molti piatti dell'Italia meridionale e della Grecia, quali la Pizza napoletana, la celeberrima "Caprese" e la carne alla "Pizzaiola". L'aroma si intensifica con l'essiccazione, a tale scopo si recide la pianta ancora in fiore, si pone ad asciugare all'ombra e si conserva in recipienti ermeticamente chiusi.

Pianta molto apprezzata, sin dall'antichità, per le qualità terapeutiche delle sommità fiorite e delle foglie che contengono timolo, tannini e sostanze amare. E' antalgica, antisettica, antispasmodica, espettorante e tonica; si usa per curare l'apparato respiratorio e digerente ed è perciò utile contro le bronchiti, le tossi persistenti, le digestioni laboriose. Ha anche un'azione stimolante sull'apparato nervoso e, per uso esterno, si applica sulla parte un cuscinetto delle sommità fiorite, appena colte e riscaldate per brevissimo tempo, per guarire dolori reumatici e muscolari.

PAPAVER RHOEAS



FAMIGLIA: Papaveraceae
NOME VOLGARE: Papavero -
Rosolaccio
HABITAT: Infestante nei campi
di cereali, ruderi e macerie

Pianta annuale, erbacea, alta sino a 60 cm, fusto eretto, ramoso e setoloso, latticifero. Foglie inferiori pennatosette, con 2-3 denti per lato e lobo terminale più lungo, a contorno spatolato, le cauline a contorno triangolare con due lacinie basali patenti. Fiore con un diametro di 5-7 cm, con 4 petali scarlatti, capsula sub-sferica, stimmi raggiati a forma di stella e stami non allargati, fiorisce in maggio-giugno e spesso anche in agosto e settembre.

Il nome sembra derivi dal latino pappa o papa, per la consuetudine di unire i semi di papavero al cibo dei bambini allo scopo di facilitarne il sonno; tale infuso prendeva il nome di "papagna", termine usato ancor oggi usato per indicare lo stato di sonnolenza.

Le foglie delle rosette basali si usano cotte e condite come gli spinaci, in maremma, miste alle bietole selvatiche, sono considerate ottime per il ripieno dei tortelli, i petali freschi vengono usati per colorare sciroppi e bevande.

Il Rosolaccio è blandamente sedativo e antispasmodico, se ne usano i petali e le capsule svuotate dei fiori per infusi e sciroppi utili a calmare la tosse, l'insonnia e l'eccitazione nervosa.

PARIETARIA OFFICINALIS



FAMIGLIA: Urticaceae
NOME VOLGARE: Erba
vetriola
HABITAT: Boschi, incolti,
ambienti ombrosi, muri e
macerie sino a 900 m

Pianta perenne, alta sino ad 1 m, con fusto eretto, scarsamente ramoso. Foglie ovali-lanceolate, acuminate con base ristretta e nervature trasparenti. Inflorescenze ascellari dense, bratee ellittiche ristrette alla base, perigonio non allungato dopo la fioritura che avviene da maggio ad ottobre. Acheni neri, ellittici.

Il nome deriva dal latino paries = parete, per la sua caratteristica di crescere, comune ed abbondante, lungo i muri; il nome volgare "Erba vetriola" deriva dall'uso che ne veniva fatto per lavare l'interno delle bottiglie e i vetri in generale.

Le foglie giovani sono commestibili e si consumano come una qualsiasi verdura; esse si raccolgono da piantine che non abbiano ancora le infiorescenze. Si possono cucinare come gli spinaci e l'acqua di cottura, di un bel verde intenso, può essere utilizzata per preparare minestre di riso.

La Parietaria contiene una buona dose di nitrato di potassio ed è, quindi, assai diuretica, impiegata nelle infezioni delle vie urinarie e come depurativa per curare i reumatismi; il gusto leggermente sgradevole dei preparati può essere corretto aggiungendo una scorza di limone. In uso esterno la pianta, battuta tra due pietre, è indicata per curare mal di denti e contusioni.

PETASITES HYBRIDUS



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE: Farfaraccio

HABITAT: Luoghi umidi, sponde
sino a 1650 m

Pianta erbacea perenne, alta sino a 40 cm. Foglie nascenti direttamente dal rizoma, con diametro sino a 60 cm e sostenute da uno stelo cavo, lamina cuoriforme, subglabre nella pagina inferiore. Fiori riuniti in capolini raccolti in una spiga ovale alla sommità di uno stelo alto sino a 50 cm, corolla rossastra, fiorisce da marzo ad aprile.

Il nome deriva dal greco petasos = "cappello a larghe falde" per la conformazione delle lamine fogliari.

Ai fini eduli si consumano solo i gambi teneri delle foglie, carnosi e sodi, lessati e conditi con olio e sale, oppure saltati in padella con il burro; in Lombardia si usa friggerli, passati in farina oppure in pastella.

Per i suoi principi attivi ha proprietà diuretiche, sudorifere e vulnerarie; a questo scopo si usano le foglie in decotto. Per uso esterno, come cicatrizzante e nella cura dei dolori articolari, è utile un cataplasma di rizoma e foglie fresche da applicare sulla parte.

PHYTOLACCA AMERICANA



FAMIGLIA: Phytolaccaceae
NOME VOLGARE: Uva turca -
Cremesina
HABITAT: Orti e incolti sino a
350 mt

Pianta alta sino a 3 m, con radice verticale ingrossata, fusto eretto, glabro, spesso arrossato; foglie alterne con picciuolo di 1-2 cm, lamina lanceolata, le maggiori sino a 40 cm, intere con base ottusa; fiori pentameri in racemi di 10-15 cm, eretti con rachide arrossata, fiorisce da luglio a ottobre; il frutto è una bacca arrotondata, lucida, nero-purpurea, del diametro di 5-8 mm, riuniti in grappoli lungamente persistenti.

Il nome deriva dal greco phyton=pianta e da "lacca" per il colore del frutto maturo che, se spremuto, secerne un succo viola intenso che macchia fortemente.

I getti del nuovo anno sono commestibili e vengono utilizzati come gli asparagi; la radice è vomitiva e purgativa.

PISTACIA LENTISCUS



FAMIGLIA : Anacardiaceae

NOME VOLGARE : Lentisco

HABITAT : Macchie mediterranee sempreverdi sino a 700 m

Arbusto o piccolo albero alto sino a 5 m, dioico, dall'odore resinoso, molto ramoso e contorto. Foglie alterne paripennate con 8-10 di rado 6-12 foglioline coriacee, lucide, a picciolo strettamente alato. Fiori riuniti in pannocchia cilindrica, rosso-bruni o gialli, fiorisce da marzo a maggio. Il frutto è una drupa rossastra e poi nera, matura in inverno.

Il lentisco, insieme al mirto, il corbezzolo, il leccio, la tamerice, il ginepro e l'alaterno forma macchie di arbusti lungo le coste, soprattutto rocciose, del mediterraneo.

Tutta la pianta emana un intenso odore proveniente da una resina detta "Mastice di Chio". La sua produzione era molto abbondante in questa isola greca dove mastice indicava, infatti, la resina chiara della pianta ottenuta praticando nella corteccia, del fusto e dei rami, alcune incisioni dalle quali fuoriesce la linfa che si rapprende in granuli sferici delle dimensioni di un pisello, che si conservano in vasi di vetro ben chiusi, da ogni pianta si possono ottenere annualmente circa cinque chilogrammi di resina.

L'olio essenziale in essa contenuto ha proprietà balsamiche, antinfiammatorie, sedative ed antisettiche delle mucose, l'alto contenuto di sostanze tanniche ne fanno un valido aiuto in caso di dissenterie, il loro uso rafforza le gengive e mantiene i denti puliti, sani e profuma l'alito, come già noto ai mussulmani che la distribuivano negli harem.

