
GUIDA ALLE ERBE

AROMATICHE, OFFICINALI E SPONTANEE

L' Essenziario



Cascina Torrino

Via Campi di Giugno, 47 Cavaglià

www.cascinatorrino.com

info@cascinatorrino.com

Copyright

L'opera è messa a disposizione sulla base dei termini della licenza "creative commons public licence 3.0" ("ccpl" o "licenza"). L'opera è protetta dal diritto d'autore, dagli altri diritti attribuiti dalla legge sul diritto d'autore (diritti connessi, diritti sulle banche dati, ecc.) e/o dalle altre leggi applicabili. Ogni utilizzazione dell'opera che non sia autorizzata ai sensi della presente licenza e/o delle altre leggi applicabili è proibita.

Con il semplice esercizio sull'opera di uno qualunque dei diritti qui di seguito elencati, tu accetti e ti obblighi a rispettare integralmente i termini della presente licenza. Il licenziante concede a te i diritti qui di seguito elencati a condizione che tu accetti di rispettare i termini e le condizioni di cui alla presente licenza.

Segue un riassunto in linguaggio accessibile a tutti (e non un sostituto) della licenza (che è consultabile al seguente indirizzo: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/it/legalcode>)

Questo riassunto illustra solo alcuni degli elementi e dei termini chiave della licenza vera e propria. NON è una licenza ed è privo di valore legale. Prima di utilizzare il materiale concesso devi leggere attentamente tutti i termini e le condizioni della licenza, raggiungibile all'indirizzo <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/it/legalcode>.

Sei libero di:

Condividere — riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato;

Modificare — remixare, trasformare il materiale e basarti su di esso per le tue opere per qualsiasi fine;

Il licenziante non può revocare questi diritti fintanto che tu rispetti i termini della licenza.

Alle seguenti condizioni:

Attribuzione — Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.

Stessa Licenza — Se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza del materiale originario.

Divieto di restrizioni aggiuntive — Non puoi applicare termini legali o misure tecnologiche che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

Non sei tenuto a rispettare i termini della licenza per quelle componenti del materiale che siano in pubblico dominio o nei casi in cui il tuo utilizzo sia consentito da una eccezione o limitazione prevista dalla legge.

Non sono fornite garanzie. La licenza può non conferirti tutte le autorizzazioni necessarie per l'utilizzo che ti prefiggi. Ad esempio, diritti di terzi come i diritti all'immagine, alla riservatezza e i diritti morali potrebbero restringere gli usi che ti prefiggi sul materiale.

INDICE

“L’Essenziario”	4	Cardo mariano	43
Acetosa.....	6	Centocchio.....	44
Achillea.....	6	Cerfoglio.....	44
Agastache.....	7	Cicerbita	45
Aglione COLLEZIONE	8	Cicoria	45
Alliaria.....	10	Coriandolo.....	45
Alchechengi	11	Crescione delle fontane	46
Alchemilla.....	11	Cumino dei prati	47
Alloro.....	12	Echinacea.....	48
Altea	12	Elicriso.....	49
Amaranto COLLEZIONE	13	Ellera terrestre comune	49
Aneto COLLEZIONE	16	Enula.....	50
Angelica.....	17	Equiseto.....	50
Bugola.....	17	Erba di Santa Barbara	51
Artemisia COLLEZIONE.....	18	Erba di San Pietro	51
Barba di capra.....	23	Erba medica	52
Bardana	24	Escolzia	52
Basilico COLLEZIONE.....	25	Farinaccio.....	53
Betonica.....	30	Favagello	54
Bieta COLLEZIONE	31	Falsa ortica bianca.....	55
Bietolone	32	Ferula.....	55
Bistorta.....	33	Fiordaliso.....	56
Bocca di leone	33	Finocchietto	56
Borragine	34	Genzianella.....	56
Borsa del pastore	36	Geranio crestato	57
Bulbocastano	36	Girasole.....	57
Brugo.....	37	Gramigna	58
Caglio asprello	38	Grindelia.....	59
Caglio odoroso	38	Iperico	60
Calendula.....	39	Issopo	61
Camomilla	40	Lampagione.....	59
Camomilla Romana	40	Lassana	62
Canna	41	Lavanda COLLEZIONE	63
Cappero.....	41	Levistico.....	72
Carciofo	42	Liquirizia	72

Luppolo	72	Rosmarino COLLEZIONE	97
Malva	73	Ricino	103
Melissa	74	Rucola comune	104
Menta COLLEZIONE	75	Ruchetta selvatica	104
Mentuccia	79	Ruta	105
Mirto	80	Salvia COLLEZIONE	105
Monarda	81	Sambuco	109
Nepeta	81	Santolina	110
Origano COLLEZIONE	80	Santoreggia	111
Ortica	86	Semprevivo	112
Papavero	88	Sanguinaria	112
Parietaria	88	Scorodonia	113
Pepe d'acqua	89	Silene	114
Piantaggine	89	Sisaro	114
Pimpinella	90	Tamaro	114
Pisello selvatico	90	Tanaceto	115
Podagraria	91	Tarassaco	116
Polmonaria	91	Timo COLLEZIONE	117
Porcellana	92	Trifoglio	122
Potentilla	90	Vedovella campestre	123
Prezzemolo COLLEZIONE	90	Uva ursina	123
Pratolina	93	Valeriana	124
Primula	94	Verga d'oro del Canada	125
Pungitopo	94	Viola mammola	125
Rabarbaro	95	Vitalba	126
Raperonzolo	96	Zucca selvatica	126
Rafano	96	Ringraziamenti e conclusioni	128
Rosa selvatica	97	Bibliografia	129

“L’ESSENZIARIO”

“L’Essenziario”, sito presso l’Agriturismo “Cascina Torrino” di Cavaglià, è un giardino botanico incorniciato da boschi e prati pressoché incontaminati.

Il progetto, nato da un’idea di Enzo Nicoletto, è volto a custodire, valorizzare e utilizzare le erbe aromatiche, officinali e spontanee coltivate in questo particolare “giardino botanico edule”.

La selezione delle specie e delle varietà qui raccolte è avvenuta puntando sulla conservazione della biodiversità, sulla rivalutazione e sullo studio delle problematiche riguardanti le erbe aromatiche, con la preziosa collaborazione dei fratelli Gramaglia

La scelta del luogo per la realizzazione di questo progetto è stata dettata e voluta dal territorio stesso, ci si trova infatti in una zona molto prossima alla terra delle risaie e alla baraggia biellese ma con una morfologia che ricorda una piccola valle collinare poco adatta alle coltivazioni intensive ed estensive. Questi terreni, lasciati incolti per molti anni, ora sono diventati un luogo ideale per la conservazione e la valorizzazione delle erbe spontanee, erbe aromatiche e fiori eduli che, per le poche contaminazioni esterne, possono essere usate con tranquillità in cucina e che rappresentano una delle poche realtà rimaste a testimonianza di un rispettoso rapporto di sfruttamento della natura da parte dell’uomo.

La scelta della disposizione in campo delle erbe è avvenuta considerando le caratteristiche chimico fisiche del terreno, le caratteristiche di adattabilità delle erbe e cercando di riprodurre l’habitat ideale per questo tipo di coltivazioni che non amano i ristagni idrici. Il terreno non troppo argilloso, sciolto, drenante, con discreta presenza di pietre, ma ricco di humus, si è prestato molto bene alle diverse coltivazioni.

Le erbe aromatiche sono state disposte su un’estensione di 1,50 ettari di piano inclinato, ben esposte al sole e circondate da circa tre ettari di bosco e prato dove si possono raccogliere erbe spontanee e fiori eduli seguendo la stagionalità e gli “umori” della natura.

La realizzazione del Giardino botanico “L’essenziario” ha diverse finalità:

di carattere culturale e didattico

- catalogare il più dettagliatamente possibile tutte le piante messe a dimora e seguirne lo sviluppo;
- creare delle monografie relative alle piante aromatiche il più complete possibile;
- proporre giornate didattiche rivolte a scuole materne, elementari e medie con lo scopo di avvicinare i più piccoli al mondo agricolo e naturale;
- coinvolgere gli istituti superiori di agraria, le università e le scuole di erboristeria per approfondire tutti gli argomenti che ruotano attorno alle erbe aromatiche, dal risvolto tecnico a quello artistico e letterario, e per offrire nel contempo nuovi spunti ed idee per tesi di laurea;

di carattere agricolo

- monitorare il comportamento delle varie erbe aromatiche in pieno campo; risolvere i problemi non solo di riproduzione, ma anche di coltivazione di erbe aromatiche non autoctone per la loro difficoltà ad adattarsi alle nostre latitudini;

- sensibilizzare l'opinione pubblica nel salvaguardare determinate varietà in via di estinzione;
- mantenere la collezione multi varietale di specie per creare una "banca verde" con il compito di preservare il mantenimento genetico delle diverse specie;
- agevolare la riproduzione e la conservazione delle specie insolite per questa zona;

di carattere gastronomico

- incentivare l'utilizzo delle erbe in cucina per arricchire di sapore la genuina cucina locale
- sperimentare, creare, elaborare nuovi abbinamenti e riproporre di antichi per la riscoperta di una cucina del territorio fatta di semplici ma gustosi ingredienti;
- divulgare con degustazioni a tema l'utilizzo delle aromatiche in cucina;
- proporre e vendere fiori eduli, erbe aromatiche e spontanee.

Il progetto però non è ancora completamente realizzato e concluso, la ricerca di nuove specie e di varietà per arricchire le collezioni già presenti sta continuando.

L'obiettivo sarà quello di ampliare la collezione già presente con tutto ciò che è commestibile nel mondo vegetale, andando a creare un "giardino edule" dove si potranno trovare specie e varietà provenienti anche da altri continenti.

Si stanno infatti selezionando, ricercando nuove erbe aromatiche e officinali e valutando le aree più opportune per il loro impianto. Stiamo recuperando e realizzando zone umide, zone soleggiate e zone ombrose allo scopo di ripopolarle e favorire lo sviluppo delle nuove specie e varietà che andremo ad impiantare.

Ora che vi abbiamo illustrato cosa abbiamo realizzato e descritto quali sono i nostri progetti futuri, è giunto il momento di iniziare la passeggiata nel giardino botanico.

Respirate profondamente le essenze che verranno sprigionate dalle erbe aromatiche al vostro passaggio, osservate la natura e... lasciatevi rapire dalla curiosità di scoprire le erbe più o meno conosciute che incontrerete lungo il vostro cammino...

Buona passeggiata e buon divertimento!

IL contadino giardiniere

Enzo Nicoletto

ACETOSA



FAMIGLIA: Polygonacee
GENERE: Rumex
SPECIE: *Rumex acetosa* L.
NOME COMUNE : Acetosa, Erba brusca

Descrizione: è una pianta erbacea perenne, provvista di una grossa radice dalla quale, in primavera, si sviluppa un fusto eretto con foglie basali a rosetta, picciolate e con foglie sessili prive di picciolo disposte lungo il fusto. I fiori sono distinti in maschili, di colore rossiccio, disposti in fascetti su una piccola pannocchia di forma slanciata e in fiori femminili. La fioritura inizia a fine primavera e dura tutta l'estate. Il frutto è un achenio. È diffusa in tutta Italia e la si può raccogliere tutto l'anno.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie fresche si usano in aggiunta alle insalate alle quali conferiscono un sapore particolare per via del loro gusto acidulo e astringente e si possono anche aggiungere alle verdure cotte, specialmente a quelle che hanno già proprietà diuretiche. Le foglie si usano anche per preparare una salsa usata per accompagnare pesce e carne. È un'erba ricca di vitamina C, ossalato di calcio e potassio, acido ossalico e ferro. Ha proprietà depurative e diuretiche, antinfiammatorie e agisce contro foruncolosi, acne e anemia. Con le foglie si possono preparare tisane.

Sulle Alpi piemontesi le foglie si usavano per aggiungerle al *fichj*, una fonduta senza uova composta di formaggio fuso con burro e un po' di latte.

Vi è da ricordare che l'acetosa è particolarmente ricca in ossalati per cui se ne consiglia un uso moderato per chi soffre di disturbi gastrici ed è sconsigliata alle persone affette di calcolosi renale e epatica. Per ovviare ciò, si può usare la varietà *hortensis*, varietà coltivata che contiene meno ossalati.

ACHILLEA



FAMIGLIA: Asteracee
GENERE: Achillea
SPECIE: *Achillea millefolium*
NOME COMUNE : Achillea, Millefoglie

Descrizione: è una pianta erbacea perenne, con fusti slanciati, eretti e poco ramificati che può raggiungere gli 80 cm di altezza. Le foglie, di colore verde chiaro, sono divise in tante lacinie laterali strettissime, progressivamente più piccole alla sommità. La loro superficie è punteggiata da ghiandole contenenti olio essenziale che fornisce loro il caratteristico odore, se stropicciata infatti la pianta emana un forte odore canforato. L'infiorescenza, di colore biancastro, è formata da numerosi capolini riuniti in un corimbo all'apice del fusto e fiorisce da giugno ad ottobre. La tradizione (trasmessaci da Plinio) fa derivare il nome Achillea da Achille che curò con questa pianta le ferite dei suoi compagni d'arme durante l'assedio di Troia. Sembra sia stato Chirone (suo maestro) ad informarlo delle capacità cicatrizzanti della pianta.