PLANTAGO LANCEOLATA



FAMIGLIA: Plantaginaceae
NOME VOLGARE: Lingua di cane - Piantaggine
HABITAT: Incolti, vigne e campi sino a 2000 m

Pianta perenne alta sino a 50 cm, con breve e grosso rizoma, scapo solcato longitudinalmente, più o meno peloso, molto più alto delle foglie. Foglie tutte in rosetta, perduranti in inverno, glabre o peloso-lanose, lanceolate e attenuate in un lungo picciolo, con 3-5 nervi ingrossati nella faccia inferiore, a margine intero o con denti piccoli e distanziati. I fiori sono raccolti in una breve spiga, corolla con 4 lobi lanceolati, colore da rosato a gialliccio, e 4 antere gialle poi aranciate, fiorisce da aprile ad ottobre.

Il nome Plantago sembra derivi dai due termini latini planta = pianta del piede, zampa ed ago = faccio apparire, con allusione alle forma delle foglie di alcune specie di questo Genere.

Si usano le foglie più tenere che vengono cotte e condite come gli spinaci, utilizzate per i ripieni delle torte salate oppure crude in insalata.

Ha una marcata azione ricostituente specialmente nei disturbi della crescita, utile per i soggetti anemici e deboli ma, in quantità eccessiva, può provocare una certa stitichezza.

Le altre Plantago che crescono abbondanti nelle nostre zone, P. media L. e P. major L., possiedono le stesse qualità e possono essere usate allo stesso scopo anche se con minore efficacia.

PORTULACA OLERACEA



FAMIGLIA: Portulacaceae
NOME VOLGARE: Porcellana
comune - Porcacchia
HABITAT: Campi, orti ed incolti
sino a 1700 m

Pianta erbacea, glabra e grassetta, con fusti cilindrici, cavi internamente, prostrati o ascendenti, spesso con sfumature rossastre. Foglie lunghe 1-2 cm, carnose, sessili, cuneiformi, tronche all'apice. Fiori piccoli solitari o in gruppi di 2-3 all'ascella delle foglie, petali di colore giallo, fiorisce da giugno ad agosto.

Infestante su strade, orti e ruderi, è conosciuta come commestibile sebbene dal gusto particolare, non a tutti gradito; se ne raccolgono le tenere sommità e si consumano sia crude in insalata, sia lessate come verdura; cotte, però, perdono le vitamine A e C di cui sono ricche. Il suo uso, per l'impossibilità di essere essiccata, è limitato alla bella stagione.

Veniva consumata dal popolo anche come antidoto allo scorbuto per il suo alto contenuto di vitamina C; viene ancora utilizzata come diuretica e depurativa del sangue, particolarmente utile nelle infezioni delle vie urinarie.

PRIMULA VULGARIS



FAMIGLIA: Primulaceae

NOME VOLGARE: Primula-
Primavera-Occhio di civetta

HABITAT: Boschi di latifoglie,
soprattutto quercete e faggete, sino
a 2000 m

Pianta perenne alta sino a 15 cm, con rizoma obliquo e grosse radici secondarie, fusto nullo. Foglie tutte basali, oblanceolate, spatolate, alla fioritura 1-2 x 5-8 cm, in seguito grandi sino al doppio e anche di più, con apice arrotondato e margine irregolarmente dentellato, progressivamente ristretto alla base, villose nella pagina inferiore e con aspetto verrucoso dovuto alle numerose nervature laterali, disposte a reticolo, che si diramano dalla grossa nervatura centrale. Fiori imbutiformi, alla sommità di un lungo pedicello nascente dalla radice, a cinque lobi di colore giallo pallido con una macchia aranciata alla base, non odorosi, fioriscono da febbraio a marzo.

Il nome deriva dal latino Primus = primo, il primo fiore della primavera, perché essa compare quando la vegetazione è ancora tutta ferma dopo aver rimosso lo spesso strato di foglie sotto il quale è stata al sicuro per tutto l'inverno.

Le giovani foglie, di un tenero verde, possono essere recise alla base facendo attenzione a non eliminare l'occhio centrale per non ferire la pianta; si consumano crude in insalata insieme ai boccioli, condite con olio, sale e parmigiano. Sono ottime anche lessate come gli spinaci oppure aggiunte a minestrone, zuppe e torte salate. I fiori da soli servono a preparare una buona frittata oppure aggiunti a variopinte insalate primaverili; aromatizzano un thé molto gradevole ad azione calmante e un vino molto apprezzato nella cura della cattiva circolazione, canditi sono deliziosi dolcetti.

La primula è anche pianta apprezzata per le molteplici qualità medicinali; l'infuso di radice, foglie e fiori trova applicazione nella cura delle malattie dell'apparato respiratorio, tosse, bronchite, influenza e in quelle del sistema nervoso, isteria, insonnia, stati ansiosi e fornisce buoni risultati anche contro il reumatismo cronico e degenerativo.

PRUNUS SPINOSA



FAMIGLIA: Rosaceae

NOME VOLGARE: Prugnolo ? Pruno selvatico

HABITAT: Boschi cedui, siepi e muretti sino a 1500 m

Cespuglio caducifoglio alto sino a 4 m, molto spinoso con rami intricati e generalmente pubescenti da giovani, con molti germogli laterali che diventano lunghe spine dritte, legno con odore di mele. Foglie alterne, ellittico-lanceolate, opache e dentate sul bordo. Fiori su peduncoli di 5 mm, generalmente isolati, precedenti le foglie, con 5 petali bianchi, fiorisce da marzo ad aprile. Il frutto è una drupa globosa di 1-2 cm, blu-nerastra, pruinosa e di gusto acido e molto astringente, matura in ottobre-novembre.

Specie comunissima nelle siepi e al margine dei boschi con i frutti, prugne, così asprigni da non risultare commestibili, né freschi né conservati; se però aspettiamo che il gelo, spaccandone la buccia, permetta ai microfunghi di penetrare nella polpa aggredendone gli aspri tannini, potremo finalmente godere di questi frutti che si riveleranno dolci ed aromatici.

Ne prepareremo marmellate, bibite, liquori, potremo usarli per insaporire arrostiti di cacciagione e, con le foglie seccate, ottenere un ottimo thé dal sapore aromatico e curativo del mal di gola.

"Primo che la cortecchia di questo Prugno è stata sostituita alla China-china come febrifuga. Secondo che le tenere foglie valgono meglio di ogn'altra cosa per fare le veci del Thè. Terzo che la bollitura delle medesime riesce ottima nel conciare le pelli. Quarto che le drupe si vogliono un mezzo quasi certo per rimettere il vino, che siasi guastato, al grado primiero. Quinto che i caratteri segnati col loro succo sulla biancheria, e nei panni lani non si cancellano col lavarli. Sesto che tal'umore cotto ed inspessito col'evaporamento rende un'estratto molto analogo al Catechù, servibile negli stessi usi, e conosciuto col nome di Acacia nostras, o Acacia germanica. Settimo che fatte cuocere le dette frutta col solfato di ferro, mentre sono immature, danno un buon inchiostro, e tingono in nero stabile le pezze di lana e di lino." (Spadoni 1828)

RANUNCULUS FICARIA



FAMIGLIA: Ranunculaceae
NOME VOLGARE: Favagello
HABITAT: Boschi, siepi e
luoghi umidi sino a 1300 m

Pianta alta sino a 15 cm, glabra e lucida, con tuberi sotterranei bianchi, fusto prostrato o ascendente, cavo. Foglie radicali in rosetta, a lamina cordata e margine crenato, grassette e lucide, con 5-9 nervi, le superiori palmato-angolose, colore verde scuro con faccia superiore spesso macchiata di chiaro. Fiori solitari con 3-4 sepali bianco-verdastri e 8-11 petali di colore giallo brillante ,fiorisce da marzo a maggio.