Questa piccola pianta molto diffusa e utile viene chiamata anche millefoglie per via della conformazione delle sue foglie. È presente in tutta Italia ed è sovente una pianta infestante.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglioline più tenere possono essere aggiunte ad insalate e minestre, facendo però attenzione a non eccedere nella dose perché sono molto aromatiche. Ottima per insaporire salse, aceti e liquori casalinghi. Per le loro proprietà

aromatiche le foglie sono utilizzate, miste ad altre verdure, nelle minestre o minestrone o per la preparazione di frittate mentre con i fiori essiccati si prepara un ottimo tè.
Fiori e foglie essiccati all'ombra, entrano spesso nella composizione di liquori, aperitivi e digestivi a base di erbe.

I fiori essiccati si usano anche per le proprietà antispasmodiche (bagni rilassanti), astringenti, cicatrizzanti e antiinfiammatorie. Può essere usata al posto della camomilla in quanto contiene azulene e nei disturbi digestivi. In Svezia si usava per fare la birra.

La cucina tradizionale del Biellese la aggiunge, in piccole quantità, alle minestre di erbe primaverili, mentre in valle d'Aosta l'achillea aromatizza il locale lardo di Arnaud.

AGASTACHE



FAMIGLIA: Lamiaceae /Labiata

GENERE: Agastache

SPECIE: *Agastache anethiodora*

NOME COMUNE : Anice menta

Descrizione: pianta erbacea perenne originaria del Nord America che raggiunge i 60 cm di altezza che in estate produce infiorescenze color violetto all'apice del fusto.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si utilizza la pianta intera fiorita per preparare tisane depurative e drenanti indicate soprattutto per affievolire dolori di varia natura.

In cucina non ha particolari usi, ma con fiori e foglie vengono fatte tisane dalle proprietà decongestionanti e diuretiche.



Agastache mexicana Le foglie più giovani sono commestibili e si possono usare in insalate aromatizzate o per dare una base profumata a gelati, marmellate, tisane e liquori. L'aroma dell'A. mexicana ricorda la menta.



Agastache rugosa con aroma che ricorda il profumo asprigno della mela



Agastache anethiodora ricorda l'aroma dell'anice.



FAMIGLIA: Liliacee
GENERE: Allium
SPECIE: *Allium*
NOME COMUNE: Aglio

Descrizione: questo genere comprende moltissime specie comuni in tutta Europa e coltivate da migliaia di anni. E' una pianta erbacea con bulbo, le foglie sono lunghe e sottili e il fiore è a capolino. Il bulbo è formato da diversi bulbetti detti spicchi racchiusi in una tunica membranosa. Le foglie allungate sono spesso cave e profumate dal classico e inconfondibile odore pungente. Gli steli singoli portano fiori raccolti in infiorescenze tondeggianti di dimensioni e colori diversi caratteristici per ogni singola specie e varietà. I semi sono in genere di colore nero e piuttosto piccoli. E' una pianta molto odorosa. La specie più diffusa è *Allium sativum*.

Crescono in terreni leggeri e sciolti, senza ristagni d'acqua e con esposizione soleggiata. La riproduzione avviene per seme o per divisione di bulbetti.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: vengono utilizzati gli spicchi dei bulbi per condire verdure, sughi, carni e pesce. Ha proprietà anticoagulanti e svolge attività benefiche al sistema cardiovascolare e al sistema immunitario.

Vasto è l'utilizzo di queste liliacee nella medicina popolare, hanno proprietà antisettiche, antibiotiche e purificanti, riducono la pressione sanguigna ed il colesterolo.

Contribuiscono inoltre alla cura dei raffreddori e bronchiti e si possono usare esternamente come cataplasmi per foruncoli, infiammazioni e punture d'insetti.

Usato in associazione con altre piante viene utilizzato per la produzione di insetticidi biologici.



***Allium ampeloprasum* (Porro selvatico)**

Specie assai polimorfa con le caratteristiche foglie piane, non concave, con grandi ombrelle fitte, in cui i fiori di color porpora fino al rosa pallido.

Il porro selvatico è una pianta perenne ha foglie larghe e il bulbo è sempre ben sviluppato, bilobato, con bulbi ascellari non uniti da una membrana pergamenacea.



***Allium porrum* (Porro)**

È una pianta di grossa taglia che può arrivare al metro di altezza, praticamente priva di bulbo vero e proprio. Le foglie sono a forma di V, carenate.



***Allium scorodoprasum* (Aglio romano, Aglio di Spagna, Rocambola)**

Ha foglie più rade, rigide, diritte con bordi irregolari.

L'infiorescenza è una piccola ombrella compatta di bulbi aerei mescolati a fiori dal lungo gambo da cui non sporgono gli stami, entrambi color porpora rossiccio. E originaria dell'Europa orientale, ora viene coltivata di rado e si coltiva in terreni secchi,

rocciosi o sabbiosi. Si utilizza come l'aglio ma il suo sapore

è più dolce che lo rende più adatto per certi piatti.



Allium ascalonicum (Scalognò)

Ha foglie cilindriche acuminatae all'apice e stelo tuboloso terminante con un'infiorescenza sferica rosa-violacea o bianca. Il bulbo è formato da piccoli bulbilli allungati. Raggiunge un'altezza di 50 cm. Ha origini asiatiche, e sopporta bene le basse temperature, fino a -15°C.

Ha caratteristiche affini alla cipolla avendo però un sapore, più aromatico e leggermente agliaceo.

In generale, proprio per il suo delicato e caratteristico apporto aromatico, lo scalognò è proposto come sostituto della cipolla per l'elaborazione di antipasti e piatti di portata nella cucina più raffinata o più attenta ai gusti delicati.



Allium cepa 'Proliferum' sin 'viviparum' (Cipollotto maschio)

Produce cipolline sull'estremità degli steli che germogliano e producono nuovi apici vegetativi che vengono usati per la preparazione dei sottaceti. La sua origine è incerta, è caratterizzato da una certa rusticità, raggiunge i 50 cm di altezza e può sopportare temperature inferiori anche a -15°C.



Allium schoenoprasum (Erba cipollina)

Le foglie e i bulbetti costituiscono un condimento saporito e versatile, coadiuvano la digestione e sono un blando lassativo. Produce graziose infiorescenze di fiori densi di colore rosa-viola in primavera. Ha un'altezza di 40 cm circa. Ha origine Euro Asiatica ed è caratterizzato da una notevole rusticità, può sopportare infatti temperature a -15°C e oltre.



Allium tuberosum (Erba aglina)

Specie asiatica con fiori a forma di stella, bianchi su lunghi steli. Fiorisce in autunno. Stesso utilizzo che l'erba cipollina ma con spiccato profumo di aglio. In Cina le foglie e gli steli vengono sottoposti a imbiancamento. Altezza cm. 60, origine Cina India Rusticità -15°C.



Allium triquetrum L. (Aglio triangolare)

Pianta erbacea perenne con foglie piane, carenate od ovate-oblunghe. L'infiorescenza bianca è prima eretta, poi pendente da un lato. Cresce in boschi e luoghi umidi e ombrosi. Cresce spontaneamente in Sardegna e Calabria. I bulbi possono essere consumati crudi in insalate o conservati sott'olio.



Allium vineale (Aglio delle vigne)

Con caratteristiche molto simili all'*Allium triquetrum*, vengono utilizzati i bulbi e le parti aeree fresche per la preparazione di saporite insalate.



Allium ursinum L. (Aglio ursino)

Pianta erbacea provvista di bulbo biancastro, oblungo, dal quale spuntano direttamente le foglie e lo scapo florale che raggiunge i 30 cm di altezza. Le foglie, due, sono provviste di un lungo picciolo, di un verde lucente, hanno forma ovale con estremità appuntite di consistenza carnosa. Le infiorescenze si riuniscono in ombrelle a forma sub sferica irregolare. I fiori sono formati da 6 tepali bianchi provvisti di un lungo peduncolo. I frutti sono capsule che si aprono longitudinalmente lasciando fuoriuscire i semi.

È presente in tutta Italia esclusa la Sardegna e predilige luoghi boscosi, umidi anche ai lati di ruscelli. Ha origini Europee asiatiche, è una pianta rustica che sopporta le basse temperature (-5°C e oltre).

Ha proprietà corrispondenti a quelle dell'aglio comune, comunemente si usano le parti aeree fresche mescolandole in insalate. Le foglie giovani sono anche utilizzate per insaporire piatti di pesce, formaggi teneri e patate lessate. Sono commestibili anche i fiori. I bulbetti e le giovani foglie sono usate in insalate miste.

Il bulbo edule è impiegato anche nelle cure dimagranti. In Asia è utilizzato nella cura di dolori reumatici, asma, ipertensione arteriosa.

ALLIARIA



FAMIGLIA: Brassicacee

GENERE: Alliaria

SPECIE: *Alliaria petiolata* sin. *Alliaria officinalis*

NOME COMUNE: Alliaria

Descrizione: pianta erbacea annuale, alta fino a 120 cm, con foglie basali grandi e dentellate mentre quelle lungo il fusto sono più triangolari. Le foglie sono rugose, quelle inferiori sono pedunculatoe e assenti alla fioritura, se stropicciate, sprigionano un forte odore di aglio. I fiori sono disposti in racemo e hanno 4 sepal e 4 petali bianchi, molto ricchi di nettare e molto ricercati dalle api. Fiorisce in maggio-giugno.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: in cucina si usano le foglie e i fiori, al posto dell'aglio. Vista la maggiore digeribilità, risulta gradevole e ben tollerato anche a chi non sopporta l'aglio. Foglie e fiori, entrambi pestati, possono insaporire il burro usato per insaporire le tartine.

Con i semi si può preparare una salsa simile a quella con la senape e vengono usati anche in sua sostituzione per insaporire vivande, stimolando anche delicatamente l'appetito.

Le foglie e i giovani getti primaverili possono essere usati per preparare minestre o uniti, previa lessatura, ad altre verdure come base per il ripieno di torte rustiche.

La pianta va consumata allo stato fresco perché con l'essiccazione perde le sue proprietà.

Da ricordare anche le proprietà espettoranti e antisettiche.

ALCHECHENGI



FAMIGLIA: Solanacee
GENERE: Physalis
SPECIE: *Physalis alchechengi* L.
Physalis franchetii
NOME COMUNE: Alchechengi

Caratteristiche: pianta erbacea perenne con un rizoma sottile e strisciante che produce fusti eretti alti fino a un metro, di aspetto cespuglioso. La sua distribuzione naturale va dal Caucaso attraverso l'Asia centrale fino alla Cina ma anche in parte dell'Europa meridionale.

È conosciuta anche come pianta a "lanterne cinese", per via dei calici che avvolgono la bacca, simili a piccoli lampioni arancioni.

Ha foglie ovali o romboidali, di colore grigio-verde da giovani. I fiori sono calici arancioni di consistenza simile alla carta. La fioritura è estiva, da luglio ad agosto. Il frutto è una bacca rosso-arancio contenente numerosi semi molto piccoli.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: l'unica parte commestibile della pianta sono le bacche, mentre le foglie e il rizoma sono velenosi per il loro contenuto in solanina.

Le bacche in genere maturano a settembre ed hanno la forma di una piccola ciliegia dalle quali si può ricavare un'ottima marmellata. Si possono mangiare da sole o aggiunte alle insalate.

Vengono inoltre candite o ricoperte di cioccolato fondente. Se seccate leggermente si possono mettere sott'aceto o in salamoia. Le bacche contengono una grandissima quantità di vitamina C, acido citrico, tannino e zucchero.

I calici di colore arancione acceso tendente al rosso che avvolgono le bacche di questa specie rendono la pianta adatta a fini decorativi.

In erboristeria si usava per le malattie in cui c'era bisogno di un'azione diuretica marcata.

La *Physalis alchechengi* non va confusa con :



Physalis peruvianus (chiamato anche Cape gooseberry) ha la stessa forma e struttura della *Physalis alchechengi* ma è di colore beige



Physalis ixocarpa (originaria del Messico) produce una bacca molto più grossa, verde (o porpora) e simile a un pomodoro sempre, però, rivestita da un calice verde (o porpora) con forma simile all'alkechengi.

ALCHEMILLA



FAMIGLIA: Rosacee
GENERE: Alchemilla
SPECIE: *Alchemilla mollis*
NOME COMUNE: Alchemilla, Erba stella, Ventagliana

Descrizione: piccola pianta erbacea con rizoma obliquo radicato. Le foglie hanno forma reniforme disposte a rosetta. I fiori, di colore verde tendente al giallo, sono privi di corolla, hanno 2 o 4 stami raccolti in corimbi che formano una pannocchia. Cresce in luoghi umidi e montani.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si usano le foglie, oppure la pianta intera, per ricavarne estratti e oli essenziali. Nota da lunghissimo tempo nella tradizione popolare e nell'antica medicina, oggi si usa soprattutto per uso esterno per attenuare il dolore ai denti e mal di gola, raucedini e altre leggere infiammazioni.

ALLORO



FAMIGLIA: Lauracee
GENERE: Laurus
SPECIE: *Laurus nobilis*
NOME COMUNE : Alloro

Descrizione: alberello o arbusto sempreverde con folta chioma, alto fino a 10-20 metri. La corteccia dapprima è verde per poi divenire grigio scuro o bruna. Le foglie sono verdi scuro, molto aromatiche, alterne, lucide, glabre sopra e più chiare sotto.

I fiori unisessuati sono disposti su piante diverse, sono piccoli di colore giallo verdognolo e profumati. I frutti sono neri e alla loro maturazione assomigliano a piccole olive.

È una pianta originaria dell'Asia minore e del mediterraneo, abbastanza resistente al freddo, ora cresce anche al di fuori del suo originario areale anche se mal sopporta il gelo.

Utilizzo in cucina , erboristeria , farmacia: ha foglie contenenti oli essenziali ampiamente usate per aromatizzare piatti della cucina mediterranea e arrostiti, carni allo spiedo, pollo, pesce marinato. Insaporiscono verdure e funghi sott'aceto.

Le bacche vengono distillate o pressate per aromatizzare liquori o per preparare il liquore laurino.

ALTEA



FAMIGLIA: Malvacee
GENERE: Althaea
SPECIE: *Althaea officinalis*
NOME COMUNE: Altea

DESCRIZIONE: è una pianta erbacea di notevole valore ornamentale, ricca di virtù benefiche e facile da coltivare, un tempo era sempre presente nei giardini e negli orti. Diverse specie di questa malvacea, i cui cespi formano imponenti masse fiorite, fanno parte della flora spontanea della penisola italiana. L'altea a seconda della specie può essere annuale, biennale o perenne. I suoi fusti, che raggiungono e superano il metro e mezzo d'altezza, sono robusti, tondi e di colore verde chiaro. Le foglie hanno forma palmata e margini dentati, sono ruvide, ricoperte come il resto della pianta da una lanugine biancastra e disposte alterne lungo i fusti. Il loro colore varia, a seconda delle specie, da un verde deciso e un po' glauco a toni di verde più chiari. I fiori si sviluppano all'ascella delle foglie; le loro dimensioni variano da qualche centimetro ad anche una decina di centimetri. Presentano cinque petali che possono essere di molti colori: più frequentemente bianchi o rosa, ma anche rossi, porpora, lilla, violetto, gialli. Sbocciano

generalmente in estate, nei mesi di luglio e agosto, ma possono apparire anche in autunno o nella tarda primavera dell'anno successivo alla semina. L'altea prospera in zone dal clima temperato; i terreni prediletti da questa pianta sono incolti e umidi. Diffusa in Italia settentrionale, cresce in luoghi umidi e paludosi; ha bei fiori bianco rosati e il fusto alto e robusto.

Ama una posizione soleggiata, più precisamente ama avere "la testa al sole e i piedi all'ombra", cioè necessita di umidità costante del terriccio. Queste piante desiderano essere messe a dimora in una posizione aperta e non sopportano di venire soffocate da una vegetazione fitta.

La riproduzione dell'altea può avvenire per divisione dei cespi, da effettuarsi preferibilmente in primavera, ma che è possibile attuare anche in autunno; per semina e in questo caso i semi vanno interrati in semenzaio, a fine primavera; oppure per talea, ponendo in un substrato di sabbia e torba, i rami posti alla base dei cespi dopo averli staccati con il piede, cioè con un pezzo di corteccia. Naturalmente il terreno delle talee va mantenuto ad un giusto grado di umidità e ombreggiato nelle ore più calde. Le talee vanno preferibilmente staccate in primavera e vanno conservate al riparo dai venti.

Di norma l'altea è una pianta rustica e robusta che cresce vigorosa senza creare difficoltà. Come unica cura l'altea richiede innaffiature copiose, quantificabili in circa due litri d'acqua al giorno per ogni cespo. Durante il periodo di vegetazione è bene concimare i cespi con un fertilizzante organico. La coltivazione in vaso dell'altea è possibile, però è sconsigliata a causa delle grandi dimensioni che questa erbacea raggiunge. Nel caso in cui si intenda comunque effettuare la coltivazione in vaso occorre munirsi di contenitori di dimensioni ragguardevoli, profondi e larghi all'incirca mezzo metro. Le piante di altea desiderano l'aria aperta e non tollerano di venir coltivate tra le mura di casa.

Utilizzo in cucina, erboristeria , farmacia: di questa pianta si usano le foglie, fiori e le radici. La raccolta delle foglie può avvenire in ogni momento del periodo vegetativo a seconda delle necessità. Le radici delle piante che hanno almeno due anni d'età, vanno invece estratte dal terreno in autunno.

Le foglie giovani dell'altea si possono consumare crude unite alle insalate, cotte come fossero spinaci dopo averle lessate. La radice dell'altea si lessa e poi si soffrigge leggermente in poco burro. In passato le radici di altea erano usate come ingrediente per le confetture e gli sciroppi. Ridotta in polvere e quindi sciolta in acqua zuccherata la radice dell'altea infatti, origina un impasto dal sapore dolce.

In medicina si usa ogni parte di questa erbacea: la radice, le foglie e i fiori. L'altea possiede infatti proprietà calmanti, emollienti, espettoranti, diuretiche e lassative. Essa è impiegata in particolare come tisana nella cura delle affezioni alle vie respiratorie e per alleviare i dolori di stomaco e intestino.

AMARANTO

COLLEZIONE



FAMIGLIA: Amarantacee
GENERE: Amaranthus
NOME COMUNE: Amaranto

Descrizione: è una pianta annua estiva. La pianta adulta ha fusto eretto e ramificato dalla base, assume la forma di cespuglio raggiungendo anche i 2 metri di altezza nei terreni molto fertili. L'apparato radicale è fittonante, i fiori sono piccoli e di colore verde disposti in pannocchie terminali dense e compatte lunghe fino a 16 cm.

Considerata pianta sacra, ha origini etimologiche dal greco *amarantos* che significa che non appassisce. Originaria del centro America, è stato l'alimento basilare per l'alimentazione degli Aztechi e Inca.

La coltivazione dell'amaranto è relativamente semplice, trattandosi di una pianta piuttosto resistente a parassiti, malattie e temperature elevate così come il suo parente selvatico *Amaranthus retroflexus*, non ha bisogno di particolari cure. Test di coltivazione nella Pianura Padana mostrano la possibilità di effettuare fino a due raccolti, uno estivo e uno autunnale, dalla stessa pianta.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: i semi sono ricchi di vitamina C, carotene, calcio e proteine. Sono coltivati e utilizzati principalmente in centro e sud America e alcuni semi sono stati ritrovati nelle grotte di Tehuacan Puebla in Messico, datati 5500 anni fa. Si sa per certo che era considerata una pianta sacra dagli Aztechi e veniva utilizzata per riti particolari. Le varietà da foglia sono utilizzate crude (le foglie più tenere) oppure dopo una rapida cottura allo stesso modo in cui si consumano gli spinaci.

Le foglie giovani dell'*Amaranthus retroflexus* L. vengono usate in insalate, ripieni o per colorare di verde la pasta.

Inoltre i piccoli frutticini secchi sono ricchi di amido e di proteine ma sono privi di glutine. La farina che si può ottenere dalla macinazione dei semi di amaranto è una sicura fonte di amido per le persone affette da celiachia.

Ricco di proteine, con elevato valore biologico contiene, rispetto ai cereali, il doppio di lisina, amminoacido essenziale di cui sono carenti quasi tutti i cereali. Ha un elevato contenuto di calcio, di fosforo, di magnesio e di ferro. Grazie inoltre all'elevato contenuto di fibre, ha un effetto positivo sulla digestione e sul ricambio. Essendo privo di glutine è indicato per l'alimentazione di chi è affetto da celiachia o ha problemi intestinali, ma anche ai bambini nel periodo dello svezzamento. È convenientemente usato spesso come base per le pappe dei bambini o come ingrediente pregiato di minestrone di verdura per convalescenti ed anziani. Una volta bollito risulta una massa gelatinosa (lo stesso si può dire per la tapioca), quindi è preferibile cucinarlo in abbinamento a cereali (orzo, riso), o con verdure, con un conseguente miglioramento del sapore e del valore nutritivo. Se ne può usare anche la farina, ma non potendo lievitare da sola per l'assenza di glutine, è bene miscelarla a farina di farro, di kamut o di frumento.

L'Amaranto comprende una sessantina di specie con diffusione territoriale piuttosto estesa. Eccone un esempio:

<i>Amaranthus palmieri</i>	sud-est degli Stati Uniti,
<i>Amaranthus dubius</i>	India, Indonesia e Africa
<i>Amaranthus graecizans</i>	Grecia
<i>Amaranthus lividus</i>	Eurasia
<i>Amaranthus mantegazzianus</i>	Sud America
<i>Amaranthus retroflexus</i> L.	nord America e Europa
<i>Amaranthus viridis</i>	fascia tropicale e temperata.

Vi è un'altra suddivisione, anche se da considerarsi botanicamente impropria, ovvero per il suo utilizzo in cucina: da una parte le varietà utilizzate per le foglie, dall'altra le varietà di cui si consumano i semi.

Interessante può essere il suo uso come pianta ornamentale sia per le sue infiorescenze particolari con colori tra il rosso e bronzo od il giallo sino a tinte crema, sia per le sue grandi foglie verdi, rosse, gialle e variegata. Ama i terreni ricchi ben esposti con concimazioni ricche di fosforo e potassio che consentono di ottenere buone infiorescenze. Di rapida crescita predilige clima caldo con temperature notturne non inferiori ai 6/8°C.

***Amaranthus caudatus* 'Blanche'**

Infiorescenze pendenti simili a una coda di volpe di color bianco. cm. 120



Amaranthus caudatus 'Centurion'
Infiorescenze porpora cremisi. cm. 60



Amaranthus caudatus 'Ponytail'
Rosso di grande taglia. cm. 200

Amaranthus caudatus 'Rouge'

Colore classico rosso amaranto.

Amaranthus caudatus 'Viridis'

Simile ai precedenti con infiorescenza bianco verdastra.

Amaranthus cruentus 'Golden Giant'

Grandi infiorescenze giallo arancione. cm. 200

Amaranthus cruentus 'Popping'

Molto produttivo. Pannocchie rosso chiaro e rosso scuro.

cm. 200



Amaranthus gangeticus 'Tete d'Elephant' Antica varietà rosso scuro nella quale l'infiorescenza termina con una protuberanza simile alla proboscide di un'elefante. cm. 150

Amaranthus hybridus 'Plaisman'Rosso Ottenuto nel 1977 incrociando una varietà pakistana con una messicana.

Amaranthus hypochondriacus 'Bronze Standard' Infiorescenze bronzo. cm. 100

Amaranthus hypochondriacus 'Hopy Red Dye' Utilizzato dagli indiani Hopy anche come colorante alimentare. cm. 200



Amaranthus hypochondriacus 'Opopeo'

Rosso scuro e grandi pannocchie. Molto produttiva.

Amaranthus mangostanus 'Feuilles rouges' Varietà da foglia che si consumano come gli spinaci. Buona resistenza. Foglie rosse.

Amaranthus mangostanus 'White Leaf'

Come la precedente ma con foglie verde chiaro.



Amaranthus tricolor 'Aurora'

Foglie terminali bianche su foglie basali verde scuro. cm. 100



Amaranthus tricolor 'Early Splendour'

Foglie terminali color rosso cremisi su foglie basali color bronzo. cm.80



Amaranthus tricolor

'Splendens'

Foglie rosso vivo e giallo chiaro su fondo verde. Altezza cm.80

Amaranthus sp. 'Plenitude' Varietà precoce e produttiva rosa scuro. Altezza cm. 150.

ANETO

COLLEZIONE



FAMIGLIA: Apiacee /Ombrellifere

GENERE: Anethum

SPECIE: *Anethum graveolens* L.

NOME COMUNE: Aneto

Descrizione: é una pianta erbacea annuale a fusto eretto, cavo con fitte striature longitudinali che raggiunge il metro di altezza. Le foglie sono frastagliate e filiformi di colore blu-verde. Ha infiorescenze riunite in ombrelle con piccoli fiori gialli. I frutti sono appiattiti con bordi alati. È originaria dell'Europa meridionale e dell'Asia occidentale ma si è diffusa come specie sfuggita alla coltivazione nella maggior parte dell'Europa fino a raggiungere la Gran Bretagna e la Scandinavia probabilmente durante il medioevo.

Pianta molto apprezzata già ai tempi degli antichi romani, veniva utilizzata per numerosi cibi, specie quelli destinati ai gladiatori in quanto si riteneva facesse aumentare la forza fisica.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si utilizzano le foglie e i giovani germogli per aromatizzare le insalate primaverili, minestre, carni e pesci soprattutto il salmone. I semi danno un particolare sapore e vengono usati per aromatizzare anche vini, aceto e liquori. Le foglie sono simili a quelle del finocchio selvatico, i semi sparsi sulle pietanze agevolano la digestione; le tisane preparate con foglie e semi calmano il vomito e sono utili nel trattamento delle coliche dei bambini piccoli. In passato andava di moda un ratafià a base di semi di aneto, consigliato per le coliche gastriche e le indigestioni

I frutti o "semi" sono piuttosto amari, ricordano il cumino in quanto contengono lo stesso olio essenziale e sono usati come condimento del pane.



Anethum graveolens 'Superdukat'

Pianta vigorosa e uniforme. Buona resistenza. Media altezza.



Anethum graveolens 'Bouquet'

Semi scuri. Foglie verdi molto aromatiche su piante molto ramificate a fioritura.

Anethum graveolens 'Compact'
precedenti.

' Pianta molto vigorosa ma più compatta delle

Anethum graveolens 'Slow'

Buon portamento. Lenta a fiorire.

ANGELICA



FAMIGLIA: Apiacee (Ombrellifere)

GENERE: Angelica

SPECIE: *Angelica archangelica*

Angelica sylvestris L.

Angelica ampla

NOME COMUNE: Angelica

Descrizione: è una pianta aromatica erbacea annuale, biennale o triennale con fusti striati, cilindrici, vigorosi e cavi alti fino a 2 metri. Le foglie basali sono divise in segmenti ovati-lanceolati, seghettate ai margini. I fiori sono riuniti in ombrelle bianco-giallastre o rosa. Il frutto è ovale, molto appiattito, con ali sugherose.