Il nome del Genere è la traduzione latina di un termine greco che significa "rana" per la caratteristica di alcune sue specie di vivere in luoghi umidi.

Unica pianta commestibile della famiglia delle Ranunculaceae deve essere raccolta a scopo alimentare prima della fioritura in quanto, durante e dopo, si sviluppa la Protoanemonina, velenosa per l'uomo, che le conferisce un sapore aspro; il succo del rizoma, in questa fase, provoca scottature sulla pelle e stimola l'espulsione delle verruche. Tutta la pianta è commestibile e ricca di vitamina C, le giovani foglie vengono consumate crude nelle insalate miste e, meno frequentemente, lessate; anticamente, in periodi di carestia, con i tuberi si produceva un pane rustico.

RAPHANUS RAPHANISTRUM



FAMIGLIA: Brassicaceae
NOME VOLGARE: Rapastrello -
Ravanello
HABITAT: Ruderì e orti sino a
1300 m

Pianta annuale alta sino a 80 cm, pelosa-ispida su fusto e foglie, fusto ginocchiato, ascendente o eretto. Foglie basali lirate, lunghe sino a 15 cm, con segmento terminale lanceolato e 2-4 segmenti laterali minori, foglie cauline lanceolate e ridotte. Fiori con petali bianchi o giallo-chiari con venature giallo scure o violette, fiorisce da marzo a luglio. Silique erette, più o meno arcuate, di cui almeno la metà della lunghezza è costituita dal becco, con delle strozzature evidenti tra ogni seme.

Il nome del genere e della specie hanno etimologia piuttosto incerta, per alcuni potrebbero derivare dal termine greco che significa "rapa", mentre per altri da "ago" con allusione alla forma della radice.

Si usano le foglie, opportunamente private dei piccioli e della nervatura centrale, per essere condite e consumate a guisa di spinaci.

Nella medicina tradizionale le parti aeree hanno fama di stimolanti della funzione gastrica e di ipoglicemizzanti in caso di diabete.

Da questa specie è stato ottenuto, per l'utilizzazione a scopo alimentare della radice, il *Raphanus sativus* L. (Ravanello), coltivato come prodotto orticolo secondario, complementare e decorativo in insalate e pinzimoni.

REICHARDIA PICROIDES



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE:

Caccialepre ? Lattughino -

Grattalingua

HABITAT: Rupi marittime,
incolti aridi e lungo le vie
sino a 1000 m

Pianta perenne alta sino a 40 cm, glauca e glabra, radice legnosa e ingrossata con lattice di gusto dolce, fusti eretti più o meno ramosi. Foglie variabili, bislungo-obovate, spesso un po' increspate, le cauline cuoriformi, amplessicauli, intere, dentate o lobate. Fiori in capolini isolati o ovali, su peduncoli di 10-20 cm, tutti ligulati di colore giallo, fiorisce da gennaio a dicembre. Acheni di due tipi, gli esterni scuri, gli interni chiari e quasi lisci.

Il nome deriva da quello del botanico e medico di Francoforte J.J. Reichard, l'epiteto specifico ha origine dal greco e vuol dire "amaro, di gusto pungente".

Sono utilizzate le tenere foglie basali, molto ricercate in primavera prima che la pianta tallisca, per mangiarle crude in insalata, da sole o con altre. Più raramente sono consumate cotte e condite con olio e sale.

RIBES MULTIFLORUM



FAMIGLIA: Saxifragaceae

NOME VOLGARE: Ribes multifloro

HABITAT: Faggete e luoghi freschi da 1000 sino a 1800 m

Arbusto non spinoso, alto sino a 2 m. Foglie lunghe sino a 15 cm, 3-5lobate, peloso-setolose o ghiandolose soprattutto nella pagina inferiore. Racemi lunghi 5-12 cm, pendenti, con numerosi fiori 5meri, appressati e brevemente pedunculati, sepali ligulati, riflessi, verdastri o porporini, stilo profondamente bifido, fiorisce da maggio a luglio. Il frutto è una bacca rossa, acida, glabra, matura da agosto a settembre.

Sembra che il nome Ribes sia di origine araba con riferimento ad una pianta di quei territori di sapore acidulo, il rheum ribes; si racconta che gli arabi, che lo usavano come medicina, non trovandolo in Spagna trasferissero il nome a questa bacca dal sapore simile.

In alcune contrade dell'Italia centrale il Ribes viene chiamato "Uva dei frati". Come tutti gli altri ribes è stimolante dell'appetito, leggermente lassativo e diuretico e, per la sua ricchezza di vitamina C, antiscorbutico.

La medicina popolare usa le foglie, sotto forma di infuso o estratto, per curare i reumatismi, come medicamento antigottoso, diuretico e sudorifero.

RIBES RUBRUM



FAMIGLIA: Saxifragaceae
NOME VOLGARE: Ribes rosso
HABITAT: Boschi umidi e luoghi freschi sino a 2100 m

Arbusto alto sino a 2 m, con rami eretti non spinosi. Foglie cordate, 3-5lobate, con margini a denti ottusi, glabre di sopra e subglabre o pubescenti inferiormente, generalmente di 6x7 cm. Fiori riuniti in racemi sub-eretti o arcuato-patenti, giallo-verdastri, con petali esigui, fiorisce da giugno ad agosto. Il frutto è una bacca rossa, acidula, glabra, matura in estate.

Specie caratteristica dell'Alno-Ulmion, alleanza delle cenosi igrofile dei suoli alluvionali.

I frutti si consumano freschi ed in marmellate o simili; in alcuni paesi del centro Europa vengono seccati al forno per l'inverno.

Hanno proprietà rinfrescanti ed emollienti, sono vitaminici e lassativi; il loro sciroppo viene utilizzato anche come correttore del sapore per quelle preparazioni terapeutiche che risultano cattive al gusto; consumate all'inizio del pasto stimolano l'appetito mentre, a fine pasto, favoriscono la digestione; il succo fresco, allungato con l'acqua è ottimo dissetante per ammalati e persone febbricitanti.

RIBES UVA-CRISPA



FAMIGLIA: Saxifragaceae
NOME VOLGARE: Ribes
HABITAT: Boschi e pascoli del piano montano e culminale sino a 1600 m

Arbusto alto sino a 1,5 m, con rami intricati e arcuati con 1-3 spine ai nodi. Foglie inciso-lobate, glabre o pelose, larghe e lunghe da 2 a 4 cm con picciolo della stessa lunghezza. Fiori solitari o a gruppi di 2-3, brevemente pedunculati, gialli o giallo-verdi talora porporini, fiorisce in aprile-maggio. Il frutto è una bacca di dimensioni variabili, di colore giallastro dorato, dapprima ispida poi glabra, pelosa o setosa, matura in luglio-agosto.

Sembra che il nome Ribes abbia origini arabe con riferimento ad un rabarbaro, il ribas, di quei territori mentre uva-crispa ricorda la superficie setosa delle bacche.

Esse sono commestibili con un delicato sapore aromatico, ricche di zucchero, acido citrico e salicidico e sono perciò dissetanti, toniche e vitaminizzanti.

Hanno un alto contenuto di vitamina C tanto da essere utilizzate anche dalle industrie farmaceutiche.