Cresce nei luoghi umidi e ombrosi, lungo le sponde dei fossi e ai margini dei boschi. Originaria dell'Europa del nord, fu intensamente coltivata dalla fine del medioevo per usi medicinali e alimentari. E presente in tutta Italia, Sardegna esclusa. Fiorisce da giugno ad agosto.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: dalla lavorazione del fusto e delle radici si ottengono oli essenziali e si fanno infusi; in pasticceria e in confetteria si utilizzano i germogli e i piccioli delle foglie raccolti nella tarda primavera per la preparazione della frutta candita.

Le foglie più tenere possono essere unite ad insalate o per aromatizzare minestre, pesce e stufati. I germogli divengono, una volta lessati, una verdura dal sapore delicato. Possono essere inoltre utilizzati per aromatizzare marmellate o dessert di frutta acidula.

Utilizzata soprattutto nei paesi nordici: Lapponia e Islanda, dove la pianta raggiunge altezze ragguardevoli, la si usa bollita nel latte al pari dei legumi.

Le radici inoltre sono utilizzate nella distillazione di alcuni gin e i semi in alcuni liquori. Ha proprietà toniche, stomachiche ed espettoranti.

Tutte le angeliche contengono furocumarine che aumentano la fotosensibilità della pelle e possono causare dermatiti. L'uso eccessivo di questa pianta può causare disturbi, quindi è bene non abusarne.

Angelica sylvestris: presente in Italia lungo ruscelli e corsi d'acqua è meno vigorosa dell'arcangelica, ha steli porpora, fiori senza calice ed è molto meno aromatica.

BUGOLA



FAMIGLIA: Lamiaceae Labiate

GENERE: Ajuga

SPECIE: *Ajuga reptans* L.

NOME COMUNE: Bugola

Descrizione: é una piccola pianta cespugliosa perenne, stolonifera, alta fino a 30 cm. Ha fusti fioriferi eretti con foglie basali disposte a rosetta, lucide, con picciolo lungo quanto la lamina. L'infiorescenza é generalmente densa con 6 o più fiori, i fiori hanno la corolla azzurro-violetto, striati di bianco. Fioriscono in maggio-giugno. Dalla pianta principale, inoltre si dipartono numerosi stoloni che danno origine ad altre piantine. È resistentissima al freddo e al gelo e la si può raccogliere anche durante l'inverno.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si utilizzano le foglie tenere, recidendole alla base senza timore di danneggiare la pianta. Hanno sapore mutevole, sono amare quelle cresciute all'ombra, sono più gradevoli quelle cresciute al sole. Si uniscono a piccole dosi ad altre insalate e nei minestroni. I germogli giovani possono essere usate per la preparazione di insalate o per la preparazione di zuppe.

Con le foglie di questa pianta si possono preparare tisane e infusi che stimolano il sistema immunitario.

In generale, ha proprietà benefiche per i tessuti epiteliali, i muscoli e le articolazioni. Usata fin dai tempi antichi, è utile per tutte le lesioni della pelle, ferite e piaghe ed è anche usata per contrastare patologie ai polmoni e ai bronchi.

ARTEMISIA

COLLEZIONE



FAMIGLIA: Asteracee

GENERE: Artemisia

NOME COMUNE: Artemisia

Descrizione: le artemisie sono piante eccellenti che non possono mancare in un giardino profumato. Il profumo intenso e pungente, il portamento leggero, quasi vellutato e soprattutto una colorazione spesso tra il verde-grigio e l'argento, fanno dell'Artemisia la pianta ideale per movimentare, non solo visivamente, l'angolo aromatico del vostro giardino. Lo splendido fogliame, spesso finemente frastagliato, fa da contrasto a una fioritura estiva insignificante e poco appariscente con colorazioni tra il giallo e il verde. L'esposizione deve essere soleggiata e il terreno, ben drenato e sabbioso, deve assomigliare il più possibile a quello del loro habitat naturale: gli incolti sassosi e soleggiati del Mediterraneo, del Sud-Europa, del Nord-Africa e dell'Asia occidentale. Alcune vivono a grandi altezze su rupi e morene tra i 2400 e i 3000 metri di altitudine e hanno grossi problemi di sopravvivenza in estate sotto ai 1500 metri. E' preferibile effettuare la riproduzione per talee erbacee in primavera o autunno, o per divisione dei grossi cespi in tardo autunno. Naturalmente è possibile la semina in primavera, in substrato fertile con una buona dose di sabbia e in contenitori che assicurino un buon drenaggio. Quasi tutte le Artemisie vanno controllate con cimature o vere e proprie potature per controllarne il loro naturale portamento disordinato e invadente.

Il termine generico (*Artemisia*) secondo alcune etimologie, sembrerebbe derivare dalla dea della caccia (Artemide), oppure da una parola greca "artemes" : sano, alludendo alle proprietà medicamentose delle piante del genere *Artemisa*.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le artemisie di montagna hanno un uso insostituibile per la preparazione di liquori, tisane e caramelle digestive, mentre le altre non hanno quasi nessun uso in cucina escluso l'Abrotano e il Dragoncello. Quest'ultimo è dotato di un sapore unico ed è usato in una infinità di ricette e per aromatizzare l'aceto, l'olio e persino il burro. Le diverse specie hanno molte proprietà terapeutiche: antielmintica, tonica, diaforetica, amaro-tonica, aperitiva, stimolante, vermifuga, ma il suo uso è consigliato a persone esperte.



***Artemisia abrotanum* (Abrotano)**

Pianta perenne più compatta e legnosa, ha un sapore di limone piuttosto amaro ma non sgradevole. Il fogliame è denso e le foglie sono finemente frastagliate di un colore verde intenso, molto aromatiche semipersistenti. I fiori sono piccoli, giallastri e racchiusi in pannocchie irregolari.

Originario dell'Asia occidentale è naturalizzato anche in Italia.

Un tempo era usato per scopi medicinali, ora viene usato per produrre miscele di tè o come succedaneo per la produzione di vermouth e liquori. Può essere usato anche in cucina per insaporire le carni con il suo sapore deciso. È caratterizzato da una buona rusticità e resistenza alle basse temperature invernali, sopporta temperature fino a -15°C.



***Artemisia absinthium* (Assenzio montano)**

Pianta erbacea perenne eretta, molto aromatica, alta fino a un metro. Ha foglie di colore grigio argenteo ricoperte da una fitta peluria. Ha fiori giallastri raccolti in capolini e fiorisce da agosto a settembre. Il frutto è un achenio leggermente curvo sprovvisto di pappo. Originaria del Nord-Africa ed Europa, è una pianta con buona rusticità e sopporta temperature di -20°C e oltre. Cresce sui pendii rocciosi ma anche in terreni incolti di tutta Europa. In Italia è comune ovunque, escluse le

isole e la Pianura Padana. Usata da sempre in liquoreria è l'erba base dei vermouth (vermouth è il nome tedesco dell'*Artemisia* maggiore).

Le foglie vengono usate anche nella preparazione dell'assenzio, liquore aromatico e molto amaro che si beve diluito o zuccherato mentre l'assenzio in forma concentrata è un potente veleno che dà assuefazione.

La raccolta delle foglioline terminali e delle estremità fiorite, per scopi medicinali e alimentari, avviene fra luglio e settembre. I germogli freschi sono usati per respingere gli insetti (pulci e tarme) e topi, mentre un infuso della pianta fa allontanare le lumache dagli orti.

Per quanto riguarda le proprietà medicamentose di questa pianta si hanno notizie che risalgono dall'antichità e ha funzioni toniche, digestive, antinfiammatorie, antielmintiche, stimolanti.

L'essenza viene utilizzata in preparazione di prodotti farmaceutici.

In consociazione ad altre piante entra inoltre nella produzione di insetticidi naturali.



***Artemisia absinthium* 'Lambrook Mist'**

Fogliame semipersistente argenteo molto frastagliato e molto decorativo. Portamento compatto. Altezza fino a cm. 80 - origine orticola - rusticità -15°C.



Artemisia afra

Foglie persistenti grigio verde, finemente intagliate, con profumo particolare. Fiori gialli in estate. Alt. cm. 120 - origine Sud-Africa - rusticità -15°C.



***Artemisia arborescens* (Artemisia Arborea)**

Foglie persistenti argentate, molto aromatiche e frastagliate. La pianta forma un cesuglio vigoroso e regolare. Fiori insignificanti grigio giallastri in estate. Alt. cm. 100 - Origine Mediterraneo - rusticità -10°C.

Artemisia arborescens* 'Powis Castle' sin *A. Faith Raven

Ibrido naturale probabilmente tra *A. absinthium* e *A. arborescens*. Magnifico fogliame simile alla precedente ma più vigorosa. Una delle migliori varietà per il giardino. Alt. cm. 100 - origine Mediterraneo - rusticità -15°C.

Artemisia caerulescens densiflora

Foglie aromatiche semipersistenti grigio argento con profumo di canfora. Usata come coprisuolo. Alt. cm. 30 - origine Mediterraneo - rusticità -12°C.



***Artemisia camphorata* (Artemisia canforata)**

Foglie semipersistenti, aromatiche dal forte profumo di canfora. Portamento regolare. Fiori giallo verde in estate. Alt. cm. 60 - origine Sud - Europa - rusticità -15°C.

Artemisia canescens* sin *A. armeniaca

Foglie semipersistenti leggermente aromatiche e grigiastre. Alt. cm. 40 - origine incerta rusticità -12°C.



Artemisia chamaemelifolia

Piccole foglie persistenti verde vivo, aromatiche e arricciate. Ha piccoli fiori giallo verde e fiorisce in estate. Alt. cm. 50 - origine Alpi - rusticità -20°C.



***Artemisia dracunculus* (Dragoncello francese)**

Pianta molto conosciuta e usata in cucina. È una pianta erbacea perenne munita di rizoma e steli erbacei coperti da foglie allungate verde chiaro. I fiori sono raccolti in piccoli capolini bianchi o gialli, globosi, piuttosto numerosi raccolti in pannocchie terminali irregolari.

Il frutto è un achenio cilindrico con odore caratteristico, ha un odore assai diverso rispetto alle altre piante erbacee. Originaria dal sud est europeo, si estende all'Asia centro settentrionale fino all'America del nord. Veniva già usato dai greci che lo diffusero verso occidente.

È un'erba aromatica di un certo valore economico che si utilizza per la preparazione dell'aceto di dragoncello, ricavato dalla macerazione delle foglie fresche in aceto di vino bianco, usato per condire insalate. Ha un profumo inconfondibile. Spesso confuso con il Dragoncello Russo (*Artemisia dracunculus* var. *inodora*) praticamente identico, più vigoroso ma privo di profumo. Alt. cm. 80-origine Europa - rusticità -15°C.

***Artemisia genepi* Weber (*Genepi*)**

Pianta erbacea perenne, alta 5-15 cm, ha un aspetto bianco lanoso, con fusti semplici e rami striscianti. Le foglie basali hanno la lamina spatolata, tripartita. I capolini che raccolgono i fiori, sono disposti in dense spighe più o meno allungate. Ogni capolino globoso è formato da 10-20 fiori color giallo. Fiorisce in luglio - agosto

Tipica pianta delle regioni alpine è presente sulle alpi occidentali e centrali, è una pianta a protezione assoluta.

Questa artemisia è la migliore per la preparazione dei pregiati liquori.



Artemisia glacialis (Genepi dei ghiacciai)

Pianticella erbacea alta circa 15 cm ha la base del fusto parzialmente lignificata. Le foglie sono persistenti, grigio argentee sono diverse a seconda della loro posizione, quelle dei getti sterili e cauline inferiori sono picciolate e pennatosette, le altre sono bratteiformi. I fiori gialli sono raccolti in capolini emisferici o ellittici.

È una pianta tipica delle regioni alpine d'alta montagna ed è presente solo sulle Alpi occidentali. Con difficoltà cresce in pianura. Rusticità -25°C e oltre.

È usata in liquoreria anche se è il genepi meno profumato ma dà buoni risultati nella preparazione dei liquori.



Artemisia ludoviciana

Foglie strette argentee ricoperte da una leggera peluria. Possiede radici striscianti.

Artemisia ludoviciana 'Silver Queen'

Simile alla precedente ma con foglie che si dividono in tre appendici finali. Alt. cm. 70 - origine orticola - rusticità -15°C.

Artemisia ludoviciana 'Valerie Finnis'

Foglie allungate argentee quasi bianche molto decorative. Fiori gialli in estate. Alt. cm. 100 - origine orticola - rusticità -12°C.

Artemisia maritima 'Forme Grande' (Artemisia Marittima)

Foglie aromatiche semipersistenti grigio-argento finemente intagliate molto decorativa. Piccoli fiori in estate. Alt. cm. 50 - origine Europa Asia - rusticità -15°C.

Artemisia maritima 'Forme Petite' (Artemisia Marittima)

Come la precedente ma molto più compatta. Alt. cm. 30 - origine Europa Asia - rusticità -15°C.

Artemisia molineri

Foglie aromatiche verde intenso, finemente intagliate. Portamento compatto. Fiori piccoli insignificanti. Alt. cm. 60 - origine Mediterraneo - rusticità -15°C.



Artemisia mutellina (Genepi bianco)

È un'erbacea perenne alta circa 15 cm. Argenteo-lanosa, con fusti semplici e rami striscianti, eretti o ascendenti con la base del fusto in parte lignea. Le foglie sono pennatosette, picciolate, di color bianco-argenteo, setose. Le foglie basali hanno lamina pennatosetta, con lacinie molto sottili. I capolini ovoidi-globosi sono formati da 10-15 fiori giallo oro. È una pianta tipica delle regioni alpine, è presente in Italia del nord e la Toscana.

Questa è l'unica specie di genepi coltivabile. L'Artemisia mutellina dopo l'Artemisia genepi weber è la specie migliore per la preparazione di liquori e tisane. I montanari utilizzano le molte specie di genepi macerandole nella grappa ottenendo un liquore che sembra possa guarire il mal di montagna.



Artemisia pontica (Assenzio Gentile)

Erbacea con fogliame particolarmente aromatico filigranato verde grigiastro. Usato in liquoreria Alt. cm. 60 - origine Sud - Europa - rusticità -15°C

Artemisia rupestris
Artemisia santonicum



Artemisia stelleriana

Foglie quasi bianche, lanose, frastagliate con lobi arrotondati. Alt. cm. 70 - origine Siberia - rusticità -20°C e oltre

Artemisia smithiana nana



Artemisia vallesiaca (Artemisia del Vallese)

Aromatica semipersistente con foglie argentee finemente intagliate. Piante molto vigorosa. Alt. Cm. 50 - origine Sud - Europa - rusticità -15°C e oltre.

Artemisia vallesiaca 'Variegata' Come la precedente ma con fogliame leggermente spruzzato di giallo.

Artemisia verlotiorum Lamotte - Artemisia dei fratelli Verlot: si distingue per i fiori rossastri e le foglie a segmenti larghi e di colore glauco. È comune su tutto il territorio alpino.

Artemisia nitida Bertol - Artemisia lucida: i capolini sono gialli ma più lassi e i segmenti delle foglie sono lineari (con i lati paralleli). Si trova nel nord-est.



Artemisia vulgaris 'Cragg Barber's Eyes' (Artemisia Variegata)

Pianta erbacea perenne, aromatica molto vigorosa, alta fino a 2 metri, ha le stesse caratteristiche dell'A. vulgaris ma ha foglie riccamente variegata di giallo, il fusto è eretto striato e ramosissimo. Si comporta come infestante. Alt. cm. 100 di origine incerta - rusticità -20°C e oltre.



Artemisia vulgaris L. (Canapaccio)

Pianta erbacea con un fusto ramificato bruno rossastro che presenta marcate striature longitudinali. Le sue foglie sono di un verde intenso sulla parte superiore e argenteo tomentose su quella inferiore. Ha un debole odore di vermout, i fiori sono giallognoli o marrone-rossastri, poco evidenti che formano dei capolini raccolti in pannocchie.

La parte aerea del fusto è legnosa, eretta, striata, molto ramosa e glabra e cresce fino a 2 metri in altezza. Le foglie sono di colore verde scuro, la superficie è glabra di sopra mentre la superficie

inferiore è più chiara, quasi bianca-tomentosa con peli semplici. È molto aromatica ed emana un odore caratteristico, specialmente strofinando le foglie.

Il frutto è un achenio sprovvisto di pappo. La forma è ellissoidale e compressa ai lati. Cresce spontanea specialmente sulle scarpate, presso i bordi delle strade, nelle zone ruderali e incolti come campi abbandonati o luoghi vicini a corsi d'acqua; ma anche nei campi coltivati e nelle vigne. È molto rustica e sempreverde se il clima lo permette.

La fioritura avviene in estate e prosegue in autunno. Raggiunge dimensioni ragguardevoli e rappresenta una delle più grandi Composite che vivono in nostro Paese.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie cotte o crude, aggiunte alla dieta, per merito del loro aroma amaro, aiutano la digestione. Le foglie sono usate anche come tè, oppure per aromatizzare la birra.

Una variante orticola (chiamata comunemente dai giardinieri col nome di "Artemisia lactiflora") è molto apprezzata nel giardinaggio in quanto si presenta con un ricco fogliame e una spiga di piccoli ma bianchi capolini molto profumati.

Le estremità fiorite vengono utilizzate, con altre erbe per la preparazione di digestivi.

Artemisia vulgaris è la pianta officinale ed è utilizzata nella medicina popolare cinese e giapponese per la preparazione della moxa: una medicina ottenuta tritutando in un mortaio la pianta fino a ricavare un impasto lanoso con cui si preparano delle palline o dei coni che, una volta appoggiati su punti specifici della pelle (corrispondenti ai punti dell'agopuntura), vengono fatti bruciare.

Secondo la medicina popolare ha proprietà: antisettiche, antispasmodiche, carminativa, diaforetica, espettorante digestiva.



Artemisia verlotorum Lamte

Pianta erbacea con un fusto ramificato bruno rossastro che presenta marcate striature longitudinali, ha radici striscianti. Le sue foglie sono di un verde intenso sulla parte superiore e argenteo tomentose su quella inferiore.

BARBA DI CAPRA



FAMIGLIA: Rosacee

GENERE: Aruncus

SPECIE: *Aruncus dioicus* L.

NOME COMUNE: Barba di capra, Asparago di monte.

Descrizione: è una robusta pianta erbacea, perenne, fogliosa, alta fino 2 metri con fiori piccoli e profumati. La pianta è conosciuta abbastanza bene in quasi tutte le regioni italiane per le sue qualità eduli. È una pianta perennante le cui radici secondarie si generano dal rizoma. Le foglie sono molto lunghe, picciolate, composte e con lamina fogliare seghettata. L'infiorescenza è a pannocchia terminale, eretta, con molti fiori regolari a grappoli penduli. La pianta è dioica, con fiori separati, piccoli, di colore bianco-crema, la fioritura avviene da giugno a luglio.

I frutti sono piccoli follicoli penduli ad apertura a scatto e sono glabri. I suoi semi sono leggerissimi che possono essere trasportati non solo di vento ma anche dalle deboli correnti di aria calda conseguenti all'irradiazione solare.

La pianta è distribuita in quasi tutta l'Europa, Asia settentrionale, orientale e America settentrionale. In Italia è comune sulle Alpi e Appennini e cresce nei boschi umido-freschi submontani o ai suoi margini, in cespuglietti non troppo soleggiati. Non è presente al sud e in pianura è considerata una pianta rara.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: alcune parti della pianta possono essere consumate come gli asparagi. In particolare i giovani germogli primaverili (quelli rossastri che si trovano alla base della radice) se raccolti in tempo (aprile) sono particolarmente indicati per frittate, ripieni e soprattutto per essere conservati sott'olio.

Secondo la medicina popolare ha proprietà antipiretica, febbrifughe, toniche, espettoranti, ed astringenti.

Attenzione: nel **periodo estivo** la pianta **produce piccole quantità di acido cianidrico** quindi non è più commestibile.

La Barba di capra è anche apprezzata come pianta ornamentale nei giardini per le sue grandi pannocchie vistose formate da bianchi fiorellini a volte rosacei, ma anche per la sua resistenza alle intemperie.

In alcune zone è specie protetta o almeno regolamentata, a causa dell'indiscriminata raccolta dei suoi teneri germogli.

BARDANA



FAMIGLIA: Asteracee

GENERE: *Arctium*

SPECIE: *Arctium lappa* L.

NOME COMUNE: Bardana, Bardana maggiore

Descrizione: è una pianta biennale, dal fusto eretto, pubescente, di colore rossastro. Le foglie basali hanno forma ovale-cuoriforme, di colore verde e glabre nella pagina superiore, mentre sono bianco grigio nella parte inferiore per la presenza di una fitta peluria. È una pianta di grandi dimensioni. I fiori sono riuniti in capolini sferici, di colore rosa-violaceo, con la base ricoperta di aculei. Fiorisce da luglio a settembre.

È presente in tutta Italia tranne sulle isole. Vive ai bordi delle strade, nei campi incolti umidi e ricchi di sostanze nutritive.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: per scopi alimentari si raccolgono le radici e i piccioli. In Oriente in genere viene coltivata per il consumo della radice che è un alimento nutriente e sano. Anche le foglie, se raccolte prima della fioritura, possono essere consumate crude in insalate o lessate. I gambi crudi sono buoni in insalata ma devono essere giovani e devono essere ripuliti dalla corteccia, si possono mangiare da soli o lessati o in insalata con altri ortaggi ed erbe selvatiche.

Il gambo fiorale è il più gustoso e lo si può raccogliere solo al secondo anno vegetativo alla fine della primavera o all'inizio dell'estate. Si mangiano lessati e conditi a piacere oppure fritti in pastella-

La pianta intera si presta per molte ricette e il sapore delle radici e dei giovani getti lessati oltre ad essere molto gradevoli, favoriscono processi metabolici molto importanti per la salute. È segnalata la sua attività ipoglicemizzante.

La bardana ha proprietà depurative, diuretiche e diaforetiche e antinfiammatorie con ottimi effetti benefici sulla pelle (acne giovanile, pelle grassa), per questi scopi si utilizzano le radici della pianta al primo anno vegetativo.



FAMIGLIA: Lamiaceae
GENERE: *Ocimum*
SPECIE: *Ocimum basilicum*
NOME COMUNE: Basilico

Descrizione: è una pianta erbacea annuale, normalmente coltivata come pianta aromatica. Cresce fino a 50 cm di altezza e oltre con pochi rami. Gli steli presentano foglie opposte a coppie, ovate, intere o appena dentate non pedunculato. Le foglie presentano delle rughe fra le nervature ma sono per lo più lisce, di colore verde tenue. I fiori sono bianchi e spesso tinti di rosa o di porpora. Tutte le parti della pianta posseggono lo stesso aroma caratteristico e proprio per il suo caratteristico e marcato profumo, il basilico è utilizzato largamente nella cucina italiana e del Sud-est asiatico. Originario dell'Asia tropicale, fu coltivato inizialmente in Iran o in India e giunse attraverso il Medio Oriente in Italia e nel sud della Francia. Nel XVII secolo iniziò ad essere coltivato anche in Inghilterra e con le prime spedizioni migratorie anche nelle Americhe. Il basilico necessita di un clima caldo e ben soleggiato, mediterraneo o tropicale, ma si può coltivare anche in paesi temperati, sia in vaso sia in piena terra. Soffre il freddo e non resiste a temperature inferiori ai 10 °C. La pianta richiede almeno cinque ore di sole al giorno. Luglio - agosto è il periodo migliore per la raccolta delle foglie, da conservare poi in congelatore per i mesi successivi. Preferisce un suolo fresco e ben drenato.

Il basilico è considerato una pianta dalle proprietà medicinali. Le piante di basilico vanno regolarmente cimare, asportando gli apici vegetativi e i fiori, per consentire una crescita rigogliosa e per allungare il ciclo di vita, che terminerebbe con la fioritura e la conseguente fruttificazione. Sui fusti lasciati a fiorire la crescita delle foglie rallenta e si ferma, il fusto diventa legnoso e cala la produzione di olio essenziale. I semi possono tuttavia essere utilizzati l'anno successivo.

La propagazione per semina si ottiene verso marzo-aprile. La semina va fatta in serra o in vasi mantenuti ad una temperatura di circa 18-20 °C. La coltivazione inizia dalla semina che verrà effettuata, al riparo dai geli, all'inizio della primavera. Quando le piante supereranno la decina di cm. è opportuno piantarle direttamente in campo o, soprattutto per le varietà a sviluppo minore in vasetti che potranno abbellire balconi o davanzali. Ama un terreno leggero, ben concimato ed esposto al sole, ma soprattutto ha bisogno di temperature notturne relativamente alte (mai sotto i 6-8°C). Normalmente si tende a cimare le piante destinate alla produzione di foglie per ritardare il più possibile la fioritura che coincide con la fine della vegetazione e perciò della produzione edule.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: possiede diverse proprietà medicinali: digestiva, antispasmodica, aromatica, antinfiammatoria, ma è in cucina che dà il meglio di sé aromatizzando dai piatti tipici alle semplici insalate di pomodori passando dal pesto vero e proprio 'classico' della cucina italiana. È una delle più delicate erbe aromatiche, con un particolare sapore ricco e delicato che si unisce perfettamente al pomodoro. Viene usato fresco in insalate nelle salse di pomodoro, nei sughi. Si utilizza anche per il pesce, il pollame e nei piatti cucinati al vino o all'aglio. Le foglie andrebbero consumate fresche, poiché il sapore delle foglie essiccate è diverso e decisamente inferiore. L'unico modo di conservarlo è quello di metterlo in olio di oliva con un po' di sale.

Il basilico è di certo una delle piante aromatiche più amate e utilizzate non solo nell'area mediterranea ma è diffuso anche in altre zone geografiche: America centrale e meridionale, Africa, Asia anche se non sempre l'utilizzo è simile a quello che noi conosciamo. In Iran e Malaysia è usato per adornare i cimiteri, in Grecia è simbolo di fortuna, a Creta e in alcune regioni centro mediterranee è simbolo d'amore mentre in India è sacro per la religione Indù. Ci sono oltre **50 varietà di basilico**, che si differenziano per l'aspetto e l'aroma.

Tra le più note:

***Ocimum basilicum* 'Genovese Gigante'**, a foglie larghe, può arrivare a 10 cm, ha un aroma di gelsomino, di liquirizia e di limone.

Basilico Napoletano a foglia di lattuga, a foglia media dai margini frastagliati, ha un aroma simile al genovese ma leggermente più mentolato.

Basilico a piccole foglie (*O. minimum*), dal gusto che ricorda il limone, diffuso nei mercati, il suo profumo intenso è perfetto per la cucina (salse). Alto fino a 25 cm con foglie più piccole del basilico dolce. È una pianta a più duratura del basilico dolce, ha origine incerta, probabilmente la varietà ha origini in Cile. Viene coltivato esclusivamente a scopo ornamentale.

Basilico porpora (*Ocimum basilicum* 'Purple Ruffles'), con foglie decorative di color porpora e fiori rosa pallido, ha un aroma dolce ed un po' piccante, si può usare nelle insalate.

Basilico thailandese (*Ocimum basilicum* var. *thyrsiflorum* 'Siam Queen'), l'aroma delle sue foglie ricorda la menta e il chiodo di garofano, e si utilizza con i frutti di mare e nelle minestre esotiche.