"I frutti nella loro acerbezza si adoprano a modo di agresto per condire parecchie vivande ed in specie i Sgombri. Maturati poi si mangiano crudi e facendoli fermentare rendono coll'aggiunta dello zucchero un liquor spiritoso, grato, e simile al vino." (Spadoni 1828)

ROBINIA PSEUDOACACIA



FAMIGLIA: Fabaceae
NOME VOLGARE: Acacia ?
Robinia - Gaggia
HABITAT: Scarpate, incolti e siepi sino a 1000 m

Albero o cespuglio caducifoglio alto sino a 25 m, corteccia con profondi solchi longitudinali, compatta nei rami giovani. Foglie imparipennate con generalmente 13-15 segmenti ellittici, arrotondati all'apice. Racemi ascellari penduli con fiori a corolla bianca e vessillo giallo alla base, profumati, che fioriscono da maggio a giugno. Legume appiattito, glabro, maturo a settembre.

Spontanea negli Stati Uniti orientali, venne introdotta in Europa, nel 1600, da Jean Robin, giardiniere del Re di Francia, come pianta ornamentale nei giardini di Parigi; grazie alla efficiente propagazione per stoloni si è rapidamente diffusa in tutta l'area sub-mediterranea, sino a divenire infestante. Tende a formare dense boscaglie spinose, povere di flora e di funghi, del tutto estranee al nostro paesaggio vegetale. Il suo legno, duro e ricco di tannini, resiste bene all'aperto risultando adatto a molti usi agricoli e alla costruzione di mobili, brucia molto facilmente anche da fresco.

I fiori, raccolti non completamente aperti, si possono gustare in fragranti e profumate frittelle oppure aggiunti all'insalata a cui conferirà un piacevole aroma. Un delizioso e curioso dolce si otterrà friggendo il grappolo intero che provvederemo poi a polverizzare con zucchero di vaniglia.

I fiori secchi, durante l'inverno, si usano per preparare un thé carminativo e stomachico; in alcune regioni il loro infuso è utilizzato per tingere di nero i capelli.

ROSA CANINA



FAMIGLIA: Rosaceae

NOME VOLGARE: Rosa canina

HABITAT: Boscaglie degradate, cespuglieti e siepi

Arbusto caducifoglio alto sino a 3 m, fusto legnoso glabro con spine rosse, robuste ed arcuate, a base allungata e compresse. Foglie alterne, superanti le estremità fiorite, composte da 5-7 foglioline da ellittiche ad ovate con pelosità e seghettatura variabili, stipole lanceolate più larghe nei fusti fiorali. Fiori isolati o riuniti in corimbi di pochi elementi, sepali rivolti verso il basso dopo la fioritura e rapidamente caduchi, petali rosei sui lobi e candidi altrove, stami numerosi con antere gialle, stili per lo più lanosi e allungati formanti una colonnina cilindrica, fiorisce da maggio a luglio. Frutto subgloboso-ellissoide, rosso, lungo circa 2 cm, matura in autunno.

Il nome "canina" deriverebbe dall'uso che un tempo si faceva della radice per curare la rabbia.

I frutti, raccolti dopo le prime gelate, sono utilizzati per produrre una marmellata di gusto molto gradevole; essi possono essere consumati anche crudi, purché privati delle setole interne che sono fortemente irritanti per l'intestino (in Francia sono detti Gratte-cul). Seccati e macerati in acquavite e zucchero forniscono un ottimo liquore; anticamente, dopo averli ridotti in farina, se ne faceva una specie di pane.

Sono ricchissimi di vitamina C, cinque volte il limone, e sono astringenti, antianemici, depurativi e usati nelle terapie delle avitaminosi e negli stati astenici.

Anche con i fiori si può ottenere un'ottima marmellata; macerandone i petali nell'olio si ottiene un unguento utile nella cura delle scottature, lasciandoli in infusione nell'acqua per un mese si prepara l'Acqua di Rose.

RUBUS IDAEUS



FAMIGLIA: Rosaceae
NOME VOLGARE: Lampone
HABITAT: Radure e schiarite
dei boschi sino a 2000 m

Arbusto stolonifero alto sino a 2 m, con rami eretti spesso spinosi. Foglie tri-fogliate o con 5 segmenti pennati, lanceolate, irregolarmente seghettate sul bordo e on picciolo spinoso lungo sino a 4 cm, bianco-tomentose di sotto. Fiori riuniti in cime di 2-5 elementi con 5 sepali verdi e 5 petali bianchi, fiorisce in maggio-giugno. Frutto sub-sferico, composto da piccole drupeole pelose di colore rosso, si stacca facilmente dal ricettacolo a maturità, matura in luglio-agosto.

Il termine latino rubus significa "rosso", con riferimento al colore dei frutti e all'antico impiego della radice come colorante.

Il frutto è ricco di vitamine del gruppo B e C, di sali minerali e zuccheri; per il suo gusto particolarmente gradevole è usato nella preparazione di marmellate, gelatine e come correttivo in prodotti medicinali sgradevoli, fermentato e distillato si utilizza per ricavarne grappe e aceti aromatici.

Il lampone, non provocando fermentazioni intestinali, è cibo ottimo per i diabetici e dispeptici.

RUBUS SAXÁTILIS



FAMIGLIA: Rosaceae

NOME VOLGARE: More rosse

HABITAT: Pinete, boschi di conifere erbosi e secchi, mugheti, di solito su terreno calcareo da 700 sino a 1900 m

Pianta alta sino a 40 cm, con rizoma legnoso, fusti stoloniferi erbacei striscianti al livello del suolo, ascendenti, peloso-setolosi. Foglie con picciolo setoloso di 3-10 cm, stipole lanceolate, intere, lamina glabra di sopra, con peli sparsi di sotto. Fiori 3-10 in corimbi, con petali bianchi e stami eretti, fiorisce da giugno a settembre. Il frutto è formato da 1-pocche drupeole rosso scure.

Pianta di modeste dimensioni ma che raggiunge altitudini considerevoli e che, insieme ai lamponi e ai mirtilli, rappresenta i frutti del sottobosco di montagna, sia da mangiare al naturale che per la preparazione di marmellate e sciroppi.

Si usano le foglie contro le manifestazioni diarroiche, dissenteriche e nelle forme infiammatorie degli organi dell'apparato digerente e urinario, soprattutto quando compaiono leggeri sanguinamenti.

Per uso esterno sono utili per preparare gargarismi e colluttori per le affezioni del cavo orale, irrigazioni e lavande, per detergere ferite, piaghe, ulcere e gli arrossamenti cutanei in generale.

RUMEX CRISPUS



FAMIGLIA: Polygonaceae
NOME VOLGARE: Romice
crespa
HABITAT: Incolti, ruderi e
coltivi sino a 1500 m

Pianta erbacea, perenne, alta sino a 120 cm, con robusta radice fittonosa e fusto eretto, cilindrico ascendente e striato, ramoso alla sommità. Foglie inferiori con picciolo amplessicaule di 2-4 cm ed ocrea cilindrica, membranacea ed avvolgente strettamente il fusto, lunga sino a 3 cm, con lamina lanceolata, ondulata sul margine, le foglie superiori sono più piccole, sottili ed appuntite. Fiori in densi verticilli che formano una pannocchia racemosa, con perigonio erbaceo persistente diviso in 6 lacinie, fiorisce da maggio a luglio. I piccoli e caratteristici frutti sono coperti dalle lacinie interne del perigonio, conniventi come valve, membranacee e trasparenti.

Il termine latino rumex indica probabilmente un tipo di alabarda la cui forma è simile a quella delle foglie astato-sagittate di alcune specie di questo Genere.

Le foglie, molto allungate e ondosso-crespate ai margini, si cucinano come gli spinaci, sempre miste ad altre verdure, e sono efficaci come emollienti nelle infiammazioni intestinali; vanno raccolte a primavera perché durante la fioritura sono già troppo coriacee.

E' una pianta medicinale che contiene nella radice sostanze con effetto lassativo e nei frutti sostanze anti-diarroiche.

Per uso esterno si usano le foglie poste direttamente sulla parte per sfiammare le ferite e ridurre i gonfiori.