Basilico cannella (*Ocimum basilicum* 'Cinnamon'), chiamato anche Basilico messicano, con un forte profumo di cannella e dai fiori porpora.

Basilico fine verde (*Ocimum basilicum* piccolo), ha piccole foglie allungate, con un profumo più dolce e meno pungente delle varietà a foglie larghe.

Basilico nano (*Ocimum minimum*), pianta piccola e più compatta.

Nella nostra collezione vi sono anche:



***Ocimum americanum* Lime Basil.**

Varietà con profumo di agrumi. Piccole foglie e portamento compatto.



***Ocimum basilicum* 'Anis'**

Foglie verdi su steli rossastri. Tutta la pianta emana un forte odore di anice.

***Ocimum basilicum* 'Anis Blanc'** Foglie piccole un po' appuntite di un verde molto chiaro profumatissime.

***Ocimum basilicum* 'Ararat'**

***Ocimum basilicum* 'Blue Spice'** Ibrido probabilmente tra *O. basilicum* e *O. klimandscharicum*. Foglie medie di un bel grigio-verde con profumo leggermente speziato. Ornamentale.

***Ocimum basilicum* 'Bush'** Simile alla varietà 'Greco' è un poco meno profumata.

***Ocimum basilicum* 'Camerino'** Foglie medie verde vivo con profumo classico. Sviluppo medio.

***Ocimum basilicum* 'Cannella'** Foglie arrotandate brillanti con profumo dolce di cannella e fiori violetti. Originario del Messico dove viene usato per respingere gli insetti.

***Ocimum basilicum* 'Fino Verde'** Foglie verde chiaro piccole su piante di sviluppo medio.

***Ocimum basilicum* 'Gecom'** Tipologia genovese. Un po' più compatto con più foglie rispetto al genovese classico.

***Ocimum basilicum* 'Genovese'** Foglie medie verde intenso con forma a cucchiaino. È il classico basilico profumatissimo e usatissimo in ogni piatto.



***Ocimum basilicum* 'Greco o a palla'**

Classica forma a palla con foglie verde chiaro piccole. Molto compatto e profumo intenso di basilico.

Ocimum basilicum 'Green Bouquet' Foglie medio piccole verde. Tende a ramificare molto.

Ocimum basilicum 'Green Globe' Forma tondeggianti con foglie medio piccole verde.

Ocimum basilicum 'Lattuga' Foglie di grandi dimensioni verde chiaro, bollose con profumo intenso classico.

Ocimum basilicum 'Liquirizia' Foglie appuntite verde scuro che emanano un profumo tra lo speziato e la liquirizia.



Ocimum basilicum 'Magical Michael'

Varietà decorativa con portamento compatto foglie verdi e fiori violetti.



Ocimum basilicum 'Mammuth'

Foglie giganti verde più scuro della varietà 'Lattuga' bollose e molto profumate.

Ocimum basilicum 'Marseillais' Varietà a foglie intermedie, portamento compatto, molto profumato

Ocimum basilicum 'Mayo Yoeme'



Ocimum basilicum 'Minette'



Ocimum basilicum 'Mrs. Burns'

Foglie verde chiaro leggermente appuntite con profumo di limone. Portamento proporzionato.



Ocimum basilicum 'New guinea'

Foglie verdi con riflessi violetti e fiori viola. Profumo speziato.

Ocimum basilicum 'Nufar' Foglie grandi profumo particolare. Ottima resistenza alle malattie.

Ocimum basilicum 'Ohre' Varietà resistente e vigorosa. Foglie medio grandi verde intenso.



Ocimum basilicum 'Oriental Breeze'

Nuova varietà decorativa. Foglie verdi fiori violetti e portamento compatto.

Ocimum basilicum 'Piperitum' Foglie medie verde vivo tra il profumo di basilico e lo speziato.

Ocimum basilicum 'Reunion' Originario dell'Isola di Reunion ha un ottimo profumo speziato e dolce. Foglie verde di dimensione media.



Ocimum basilicum 'Ruffless Green'

Poco profumato ma molto ornamentale con le sue foglie frastagliate verde chiaro.



Ocimum basilicum 'Spice Basil'

Foglie medie verdi e dal profumo speziato.



Ocimum basilicum 'Spicy Globe'

Foglie di dimensione medio piccola con portamento tondeggiante e profumo leggermente speziato.



Ocimum basilicum 'Sweet Dani'

Pianta slanciata con foglie medio piccole e leggero profumo di limone.

Ocimum basilicum 'Thai Dwarf Anise' Varietà asiatica compatta con profumazione tra lo speziato e l'anice.



Ocimum basilicum 'Thai Magic'

Foglie grandi verde vivo su steli rossastri. Ottimo effetto e buon utilizzo in cucina.

Ocimum basilicum 'Thai Queen'



Ocimum basilicum 'Thai Siam Queen' (Regina del Siam)
Molto utilizzato nella cucina asiatica. Steli rosso porpora, fogliame verde scuro e portamento medio. Profumo intenso e speziato.

Ocimum basilicum 'Yoeme Alvaaka'



Ocimum basilicum citriodorum 'Citron'
Indonesiano con profumo di limone. Particolare.

Ocimum basilicum citriodorum 'Limoncino' Foglie piccole verde chiaro con forte profumo di limone.

Ocimum basilicum purpurascens 'Dark Opal' Sviluppo medio. Foglie con margine seghettato di colore purpureo e/o con variegature verde scuro.

Ocimum basilicum purpurascens 'Osmin' Foglie di dimensione media leggermente dentellate con profumazione simile al classico basilico.

Ocimum basilicum purpurascens 'Purple Delight' Foglie medie rosso porpora.

Ocimum basilicum purpurascens 'Red Rubin' Grandi foglie profumate lisce rosso porpora. Pianta di buon sviluppo e resistenza.



Ocimum basilicum purpurascens 'Ruffless Purple'
Foglie molto frastagliate rosso porpora poco profumate ma di grande valore ornamentale.

Ocimum basilicum sanctum (Basilico sacro di Thailandia) Foglie particolari che emanano uno sgradevole odore.



Ocimum campechianum

Foglie verde chiaro con particolare profumo di peperone. Usato nella cucina centro americana soprattutto abbinato ai legumi.



Ocimum canum

Ha foglie carnose poco profumate, di colore verde vivo.

Ocimum forskalei



Ocimum gratissimum

Una delle specie di *Ocimum* più alte anche più di 2 metri nei climi più caldi. Foglie verde chiaro molto ornamentale ma poco o nulla profumato.

Ocimum klimandscharicum Foglie grigio verde su steli di 90 cm. e lunghe infiorescenze bianco-violette. Pronunciato profumo di canfora. Originario del Kenia e Tanzania è pianta mellifera e medicinale.



Ocimum sanctum (Tulsi)

Vera e propria pianta sacra per le religioni indiane. Le foglie grigio verdastre emanano un profumo dolciastro non proprio gradevole.



Ocimum tenuiflorum 'Green' (Holy Basil)

Pianta molto vigorosa con foglie verdi e portamento ramificato. Originario dell'India e Malaysia dove è pianta sacra.

Ocimum tenuiflorum 'Violet' Identico al precedente ma con foglie purpuree.

BETONICA



FAMIGLIA: Lamiaceae

GENERE: *Stachys*

SPECIE: *Stachys officinalis* L.

NOME COMUNE: Betonica

Descrizione: pianta erbacea perenne con radici secondarie da rizoma, ha un fusto gracile a sezione quadrata, alto fino a 60 cm. Il fusto è semplice, raramente ramificato, ma irsuto. Le foglie sono intere, strettamente ovate, cuoriformi alla base ed ellittiche all'apice, pelose e rugose sulla pagina superiore.

Le foglie basali formano una rosetta con foglie persistenti e lungamente picciolate. Le foglie cauline sono invece brevemente e progressivamente sempre meno picciolate. I delicati fiori rosa sono riuniti in una spiga terminale profumati di citrato. La corolla rosata (o anche rosso-violacea, raramente bianca) ha la forma di un tubo lievemente ricurvo e la fioritura va da luglio a settembre. Il frutto è formato da 4 acheni ovoidali scuri.

Il nome del genere *Stachys* deriva dal greco = *spiga* significato dovuto ovviamente dalla disposizione dell'infiorescenza lungo il fusto.

Nel Medioevo e prima ancora in Egitto, gli si attribuivano poteri magici e si usava per curare qualunque male.

Cresce in Europa, Asia occidentale e Africa settentrionale. In Italia è comune e si trova nei prati poveri, boschi radi e preferisce il suolo acido-siliceo. È assente nella pianura padana e nelle isole.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si utilizzano le foglie e ha proprietà astringenti, digestive, vulnerarie e sedative in generale. Si prepara come infuso o estratto fluido ed è utile per raffreddori (la polvere di betonica se aspirata fa starnutire). Ha una azione specifica nelle

cefalee e favorisce il processo di cicatrizzazione. È valido anche per chi ha problemi di eliminazione degli acidi urici.

La radice non è da usare in cucina: il rizoma può provocare facilmente vomito e diarrea.

Le foglie vengono a volte usate per aromatizzare il tabacco, ma anche per preparare bevande e tè. La medicina popolare considerava questa pianta dalle mille virtù e veniva usata per curare i disturbi allo stomaco, fegato, milza, reni e vescica e si riteneva fosse in grado di contrastare l'effetto di qualsiasi veleno. Veniva usata per curare il mal di testa e bevuta nel vino si pensava eliminasse i calcoli renali. La moderna scienza erboristica riconosce a questa pinata la proprietà di curare il sistema nervoso e l'ansia.

Stachys recta L. (**Stregona gialla, betonica gialla, tè di campagna**)

BIETA

COLLEZIONE



FAMIGLIA:Chenopodiacee

GENERE: Beta

SPECIE: *Beta vulgaris*

NOME COMUNE:Bieta

Descrizione: si pensa che tutte le barbabietole coltivate derivino dalla barbabietola selvatica. La pianta è eretta con caratteristiche molto variabili, generalmente perenne con una base lignificata che dà origine a steli ramificati venati di rosso, alta fino ad 1 metro. Le foglie sono piuttosto piccole, angolose, a forma di cuore, rombo od oblunghe, sempre non dentate e di colore verde lucente. I fiori hanno 5 sepali uguali carnosì più evidenti e gonfi nel frutto. Le forme coltivate di *Beta vulgaris* sono forme biennali che vengono raccolte alla fine del primo anno. Durante il secondo anno, dalla radice tuberizzata, si leva uno stelo fiorifero ramificato che supera anche i 2 metri di altezza.

Le diverse forme di bietole appartengono a tre varietà:

***Beta vulgaris* "maritima"** (Bietola spontanea)

***Beta vulgaris* cicla** (Bietola a foglia di spinacio, cavolo di mare)

***Beta vulgaris* esculenta** (Barbabietola rossa, bietola da foraggio, Barbabietola da zucchero)

La bietola selvatica è una pianta da litorale comune su tutte le coste del l'europa de dell' Asia occidentale. È usata fin dalla preistoria.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie sono lassative, antinfiammatorie dello stomaco, dell'intestino, dei reni e dell'utero, antipruriginose e disintossicanti per il fegato.

La radice, oltre ad essere un prezioso alimento, è ritenuta in alcuni Paesi un ricostituente del sangue e un rimedio contro il raffreddore.

Per uso esterno si utilizzano le foglie fresche nel trattamento del prurito e nella vitiligine, giova alle scottature, agli ascessi e alle emorroidi.

Varietà particolari di bietole con coste colorate e foglie verdi vengono ormai inserite, per il loro alto valore ornamentale, in aiuole miste con altri fiori o utilizzate per abbellire orti tradizionali. Le foglie sono commestibili come le altre bietole.



***Beta vulgaris* "cicla"** Bietola

È una pianta del genere *Beta* nativa dell'Europa meridionale, dove cresce spontanea nella regione del Mediterraneo. Ne esistono numerose varietà dato che si coltiva in tutte le zone temperate del mondo. È una pianta erbacea sia biennale sia annuale, con foglie grandi di colore verde brillante.

Gli steli sono bianchi, rossi o gialli a seconda della varietà.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le lamine sono usate come succedaneo dell spinacio. Si può consumare tutta la pianta incluso le foglie e il gambo. Le foglie vengono raccolte quando sono ancora piccole (meno di 20 cm).

È molto apprezzata per il suo contenuto in vitamine, fibre, acido folico e sali minerali. Le foglie esteriori, che sono le più verdi, contengono la maggior quantità di vitamine e carotene.



Beta vulgaris 'Bright Lights'

Foglie verdi o bronzate su steli gialli, rosa, porpora o arancione. Vecchia varietà introdotta in Francia a fine '800 e rivalutata recentemente.

Beta vulgaris 'Bright Yellow'

Foglie verde vivo e steli giallo intenso.

Beta vulgaris 'Charlotte'

Foglie bronzo e steli rosso luminoso, con crescita lenta.

Beta vulgaris 'Fantasia Orange'

Nuova selezione di toni arancione.

Beta vulgaris 'Rainbow Pink'

Anche questa è una nuova introduzione con tinte rosate.

Beta vulgaris cruenta 'Bull's Blood'

Foglie uniformi rosso carminio molto decorativa è utilizzata per bordure e aiuole miste. Molto ornamentale.

Beta vulgaris cruenta 'Mac Gregor's Favourite' Foglie rosso scuro molto decorativa. Utilizzata come la precedente.