RUSCUS ACULEATUS



FAMIGLIA: Liliaceae
NOME VOLGARE: Pungitopo
HABITAT: Lecce e boschi
termofili sino a 1200 m

Piccolo arbusto sempreverde, dioico, alto sino a 80 cm, con lungo rizoma sotterraneo e fusto molto ramificato e tenace, striato longitudinalmente, getti cilindrici, succosi, rossastri, con all'apice un gruppetto di brattee verdognole. Le foglie sono sostituite da numerosi cladodi sessili, appiattiti, ovato-lanceolati, terminanti in un mucrone pungente. Fiori piccoli, verdastri, isolati o a coppie, inseriti al centro dei cladodi all'ascella di una piccola brattea, fiorisce in inverno nei paesi a clima caldo e altrove da febbraio ad aprile. Il frutto è una piccola bacca globosa di 10-15 mm di diametro, colore rosso vivo, che matura nell'inverno successivo alla fioritura.

Il nome "Pungitopo" deriva dall'uso, che si faceva nelle campagne, delle foglie acuminate di questa pianta le quali erano poste tutt'attorno al formaggio, messo a stagionare, per difenderlo dai roditori.

Si utilizzano i teneri polloni, che spuntano da marzo a maggio, cotti come gli asparagi, dei quali hanno il sapore amarognolo.

La radice, acre ed amara, ha proprietà aperitive e diuretiche; gode fama di essere un buon astringente, adatto nella cura delle varici, dei rilassamenti venosi, delle flebiti, della gotta e degli stati iperuricemici.

La pianta secca, legata ad una pertica, è usata, nelle campagne di alcune regioni, per pulire i camini o come scopa rudimentale.

SALVIA VERBENACA



FAMIGLIA: Lamiaceae
NOME VOLGARE: Salvia
dei campi - Chiarella
HABITAT: Incolti, aridi e
pascoli sino a 1400 m

Pianta perenne, alta sino a 50 cm, con fusto eretto, ramoso in alto, con peli patenti e peli ghiandolari. Foglie basali generalmente disposte a rosetta e quelle cauline progressivamente sessili e ovali, lamina molto rugosa. Fiori in infiorescenza allungata, generalmente semplice, corolla violetta, raramente azzurrina, rosea o pallida, labbro superiore molto ricurvo, con stami e stilo che fuoriescono ampiamente dai petali, fiorisce da gennaio a dicembre.

Il nome Salvia deriva da Salvus, che i latini scrivevano Saluus, che significa "intatto, intero" a ricordare come fossero apprezzate, sin dall'antichità, le virtù medicinali di questa pianta dedicata alla dea Salus, colei che assicura la salute. Oggi nessuno crede più al suo significato simbolico ma viene ancora coltivata negli orti dove si moltiplica per suddivisioni delle radici, le foglie si raccolgono prima della fioritura, al sole di mezzogiorno.

E' ingrediente essenziale nella preparazione dei saltimbocca, degli arrosti ed è indispensabile per gli uccellini fatti allo spiedo tanto che un detto proverbiale dice "Stare come un tordo nella salvia" alludendo ad una condizione niente affatto comoda e un altro "Vari sono degli uomini i cervelli, a chi piace la salvia e a chi gli uccelli" e un indovinello recita "Qual è quella pianta che su un ramo ha tante foglie e tanti uccelli e questi sudano e non cantano?".

Usandone l'infuso per sciacqui si possono curare gengiviti, ferite sulla lingua e irritazioni alla gola e da tempo immemorabile si sono puliti i denti strofinandoli con le foglie.

SAMBUCUS NIGRA



FAMIGLIA: Caprifoliaceae
NOME VOLGARE: Sambuco
HABITAT: Boschi umidi,
schiarite e siepi sino a 1400 m

Alberello o arbusto caducifoglio alto sino a 8 m, con odore sgradevole, corteccia verde da giovane poi grigio-bruna con lenticelle longitudinali, rami con abbondante midollo tenero e bianco. Foglie opposte, picciolate, imparipennate, con 5-7 segmenti ellittici o lanceolati, acuminati con margine irregolarmente seghettato. Infiorescenza ombrelliforme con numerosissimi fiori bianco lattei, corolla con tubo subnullo e cinque lobi arrotondati, stami cinque con antere gialle, fiorisce da aprile a giugno. Il frutto è una drupa subsferica, a grappoli subito penduli, lucida e nero-violacea a maturità.

Il nome Sambuco deriva dal greco sambuke, antico strumento a corda fabbricato con il suo legno.

I frutti ben maturi possono essere mangiati crudi, ma più frequentemente se ne fanno marmellate, sciroppi e gelatine, i fiori freschi vengono fritti come quelli di zucca, quelli secchi sono usati per dare un piacevole sapore di moscato ai vini bianchi. Il vino di bacche di sambuco è rosso scuro ed è stato paragonato al Porto ma la bevanda più famosa, con esso prodotta, è la sambuca romana.

Nella medicina tradizionale il Sambuco era considerato una vera panacea, in quella tirolese era chiamato "Farmacia degli dei", sette volte il contadino si inchinava davanti a quest'albero perché altrettanti erano i doni che si ricavano da esso. Dai germogli si ottiene un decotto che calma le nevralgie, gli impacchi dalle foglie curano le malattie della pelle, con i fiori si fa un the depurativo, dalle bacche si ottiene uno sciroppo contro le infiammazioni dei bronchi e dei polmoni nonché del trigemino e del nervo sciatico. Quanto alla corteccia, è emetica o lassativa a seconda delle dosi, la radice, pestata e bollita, è un ottimo decotto e impacco contro la gotta e le malattie del ricambio, dal midollo si ricava una pappa usata, con farina e miele, per lenire il dolore delle lussazioni.

SAMBUCUS RACEMOSA



FAMIGLIA: Caprifoliaceae
NOME VOLGARE: Sambuco rosso
HABITAT: Schiarite, sentieri boschivi, soprattutto nelle fagete da 900 sino a 2000 m

Cespuglio ramosissimo alto sino a 5 m, con corteccia bruno-violetta e lenticelle longitudinali, chiare. Foglie imparipennate a 3-5-7 segmenti, lanceolato-acuminati, seghettati, chiari e lucidi di sotto. Infiorescenza a pannocchia ovale eretta e calice subnullo, corolla bianco-giallastra, a lobi più o meno riflessi, antere gialle, fiorisce da maggio a luglio. Il frutto è una drupa rosso corallo, subsferica, di 4-5 mm, matura in autunno.

E' pianta spontanea ed abbondante fra i cespugli dei pendii montani, nelle pietraie e nei boschi sino al limite vegetazionale degli alberi; tipicamente alpina, più rara nell'Appennino Settentrionale.

I frutti vengono consumati freschi ma più sovente ridotti in marmellata o sciroppo che viene somministrato come sudorifero nelle malattie da raffreddamento.

Gode più o meno delle stesse proprietà di Sambucus nigra, anzi a detta degli abitanti della montagna è addirittura più efficace: si utilizzano le foglie, la seconda corteccia e i frutti per combattere i reumatismi, gli stati edematosi e attenuare i dolori dell'artrite.

Per uso esterno le foglie fresche, schiacciate o finemente triturate, sono fatte scaldare in una padella e, ancora calde, applicate sugli edemi e sulle articolazioni per eliminare le raccolte sierose ed i relativi gonfiori.

SANGUISORBA MINOR



FAMIGLIA: Rosaceae

NOME VOLGARE: Pimpinella -
Salvastrella

HABITAT: Prati aridi, garighe ed
incolti sino a 1300 m

Pianta erbacea perenne alta sino a 50 cm, con rizoma legnoso e fusto eretto e striato, a volte peloso in basso, con sapore di cetriolo. Foglie imparipennate con 13-17 segmenti ellittici con 4-6 denti acuti su ciascun lato, glauche di sotto. Fiori in capolini globosi o ovoidali con calice a 4 sepali verdi e margine bianco, stami e stili sporgenti, stimma piumoso di un bel rosso vivace, fiorisce da luglio ad agosto.

Il nome Sanguisorba deriva, probabilmente, dai vocaboli latini sanguis e sorbeo con riferimento alla capacità che ha questa pianta di frenare le emorragie.

Le foglioline più tenere, raccolte da novembre sino alla primavera, sono mangiate crude in insalata ma, solitamente, frammiste ad altre verdure in quanto il loro sapore di cetriolo sarebbe troppo forte da solo; può essere usata anche nei minestrini e nelle zuppe di verdure.

E' pianta molto nutriente e consigliabile nella dieta di colitici e diarroici per le sue proprietà astringenti, utile anche nella mancanza d'appetito, digestioni difficili, diuresi insufficiente e nella scarsità di latte delle nutrici.

Per uso esterno si usano le foglie ridotte in poltiglia applicate direttamente su ulcere, piaghe, ferite e scottature, introdotte nelle narici arrestano l'epistassi.

SATUREJA MONTANA



FAMIGLIA : Lamiaceae
NOME VOLGARE :
Santoreggia-Erba peverella
HABITAT : Prati aridi,
steppici su calcare e
serpentini sino a 800 m

Pianta perenne, alta sino a 50 cm, con odore aromatico, fusti diritti o ramificati sub-tetragoni, pubescenti tutt'attorno, legnosi alla base. Foglie apposte, molto distanti sugli steli, lineari-lanceolate, coriacee, setolose sul margine e generalmente sparsamente glandolose all'ascella, con un fascetto di 2-8 foglie ridotte. Fiori in verticillastri di 2-3, raramente di più, all'ascella delle foglie superiori, calice a 10 nervature con denti quasi uguali, corolla bianca, rosa o viola pallido con tubo a forma di campana, labbro superiore piatto rosso scuro, quello inferiore più breve, a tre lobi, con punti violetti, fiorisce da luglio a settembre.

La santoreggia era chiamata dagli antichi romani Satureia, cioè, "Erba dei satiri" perché la sua pelosità richiama quella dei satiri, "pelosi demoni delle montagne" che implacabilmente terrorizzavano gli uomini, sbarravano loro il passo e li ricacciavano da dove erano venuti.

Le foglie sono utilizzate, soprattutto, per aromatizzare carni e legumi ma, tra le popolazioni montane, si conserva l'uso di prenderne l'infuso come digestivo.

Notevole importanza hanno anche gli impieghi come anti-vomito, astringente nelle diarree, antispasmodico e come stimolante dell'intelletto e delle ghiandole surrenali. Viene anche impiegata contro i vermi intestinali e, per via esterna, nella medicazione di piaghe ed ulcere.

SMILAX ASPERA



FAMIGLIA: Liliaceae

NOME VOLGARE: Salsapariglia - Stracciabraghe

HABITAT: Macchia sempreverde, leccete e siepi

Pianta lianosa, sempreverde, rampicante con fusti cilindrici, tenaci, verdi o rossastri, con internodi a zig-zag, provvisti di robusti aculei. Foglie alterne, da strettamente a largamente cordate o astate, coriacee e lucenti, cosparsa sui margini e sulle nervature principali della pagina inferiore da spine ricurve, picciolo lungo sino a 2 cm con alla base due viticci. Fiori unisessuali, profumati, piccoli, con tepali bianchi, riuniti in ombrelle portate da un asse a zig-zag lungo 10-15 cm, fiorisce da settembre a novembre. Il frutto è una bacca sferica, rossa a maturità, matura nell'autunno successivo.

Il nome stracciabrache deriva, intuitivamente, dalla grande tenacità di questa pianta che con le sue robuste spine rende impenetrabile il bosco, tanto che è meglio aggirarla se si vuole riportare a casa integri i pantaloni.

In alcune regioni i germogli freschi vengono conservati sott'olio previa scottatura in aceto e le parti tenere della pianta si consumano in frittata. Dalle radici si estrae la Salsapariglia, droga con proprietà depurative, sudorifere e diuretiche.

SONCHUS OLERACEUS



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE: Crespino -
Cicerbita

HABITAT: Colture concimate,
muri, bordi delle vie sino a 1700
m

Pianta erbacea annua o biennale alta sino a 1 m, con fusto gracile, generalmente molto ramoso, tutta la pianta, ove recisa, emette un abbondante lattice biancastro. Foglie molli non spinose, opache, con orecchiette piccole, acuminate, semiabbraccianti, con la nervatura di colore rossastro. Capolini in cime corimbiformi, in generale densamente fioccosi, fiori tutti ligulati di colore giallo, fiorisce da marzo ad ottobre. Il frutto è un achenio lungamente assottigliato all'apice con tre coste longitudinali e sottili rughe trasversali.

L'origine del termine generico è molto antica, già in Teofrasto troviamo un vocabolo indicante una pianta che potrebbe essere identificata in una delle specie di Sonchus spontanee nel mediterraneo.

Si usano le foglie basali, raccolte in rosetta, che vengono consumate crude in insalata, quando ancora sono molto piccole e tenere, oppure cotte ma sempre miste ad altre verdure. La radice si usa torrefatta come succedaneo del caffè.

Come pianta medicinale viene impiegata come generica depurativa ed epatodetossicante ma la sua azione più interessante è svolta sulla cistifellea con azione coleretica e colagoga di tutto rispetto.

SORBUS ARIA



FAMIGLIA : Rosaceae

NOME VOLGARE : Sorbo montano ? Farinaccio

HABITAT : Boschi di latifoglia, soprattutto quercete,
sino a 1200 m

Arbusto o piccolo albero alto sino a 12 m, con giovani rami pubescenti poi glabri, corteccia grigio-nerastra con chiazze bianche. Foglie alterne, picciolate, semplici, a consistenza coriacea, lamina da ellittica a ovata, base cuneata o arrotondata, apice acuto e margine irregolarmente seghettato, con la metà basale più sviluppata di quella apicale, superiormente verdi scure e inferiormente tomentose-argentee. Infiorescenze in corimbi pelosi eretti di 20-40 fiori bianchi, assai tomentosi con petali ovali e patenti, fiorisce in maggio-giugno. Frutto rosso-arancio o scarlatto a maturità, a polpa gialla, dolciastra, matura in ottobre.

Pianta a crescita lenta e molto longeva, può vivere sino a 200 anni, riveste un ruolo importante sia come componente delle cenosi forestali sia come riserva di cibo della fauna durante l'inverno.

I frutti sono adatti alla distillazione e un tempo erano usati nella fabbricazione di conserve.

SORBUS DOMESTICA



FAMIGLIA: Rosaceae
NOME VOLGARE: Sorbo
HABITAT: Boschi
submediterranei o coltivato
sino a 800 m

Albero alto sino a 15 m, longevo e a crescita lenta, con tronco diritto a corteccia bruna che si sfalda e fessura con l'età, rami grigi prima tomentosi poi quasi glabri, gemme glabre e vischiose. Foglie alterne lunghe sino a 20 cm, imparipennate con 6-10 paia di foglioline intere nel terzo prossimale, seghettate nel resto. Fiori riuniti in densi corimbi fioccosi e lanosi, bianchi, fioriscono a maggio. Frutti (sorbe) subglobosi, piriformi, giallo-rossicci, a maturità bruno-porporini e molto dolci, luglio-agosto.

I frutti sono dei piccoli pomi molto aspri, quando sono acerbi, tanto che il nome della pianta sembra derivare dall'antico Sor = aspro; essi sono però gustosissimi a completa maturazione che avviene, per antica usanza, in luoghi asciutti tra la paglia.