BIETOLONE



FAMIGLIA: Chenopodiacee

GENERE: *Atriplex*

SPECIE: *Atriplex hortensis*

NOME COMUNE: Bietolone rosso, Bietola dei giardini

Descrizione: è una pianta erbacea annuale commestibile, resistente e dal portamento eretto e ramificato. Può raggiungere i 90 cm di altezza a seconda delle varietà e di colore tendente al rosso. Le foglie presentano forme variabili ma generalmente sono bislunghe, finemente nervate, con lamina inferiore farinosa e leggermente acidule all'assaggio. I fiori sono piccoli, di colore verde o rossi. I semi sono piccoli, neri, contenuti in una membrana sottile giallina, mantengono la loro vitalità per tre anni. Il suo uso fu introdotto in Europa dai romani. Un tempo era coltivata mentre oggi cresce spontanea in zone umide e terreni ben concimati. E' molto ricca di ferro ed è una pianta nutrizionalmente molto interessante.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si utilizzano le foglie tenere e i giovani germogli per insalate o cotti come gli spinaci.

BISTORTA



FAMIGLIA: Polygonaceae
GENERE: Polygonum
SPECIE: *Polygonum bistorta* L.
NOME COMUNE: Bistorta

Descrizione: è una piccola pianta erbacea non più alta di 75 cm, perenne, glabra, con fusti eretti e semplici. Ha un rizoma orizzontale, normalmente ripiegato a U o contorto su se stesso, da cui deriva il nome "bistorta". Le foglie basali, lunghe fino a 25 cm hanno un lungo picciolo, sono di forma oblunga e lanceolata. I fiori sono riuniti in una ricca infiorescenza a spiga apicale dal colore variabile, che può andare dal rosa acceso al delicato colore rosso-rosa o raramente quasi bianchi. Fiorisce da giugno ad agosto. Il frutto è un achenio a facce triangolari, liscio, di colore lucente.

È presente in tutta Italia escluse le isole e la Puglia. Cresce in prati e pascoli umidi ricchi di nitrati. Il nome del genere deriva dal greco *polys* (= molto) e *gonu* (= nodo o ginocchio), e allude all'aspetto dei numerosi nodi che si formano lungo il fusto delle sue specie.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie primaticce, se tenere, possono essere consumate in insalate oppure cotte come spinaci o più spesso usate per la preparazione di frittate. Si può usare anche la radice tostata, ricca di amido: un tempo si usava per fare il pane. Per scopi medicinali si utilizzano le foglie che si raccolgono in primavera e il rizoma in autunno. In genere si usano in decotti e infusi, le foglie poste sulle ferite agiscono anche da emostatico. Anticamente veniva usata per le sue proprietà astringenti per emorragie interne, ulcere, emorroidi e ferite in genere.

Polygonum persicaria caratteristico il suo sapore leggermente pepato, vengono consumate in piccola quantità per la preparazione di minestre.

Polygonum hydropyrum caratterizzata dal suo sapore acre, viene usata per la preparazione del pastis francese.

BOCCA DI LEONE



FAMIGLIA: Scrophulariaceae. Plantaginaceae
GENERE: Antirrhinum
SPECIE: *Antirrhinum majus* L.
NOME COMUNE: Bocca di leone

Descrizione: è una piccola pianta perenne (annuale o bienne) erbacea, non più alta di 80 cm, a carattere cespuglioso, dai fiori profumati che cresce sui muri e sulle rupi della regione mediterranea. A causa dell'intenso utilizzo come pianta decorativa si sono create moltissime varietà. L'aspetto della pianta è suffruticoso ed è per la maggior parte pelosa. Nella parte aerea è anche glandulosa. Il fusto è eretto, semplice, un po' legnoso nella parte inferiore; mentre in quella superiore è fibroso-carnoso. I fusti legnosi non troppo grandi durante l'inverno si seccano completamente, ma alcune gemme rimangono nella parte aerea della pianta. La radice è a fittone. Le foglie di colore verde cupo sono quasi persistenti. La loro inserzione sul fusto è varia e può essere opposta, alterna o a disposizione a spirale.

I fiori sono pedunculati e raccolti in un denso racemo terminale a forma di spiga. Sono ermafroditi e possono avere vari colori: quelli spontanei sono porporini o bianchi; ma se coltivati si possono avere vari colori: giallo, violetto, rosa, ecc. Fioriscono da maggio a settembre.

Il frutto è una capsula i cui semi sono ovali e crestati. Al momento della maturazione i semi fuoriescono da tre fori che si aprono nella parte superiore del frutto.

Il luogo d'origine di questa pianta è l'Europa meridionale e il Nord Africa. In Italia, le specie naturalizzate crescono nei luoghi sassosi e aridi, ma anche sui vecchi muri soleggati e ai margini dei sentieri.

Il nome del genere significa in greco "simile a un muso (o un naso)", infatti "anti" = simile e a "rhin" = naso ad indicare la forma della corolla. Il nome comune: Bocca di leone deriva dalla particolare struttura delle labbra del fiore. Quello mediano inferiore aderisce al superiore a chiusura della "gola" che se "strozzato" con le dita, le labbra sembrano aprirsi scoprendo la bocca della corolla.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: in medicina popolare si usano le foglie (da raccogliere in primavera prima della fioritura) e i fiori appena schiusi (ma non si deve raccogliere il calice) che vengono fatti essiccare e da usare per la preparazione di infusi.

Ha proprietà antiflogistiche, antinfiammatorie, lenitive e risolventi. Viene usata in tutte le infiammazioni del cavo orale. Esternamente è efficace sugli eritemi e può lenire le scottature. Anticamente da questa pianta si ricavava un olio alimentare e per le sue proprietà cosmetiche. Oggi il suo utilizzo industriale è limitato alla produzione di coloranti.

Per il suo bell'aspetto derivante dall'elegante forma e polimorfismo dei suoi fiori, la Bocca di leone è frequentemente coltivata nei giardini. Esistono delle varietà bicolore o a colori screziati. Spesso però riesce a propagarsi "in proprio" al di fuori delle coltivazioni umane, e quindi si naturalizza nelle zone temperate delle varie parti del mondo. In Italia la variante rustica sopravvive bene in quanto resiste a temperature anche di alcuni gradi sotto lo zero.

BORRAGINE



FAMIGLIA: Boraginacee

GENERE: Borago

SPECIE: *Borago officinalis*

NOME COMUNE: Borrachine o Borrana

Descrizione: è una pianta erbacea perenne, rustica con stoloni eduli sotterranei, originaria dell'Asia, non particolarmente decorativa se non per il fiore. Le sue foglie sono rugose e ispide, il suo stelo è ricoperto di peli pungenti ma merita ugualmente di venire coltivata per le sue molte virtù e per la bellezza della fioritura. Il cespo può facilmente superare il mezzo metro d'altezza e venir coltivato anche in vaso, purché all'aperto. I gambi della borragine sono decisamente robusti, cavi all'interno e ricoperti da una fitta peluria bianca, rigida e pungente. Le spesse foglie pelose, dalla forma ovale appuntita e dall'intenso colore grigio-verde. I fiori, a forma di stella, sono belli quanto inconfondibili: appaiono in grappoli sulle sommità dei gambi tra maggio e settembre, solitamente sono di un bel colore azzurro intenso e lucente, molto più raramente rosa o bianchi. Per raccogliarli senza schiacciarli è consigliabile afferrarli per gli stami neri prominenti e staccarli dal calice verde. I semi piuttosto grossi, romboidali e nerastri, i semi della borragine mantengono inalterate per anni le capacità germinative.

Originaria, probabilmente, dalla Spagna e dal Marocco, quest'erba è ora ben ambientata nel bacino mediterraneo e diffusa in tutta l'Italia ove cresce spontanea fino a 1.800 metri d'altezza. Ama un terreno ricco, sciolto e privo di ristagni d'acqua. La posizione ideale per quest'erba è aperta e soleggiata. Da sempre la borragine è stata coltivata negli orti, la sua crescita non presenta problemi particolari. La borragine si dissemina spesso in modo spontaneo nei terreni

smossi e leggeri, oppure può essere seminata in autunno se si desidera avere una fioritura primaverile o in primavera, sempre in un substrato sabbioso, per una fioritura estiva. Ogni cespo per prosperare desidera disporre di una trentina di centimetri tutt'attorno, quindi dopo la germinazione si dovranno diradare le piantine lasciando solo le più robuste.

Il momento migliore per la raccolta di foglie e fiori è il mese di giugno, quando le proprietà balsamiche sono all'apice, ma le foglie possono essere raccolte in ogni periodo, a seconda della necessità, già due mesi dopo la semina. Le foglie possono essere essiccate all'ombra, in zona ventilata e non polverosa, ma il risultato non è sempre soddisfacente.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie sono le parti della pianta a cui vengono attribuite maggiori proprietà, vengono usate per decotti e preparazioni medicamentose; se schiacciate emettono un succo che ha l'aroma del cetriolo. Le foglie, commestibili crude finché sono giovani e tenere, possono essere fritte in pastella oppure si possono consumare fresche in insalate insieme ai suoi fiori. In seguito possono essere cotte, ma perdono parte del loro dolce sapore. Le foglie giovani inoltre si tritano finemente e si mescolano crude nei formaggi freschi, mentre cotte si consumano come spinaci. Durante la cottura non si deve aggiungere acqua, ma solo un poco d'olio e aglio, dato che il succo della pianta sarà sufficiente a mantenere l'umidità necessaria. Le foglie si possono usare anche per la preparazione di zuppe e minestrone.

I fiori, canditi, si usano per la decorazione delle torte, freschi si usano anche per guarnire pietanze e bevande; se messi a macerare nell'aceto (allo scopo di renderlo aromatico) gli cedono il loro colore azzurrino. Un tempo per questa caratteristica erano molto ricercati dai tintori. Si possono anche semplicemente far congelare in cubetti di ghiaccio, per il loro aspetto decorativo e servire con gli aperitivi.

Dai semi della borragine si ottiene un olio ricco di omega 3 prezioso per la salute delle arterie. Quest'erba, per le sue doti emollienti, è ottima per la cura delle pelli secche e sensibili: le foglie possono venir aggiunte all'acqua del bagno o lessate brevemente, sminuzzate e poste in impacco sulla pelle del viso.

La medicina popolare attribuisce alla borragine davvero molte virtù: essa è ritenuta un eccellente tonico per il sistema nervoso e il suo infuso è considerato efficace per ridare serenità. Il vino a cui siano state aggiunte foglie e fiori di borragine è definito "capace di spazzare via ogni tristezza". Foglie e fiori contengono sostanze quali nitrato di potassio, calcio, mucillagini e vitamina C e hanno indiscutibili effetti depurativi, diuretici ed emollienti.

Fin dall'antichità quest'erba è stata descritta come capace di allontanare la malinconia, di confortare e allietare. Il suo nome deriva dal termine celtico *borrach* che significa appunto "coraggio".

La borragine risulta molto gradita alle api, ha inoltre ha un effetto positivo per le fragole, stimolandone la crescita, e per le rose ed esercita la benefica funzione di tenere i bruchi alla larga dalle piante di pomodoro. A fine coltivazione la cenere ottenuta dalla combustione degli steli secchi fornisce, dato l'alto contenuto di minerali, un ottimo concime ecologico ed economico.

Si preparano tisane e infusi purificanti e dermo-protettivi in grado di stimolare la circolazione sanguigna.

Borago officinalis 'Alba' Identica alla precedente ma con fiori bianchi.

BORSA DEL PASTORE



FAMIGLIA: Brassicacee

GENERE: Capsella

SPECIE: *Capsella bursa pastoris*

NOME COMUNE: Borsa del pastore

Descrizione: è una pianta erbacea che si riconosce per i caratteristici frutti a forma di cuore o di borsa del pastore come suggerisce il nome. È di tipo annuale o biennale, ha radice fittonante scarsamente ramosa ma legnosa che se sezionata può odorare di solforato. Il fusto è eretto, piuttosto esile, ramificato e quasi glabro dell'altezza massima di 50 cm.

La forma delle foglie non è ben definita, le foglie basali formano una tipica rosetta basale, sono picciolate e la forma della lamina è molto variabile. Le foglie cauline sono lanceolate e glabre. I fiori sono ermafroditi e formano un'infiorescenza composta da piccoli grappoli terminali.

I frutti di questa pianta sono lungamente pedunculati ed hanno la forma di piatte siliquette a forma di cuore rovesciato (triangolare-bilobata con la punta verso il peduncolo). Contengono diversi semi oblunghi dal colore marrone chiaro.

L'origine di questa pianta è relativa alle regioni mediterranee. È diffusa in quasi tutto il mondo e spesso è considerata infestante. In Italia è presente su tutto il territorio e si adatta a qualsiasi tipo di clima e di terreno; vegeta negli orti, sui prati incolti ma anche coltivati, ai margini delle strade, sui muri, nelle radure e boschi e aree antropizzate.

Il nome "capsella" e "bursa-pastoris" derivano dal latino "capsella" piccola borsa. Probabilmente l'origine del nome è data dalla forma dei frutti della pianta, simili a bisacce dei pastori.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: è una pianta commestibile dal sapore simile al cavolo e le giovani foglie possono essere mangiate come "insalata dei campi". La rosetta basale può essere aggiunta alle zuppe e minestre primaverili.

In Cina e America Settentrionale, sui mercati alimentari, è considerata pianta commerciale.

Dai semi si può estrarre dell'olio commestibile.

Ha proprietà antiemorragiche, emostatiche, astringenti e si pensa abbia proprietà antipertensive.

In medicina popolare viene usata nella cura delle diarree, delle varici e delle emorroidi. Il fusto (opportunamente trattato) è usato contro le infezioni della pelle.