In Francia e in Piemonte, sino al XVIII secolo, la farina di sorbe era incorporata alla pasta del pane durante i periodi di carestia. Nell'Europa centrale, dopo aver fatto fermentare i frutti con il grano, si ottiene una bevanda simile al sidro che, anticamente, i romani chiamavano cerevisia.

Le sorbe hanno proprietà astringenti e un tempo erano prescritte contro le coliche per l'elevato contenuto di acido malico; sono ricche di vitamina C e sorbitolo, utilizzato come succedaneo dello zucchero dai diabetici. La corteccia, assai ricca di tannini, è usata nella concia delle pelli e con il legno è possibile realizzare lavori al tornio.

SYMPHYTUM TUBEROSUM



FAMIGLIA: Boraginaceae
NOME VOLGARE: Consolida
femmina
HABITAT: Boschi di latifoglie
sino a 800 m

Pianta perenne con radice a fittone, fusto angoloso alato solo in parte. Foglie obovate, alla base ristrette e prolungate sul fusto in una ala, lunga circa la metà dell'internodo. Fiori in cime dense, calice con tubo di 2 mm e denti lineari di 7-8 mm, corolla gialla con denti ottusi e stami non sporgenti, stilo sporgente di 1-2 mm, fiorisce in marzo-aprile.

Il nome tuberosum richiama la forma della radice, un fittone lungo sino a trenta centimetri dello spessore di un grosso dito. Pianta conosciuta sin dall'antichità come alimento e come medicina; il nome volgare, infatti, deriva dalla proprietà di consolidare, di guarire le lesioni cutanee ed ossee.

All'inizio di marzo si raccolgono i teneri getti e le foglie, limitandoci ad essi per dar modo alla pianta di rigermogliare; i primi, dopo leggera lessatura, si servono come gli asparagi oppure impanati e fritti nell'olio, le seconde, brevemente lessate, si trattano come qualsiasi altra verdura, condita con olio e limone, saltata in padella con burro, strapazzata con le uova o in minestra. Le foglie estive possono essere impiegate nelle minestre e nei passati di verdura perché una breve cottura è sufficiente a renderle commestibili.

Nella medicina popolare si utilizza tutta la pianta ma in special modo la radice che ha proprietà terapeutiche, emollienti, cicatrizzanti ed espettoranti. Viene prescritta con grande successo per eliminare catarri delle vie aeree, calmare i dolori, le ulcere e le lesioni epatiche. Rimedio sovrano nei casi di frattura alle ossa perché accelera e stimola il processo di saldatura.

TARAXACUM OFFICINALE



FAMIGLIA: Asteraceae
NOME VOLGARE: Dente di leone
HABITAT: Schiarite di boschi, prati e ruderali sino a 1700 m

Pianta erbacea perenne alta sino a 60 cm, con radice carnosa laticifera. Foglie tutte in rosetta con nervature reticolate, generalmente e grossolanamente dentate o lobate, con picciolo sempre evidente, talora largamente alato; verdi più o meno scure. Fiori in capolini grossi, tutti ligulati, di colore giallo dorato, su peduncoli spesso rossicci, fiorisce da febbraio all'autunno.

Il nome Taraxacum deriva dal greco taraxis e significa "guarisco" con allusione alle proprietà medicinali della pianta alle quali fa riferimento anche il nome specifico.

Le sue foglie, accompagnate da uova sode, saranno una gradita pietanza oppure, cotte in acqua e passate al burro, un ottimo contorno; i fiori sono gradevoli mangiati crudi, i boccioli fiorali, ancora chiusi, possono essere trasformati in eccellenti canditi mentre i petali forniscono una gelatina eccezionale. La radice, torrefatta e macinata, può servire come succedaneo del caffè e cruda si usa in pinzimonio.

Le sue spiccate doti diuretiche ne sconsigliano l'uso nel pasto serale dei bambini. Nella medicina popolare la pianta viene indicata come amaro tonica, diuretica, depurativa del sangue e blando lassativo e impiegata nelle insufficienze epatiche, nei calcoli della vescica e dei dotti biliari e nelle dermatosi conseguenti a disfunzioni del fegato. Il tarassaco è un potente depurativo naturale che aiuta a tenere pulito l'organismo, soprattutto nel passaggio di stagione dall'inverno alla primavera, dando sollievo immediato al fegato, che ne trae una preziosa ricarica di energia.

Il fiore si schiude presto la mattina per chiudersi al tramonto.

THYMUS LONGICAULIS



FAMIGLIA: Lamiaceae

NOME VOLGARE: Timo
serpillo - Pepolino

HABITAT: Prati aridi e rupi
soleggiate sino a 1400 m

Pianta perenne alta sino a 6 cm, con fusti legnosi alla base, più o meno prostrati o striscianti, con apici fioriferi eretti, spesso radicanti ai nodi, quadrangolari, pelosi su due facce opposte alternativamente ad ogni internodo (anfitrichi). Foglie coriacee, piccole, subsessili, da strettamente ellittiche sino a lineari-spatolate, progressivamente ingrandite verso l'alto, le inferiori ravvicinate in fascetti alla base dei rami fioriferi. Fiori in infiorescenze dense all'apice dei rami, con calice di 3-4 mm, corolla purpurea o rosea con fauce occupata da un ciuffo di peli cotonosi, candidi, fiorisce da aprile ad agosto.

E' una, forse la più diffusa, delle tante specie di Thymus che crescono nella nostra penisola e che vengono chiamate collettivamente "Timo serpillo": in realtà il Thymus serpyllum Linneus, è una specie del centro Europa che non cresce alle nostre latitudini.

Si usa come condimento in varie zuppe e negli intingoli; le foglie essiccate servono per confezionare sacchetti da riporre negli armadi della biancheria. Anticamente lo si usava secco, ridotto in polvere e mescolato all'argilla, come dentifricio e disinfettante delle gengive; per le sue proprietà antisettiche se ne strofinava il corpo chi volesse difendersi dalle epidemie e veniva usato per contrastare i processi putrefattivi dei cibi in un mondo che non conosceva gli antibiotici.

Da esso si estrae un olio essenziale con proprietà antispasmodiche mentre, inalato, cura la bronchite e la pertosse.

TORDYLIUM APULUM



FAMIGLIA: Apiaceae

NOME VOLGARE:

Ombrellini pugliesi

HABITAT: Pascoli aridi,
coltivi ed incolti sino a 1200

m

Pianta erbacea annua alta sino a 60 cm, con fusto eretto, ramoso dalla base o nella metà superiore, con peli patenti molli. Foglie basali imparipennate, con picciolo di 4-5 cm, composte da 7-9 segmenti ovali, ciascuno con 5 lobi profondi e margine crenato, foglie cauline simili ma subsessili. Fiori bianchi in ombrelle lungamente peduncolate a 8-12 raggi, fiorisce da maggio a luglio. I frutti sono simili a piccoli medaglioni, minutamente tuberculati, con contorno rilevato da piccole semisfere.

Il nome generico si riferisce alla parte periferica del frutto che sembra eseguita da un abile tornitore; apulum significa "pugliese", infatti Linneo fa preciso riferimento a questa regione come tipico habitat della specie.

Si usano le foglie più tenere nelle insalate crude, generalmente miste ad altre entità vegetali.

Nella medicina popolare viene consigliata contro la caduta dei capelli, nelle malattie nervose, per accelerare le mestruazioni e come espettorante.

TRAGOPOGON PRATENSIS



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE: Barba di becco

HABITAT: Prati e incolti sino a 2100 m

Pianta erbacea perenne alta sino a 80 cm, con fusto eretto poco ramoso, glabro o con scarso tomento fioccoso rapidamente caduco, radice verticale ingrossata. Foglie con lamina canalicolata e base amplessicaule. Capolino all'apice di un peduncolo sottile, involucri cilindrici del diametro alla base sino a 1 cm, corolla gialla di fiori tutti ligulati, fiorisce da maggio ad agosto. Achenio di 15-20 mm, con becco lungo altrettanto o un po' meno, sormontato da un bel pappo formato da una trentina di peli patenti, piumosi ma rigidi.

Il nome *Tragopogon* deriva dai termini greci "caprone" e "barba" con allusione al frutto che queste piante presentano, dotato di un becco esile, lungo almeno quanto l'ovario, risultante dalla metamorfosi del tubo calicino.

A scopo alimentare si raccoglie la pianta quando è alla prima fioritura con il bocciolo appena visibile, recidendola emette un lattice di sapore dolciastro e se ne utilizzano fusti, foglie e boccioli da preparare come gli asparagi o gli spinaci. Le foglie più tenere si possono usare per insaporire insalate, anche la radice si può consumare lessa, con olio e limone, saltata al burro, in besciamella o in pinzimonio.

Nella medicina popolare la radice è conosciuta per le sue proprietà depurative, viene impiegata per calmare la tosse, stimolare la sudorazione e portare un valido aiuto in tutte le affezioni dell'apparato respiratorio.

UROSPERMUM DALECHAMPII



FAMIGLIA: Asteraceae

NOME VOLGARE:

Lattugaccio - Boccione

HABITAT: Prati aridi,
incolti, lungo le vie sino a
1200 m

Pianta erbacea perenne alta sino a 40 cm, con fusto generalmente semplice, cespuglioso, eretto, villosa per peli patenti, foglioso nella metà inferiore. Foglie basali pennatosette lunghe 5-6 cm, le cauline superiori orecchiuto-amplessicauli, subintere, opposte o verticillate a tre. Capolino solitario su lungo peduncolo ingrossato, squame dell'involucro concresciute nel terzo inferiore poi libere, fiori tutti ligulati, i periferici con tubo incolore e ligula raggiante giallo chiara e a volte, soprattutto all'apice, con strie purpuree, fiorisce da marzo ad agosto. Achenio rugoso con becco lungo il doppio.

Il nome Urospermum deriva dai termini greci "coda" e "seme" ad indicare la caratteristica forma degli acheni; l'epiteto specifico ricorda il nome proprio del medico, fisico e botanico J. Dalechaps vissuto a Lione nel XVI secolo.

Si usano le foglie basali più tenere, raccolte durante la prima fioritura, lessate e condite come gli spinaci, sempre in aggiunta ad altre verdure, alle quali aggiungerà un gusto particolare.

URTICA DIOICA



FAMIGLIA: Urticaceae
NOME VOLGARE: Ortica
HABITAT: Ubiquitaria sino
a 1800 m

Pianta perenne, generalmente dioica, con rizoma stolonifero, fusto eretto e striato, scanalato in alto. Foglie opposte, lanceolate, cuoriformi alla base, grossolanamente dentate, lungamente picciolate, con peli urticanti fitti. Racemi penduli in verticilli all'ascella delle foglie, semplici e brevemente ramosi, fiori giallo-verdastri, minuti, con 4 tepali persistenti nel frutto, stimmi arrossati all'apice, fiorisce da maggio a novembre.

Il nome del genere è da mettere in relazione con il verbo urere, bruciare, con allusione al liquido velenoso, irritante, che è contenuto nei peli urticanti, cavi, che al tatto si spezzano lasciandolo fuoriuscire e provocando per contatto dei ponfi.

I giovani germogli sono impiegati, dopo cottura, per preparare frittate, sformati e risotti, ottimi anche bolliti e conditi con olio e limone.

Grazie ai suoi numerosi principi attivi ha proprietà depurative, diuretiche, rimineralizzanti e toniche; il decotto è usato nella cura dei reumatismi e in tutti i disturbi dell'apparato intestinale, svolge funzioni epatobiliari e aumenta la secrezione latte.

VACCINIUM MYRTILLUS



FAMIGLIA: Ericaceae
NOME VOLGARE: Mirtillo -
Baccole
HABITAT: Boschi, cespuglieti,
brughiere, suolo umidificato
sino a 2000 m

Piccolo arbusto caducifoglio molto ramificato alto sino a 50 cm, con fusto sotterraneo strisciante a corteccia rossastra, rami eretti zigzaganti, angolosi, di colore verde. Foglie alterne, a picciolo breve, lunghe sino a 3 cm, verde chiaro, glabre, con fini nervature e bordo finemente seghettato. Fiori penduli, singoli o riuniti in coppia, all'ascella delle foglie, corolla a forma urceolata, con 5 piccoli denti bianco-verdognoli soffici di rosso, fiorisce da maggio a luglio. Il frutto è una bacca subsferica di 4-7 mm, pruinosa, di colore rosso pallido e blu-nerastro a maturità con polpa intensamente colorata, maturi in luglio-agosto.

Il termine Vaccinium deriva, secondo alcuni, da Baccinium con allusione alle numerose bacche (Baccae) che la pianta produce mentre, secondo altri, sarebbe da mettere in relazione con l'appetibilità delle tenere foglie da parte dei bovini. L'epiteto specifico myrtillus starebbe per "piccolo mirto" per la somiglianza delle sue foglie e dei frutti con quelli del Mirto.

Le acidule bacche contengono numerose sostanze benefiche: tannini, pectine, acidi organici, vitamine A e C, zuccheri e sali minerali. Oltre al consumo diretto sono utilizzate per farne sciroppi, gelatine, marmellate e, in alcune parti dell'Europa centrale, per la produzione di "Vino di mirtillo".

I frutti sono conosciuti sin dall'antichità per le loro proprietà curative; nella medicina popolare si usano decotti fatti con le foglie raccolte al momento della fioritura e seccate; nella cura delle faringiti e per le diarree, soprattutto infantili, sono utili decotti fatti con le bacche. Recentemente si è scoperto che gli anticianosidi (sostanze coloranti) contenuti nei frutti sono vasoprotettori e aumentano l'acutezza visiva.

Tutta la pianta è utile nella concia delle pelli.

"Gli Osti delle provincie settentrionali lo usano per colorire in rosso i vini bianchi: furfanteria senza dubbio, ma pur meno pregiudicevole di quelle, che l'avidità fece immaginare ad altri tavernaj." (Spadoni 1828)

VACCINIUM VITIS-IDAEA



FAMIGLIA: Ericaceae

NOME VOLGARE: Mirtillo rosso

HABITAT: Boschi di conifere e brughiere subalpine sino a 2200 m

Piccolo arbusto alto sino a 30 cm, con fusti ascendenti o eretti, cilindrici o poco angolosi. Foglie sempreverdi, coriacee, lucide di sopra e con ghiandole puntiformi di sotto, brevemente picciolate e lamina oblanceolato-spatolata, con margine revoluta ed apice arrotondato o retuso. Fiori campanulati, riuniti in grappoli penduli di pochi elementi, corolla urceolata, bianca o screziata di rosso, fiorisce da giugno a luglio. Il frutto è una bacca subsferica, dapprima biancastra poi di colore rosso vivo, crescente in piccoli grappoli laterali, matura in agosto-settembre.

Le bacche sono molto pregiate, ma solo dopo le prime gelate di settembre perdono il sapore acido e dopo lunga cottura danno una eccellente marmellata spesso usata per accompagnare la cacciagione nella cucina tedesca; hanno inoltre valore come aperitivo, astringente, antidiarroico e disinfettante.

Le persone sofferenti di calcoli renali debbono limitarne il consumo a causa dell'alta percentuale di acido ossalico in esse contenuto.

Le foglie sono utilizzate per infusi ad azione diuretica.