Dalla pianta si ricavano sostanze utili per la produzione di insetticidi, i semi infatti, quando si inumidiscono, si ricoprono di una sostanza vischiosa in grado di catturare ed uccidere piccoli insetti. Non è considerata una vera pianta carnivora perché, sebbene sia stata dimostrata la produzione di enzimi digestivi e la capacità di assorbimento dei nutrienti derivati dalla preda, non si sa ancora se e quanto la pianta si avvantaggi da questa situazione.

BULBOCASTANO



Famiglia: Apiacee

Genere: Bunium

Specie: *Bunium bulbocastanum* L.

Nome comune : Bulbocastano comune

Descrizione: è una pianta perenne dotata alla base di un tubero globoso di colore bruno. Ha un fusto cilindrico annuale alto fino a 60 cm, generalmente ramoso e flessuoso alla base. Le foglie

inferiori sono pennatosette con segmenti lineari, le superiori sono pennate. I fiori bianchi, sono raccolti in ombrelle che fioriscono da maggio a luglio. I semi sono acheni ellittici con peduncolo dentellato sul lato interno.

È presente in tutta Italia e predilige i terreni pesanti.

Utilizzo in cucina, erboristeria , farmacia: il tubero, opportunamente lessato e variamente condito è ottimo per l'alimentazione. I semi e i fiori si usano come sostituto del cumino per insaporire i piatti, anche le foglie possono essere utilizzate per guarnire le pietanze. Ha proprietà debolmente astringenti.

BRUGO



FAMIGLIA: Ericacee

GENERE: Calluna

SPECIE: *Calluna vulgaris*

NOME COMUNE: Brugo, falsa erica

Descrizione: si tratta di un piccolo arbusto perenne che cresce fino ad un'altezza di 20-50 cm. Nonostante la notevole somiglianza con l'*Erica*, il brugo appartiene ad un genere diverso in quanto la corolla e il calice divisi in quattro parti mentre nell'*erica* sono divisi in cinque.

Il nome generico *Calluna* deriva dal greco che vuol dire "pulire, spazzare": infatti un tempo il brugo veniva usato per fare scope.

L'aspetto della pianta è suffruticoso e cespitoso con radice micorrizata. Il fusto è legnoso, tenace, glabro ad andamento prostrato, molto ramificato e intrecciato per cui a volte la copertura del terreno circostante da parte della nostra pianta è compatta e densa. Le foglie sono aghiformi sempreverdi opposte e alterne. Sono sessili e alla base presentano due piccole orecchiette.

L'infiorescenza è un racemo apicale. Sempre in posizione apicale insieme ai fiori sono presenti alcune foglie. La spiga florale è lunga dai 20 ai 30 cm. I fiori nelle piante selvatiche sono solitamente di tonalità viola o colore malva ma anche rosei (raramente bianchi) e sono un po' penduli. Il frutto è una capsula contenente piccoli semi ovoidi.

In Italia è comune nelle zone centro-settentrionali, assente al sud e isole. In particolare è comune nel paesaggio delle brughiere ai piedi delle Prealpi lombarde, o nella zona delle baragge vercellesi. Cresce in terreni acidi ben drenati, in pieno sole o parzialmente in ombra, nei boschi di conifere e torbiere.

Utilizzo in cucina, erboristeria , farmacia: può essere usata come condimento, oppure (dalle foglie) si ricava del tè. In certe zone d'Italia con il brugo si produce del miele uniflorale molto scuro. Il miele prodotto dal brugo è tissotropico: ossia normalmente si presenta sotto forma di gel ma se sottoposto ad agitazione si fluidifica; torna gelatinoso se lasciato a riposo. Ha proprietà astringenti, vasocostrittrici, antisettiche delle vie urinarie, diaforetica, antiinfiammatoria, antireumatiche.

Il brugo, nella medicina popolare, viene usato nei disturbi alle vie urinarie (cisti e leucorree) in quanto facilita la secrezione urinaria. Ma è usato anche in casi di infiammazioni intestinali (i tannini hanno un buon potere astringente). Vengono sconsigliate dosi troppo elevate: può causare irritazione. Esternamente viene usato, sotto forma di lavaggi, per attenuare le infezioni dell'apparato boccale.

L'industria dalla pianta ricava tannino e coloranti. Inoltre l'artigianato utilizza i fusti legnosi e flessibili per la preparazione di scope.

Il brugo è una pianta ornamentale comunemente coltivata nei giardini a scopo paesaggistico. Le cultivar hanno fiori di colori diversi che variano dal bianco al rosa e ad una vasta gamma di violetti, comprendendo i rossi. La stagione di fioritura per le diverse cultivar va dalla fine di luglio

fino a novembre nell'emisfero settentrionale. Al termine della fioritura i fiori diventano marroni, ma rimangono sulle piante per tutto l'inverno.

Le cultivar con fogliame ornamentale vengono solitamente selezionate per le foglie dai colori rossastri o dorati. Alcune forme possono essere grigie argentee. Molte delle forme con fogliame ornamentale cambiano colore con l'arrivo del clima invernale, di solito aumentando l'intensità del colore. Altre forme vengono coltivate per il loro fogliame primaverile.

CAGLIO ASPRELLO



Famiglia: Rubiacee
Genere: Galium
Specie: *Galium aparine*
Nome comune: Caglio asprello, Attaccaveste

Descrizione: è una pianta inconfondibile al tatto a causa dei peli ruvidi simili a uncini che la rivestono in tutte le parti. Ha un fusto quadrangolare con foglie lineari od oblunghe disposte in verticilli. I suoi fiori minuscoli sono riuniti in infiorescenze e hanno la corolla bianca formata da 4 petali. Il frutto, grande come un chicco di riso, è anch'esso coperto di spine uncinato che, rimanendo attaccate agli animali favoriscono la propagazione e diffusione della pianta.

È comune in Nord America ed Eurasia, cresce lungo i bordi stradali, nei campi incolti, dal livello del mare fino a 2500 metri di altitudine.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: è commestibile ma si possono usare solo i germogli primaverili previa lessatura.

Veniva usata per le sue proprietà contro alcune malattie cutanee.

CAGLIO ODOROSO



FAMIGLIA: Rubiacee
GENERE: Galium
SPECIE: *Galium odoratum*
NOME COMUNE: Stellina odorosa Caglio odoroso
Asperula odorata

Descrizione: pianta erbacea perenne che raggiunge i 60 cm di altezza, ha fusto quadrangolare e foglie ovali ruvide. In estate produce infiorescenze color bianco-violetto all'apice del fusto. Cresce in montagna tra un'altezza di circa 400 e 1600 m, nei boschi di faggi e latifoglie. In Italia si trova in Toscana ed in altre regioni, specialmente in faggete.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si utilizza la pianta intera fiorita per preparare tisane depurative e drenanti indicate soprattutto per affievolire dolori spasmodici di varia natura.

È un'erba molto comune, originaria dell'Europa e dell'Asia occidentale.

È tipica la sua profumazione quando viene essiccata o fatta appassire, infatti i nomi popolari con i quali è conosciuta fanno tutti riferimento a questa sua caratteristica. Le foglie secche sono usate in sacchetto come antitarmico da armadi, per profumare il tabacco da pipa, o per fissare gli aromi nei pot-pourri. La pianta ha anche proprietà terapeutiche: viene usata come antispasmodica e gastroenterica. Dalla radice si ricava anche un pigmento giallo.

CALENDULA



FAMIGLIA: Asteraceae
GENERE: Calendula
SPECIE: *Calendula officinalis*
NOME COMUNE: Calendula Fiorrancio

Descrizione: pianta erbacea annuale o perenne suffruticosa. Ha foglie lanceolate e oblunghe con fiori simili a grandi margherite color giallo-arancio. Assai diffusa sia in natura sia coltivata. I fusti della calendula sono verdi, robusti, succulenti, ramificati e ricoperti da una fine peluria e raggiungono anche il mezzo metro di altezza. Le foglie sono oblunghe, con il margine dentato, prive di picciolo, di un color verde pallido, pelose verso la base del fusto. I fiori riuniti in solitari e terminali capolini di colore giallo-arancio, si schiudono la mattina e si chiudono al calare della luce della sera. Appaiono da aprile a novembre, contengono molti benefici principi attivi e vanno raccolti preferibilmente nelle prime ore del mattino.

La zona di coltivazione della vite é la stessa ove si trova con facilità anche la calendula selvatica. Non vi sono difficoltà per la coltivazione di questa pianta e la si può coltivare anche in vaso. I fiori durano a lungo dopo la raccolta. La calendula é una pianta che gradisce un terreno ricco e ben lavorato e una posizione soleggiata. Teme più di ogni altra cosa l'eccesso di umidità che può far sviluppare delle malattie risolvibili con trattamenti a base di zolfo.

La moltiplicazione avviene per semina, spesso spontanea se il substrato é tenuto smosso in superficie.

Il suo nome deriva dal latino *Calendae*, parola con la quale i Romani indicavano il primo giorno del mese, dato che fiorisce una volta al mese durante tutta l'estate.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: la parte usata della pianta sono i capolini che si raccolgono in prossimità della fioritura ma anche le foglie che con i fiori trovano un utilizzo in cucina. I capolini, assai versatili in cucina, sono quasi sempre disponibili nell'arco di tutto l'anno. Piccole quantità di foglie di calendula nelle insalate selvatiche conferiscono un gusto fresco, vagamente aromatico, dalle proprietà decongestionanti e rinfrescanti l'apparato intestinale. I fiori messi nel brodo di carne conferiscono buon odore, sapore e colore. Le foglie delle calendule si possono aggiungere alle insalate; i petali freschi vengono usati per aromatizzare il pesce e per guarnire i piatti di riso e pesce, nonché come succedaneo dello zafferano. I petali essiccati servono a preparare un aceto aromatico: una manciata di petali basta per mezzo litro d'aceto bianco o rosso, dopo 40 giorni di macerazione (in un vaso a chiusura ermetica) si filtra il tutto e si imbottiglia.

I fiori vanno essiccati velocemente ma a bassa temperatura per non perdere i caratteristici colori vivaci che li fanno tanto apprezzare nei potpourri.

La calendula ha proprietà calmanti, blandamente antisettiche e depurative; il suo infuso é digestivo e favorisce il deflusso della bile dal fegato.

Antisettica e antifungina contiene precursori della vitamina A e stimola il fegato.

Le pomate a base di calendula sono un ottimo lenitivo per la pelle arrossata e screpolata; l'olio che si ottiene esponendo ai raggi del sole per una quindicina di giorni una manciata di petali di calendula ben chiusi in un vasetto (mischiato quindi con una uguale quantità di olio di germe di grano) esercita un'azione rigenerante sull'epidermide. I petali di calendula aggiunti all'acqua del bagno la pelle verrà dolcemente detersa e ammorbidita.

CAMOMILLA



FAMIGLIA: Asteracee
GENERE: Matricaria
SPECIE: *Matricaria camomilla* sin. *Matricaria recutita*
NOME COMUNE: Camomilla comune

Descrizione: è una pianta erbacea, annuale, a portamento eretto, alta fino a 50 cm, con foglie bipennate di color verde chiaro, incise in profonde lacinie. I fiori sono ermafroditi, riuniti in capolini lungamente pedunculati posti su un ricettacolo vuoto e i fiori esterni hanno la ligula bianca mentre i fiori interni sono tubolosi con corolla gialla. Le ligule bianche dei capolini al termine della fioritura sono rivolte verso il basso, una particolarità che ci fa facilmente riconoscere la *Matricaria camomilla* dalla *Camomilla romana*. Fiorisce a partire dal mese di maggio e prosegue per tutta l'estate. I frutti sono degli acheni a 5 coste sormontati da un cerchietto obliquo.

Il termine "camomilla" deriverebbe dal latino "chamomilla" a sua volta derivato dal greco "khamaimelon" formato da "chamai = piccolo, nano" e da "mélon = mela" quindi "piccola mela" a ricordare il profumo che ricordano alcune varietà di mele.

Il termine "matricaria" potrebbe derivare dal latino "mater = madre" o da "matrix = utero" perchè in passato veniva data alle donne partorienti perchè si sosteneva che avesse un'azione benefica sulla loro muscolatura.

Cresce un po' ovunque nei terreni incolti, nelle zone asciutte e sassose fino a 500 m. d'altitudine.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: è usata in cucina per preparare degli ottimi infusi che sono bevuti o per uso terapeutico o semplicemente per deliziare il palato. La *Matricaria chamomilla* fornisce un tè più dolce e delicato rispetto a quello preparato con *Anthemis nobilis* che rimane più amaro.

E' usata nella preparazione di confetture, caramelle, gelati, gomme da masticare e nell'industria dolciaria in genere per aromatizzare i liquori quali ad esempio il vermouth.

Gli estratti del fiore calmano lo stress, riducono i problemi digestivi, ulcere e infiammazioni intestinali. La *Matricaria chamomilla* è conosciuta fin dai tempi più antichi. Già gli antichi egizi ne conoscevano le sue proprietà. In passato i fiori di questa pianta venivano usati come tabacco da pipa. Il suo infuso è utile anche per le piante in quanto è capace infatti di accelerare la fermentazione delle sostanze organiche; si può perciò preparare in un angolo del proprio giardino un fertilizzante naturale mescolando terriccio, residui organici della cucina e del giardino e mescolando il tutto con l'infuso di camomilla.

La camomilla rientra normalmente nella composizione dei pot-pourri.

CAMOMILLA ROMANA



FAMIGLIA: Asteracee
GENERE: Anthemis
SPECIE: *Anthemis nobilis* L. sin. *Chamaemelum nobile*(L.) All.
NOME COMUNE: Camomilla romana

Descrizione: è una pianta erbacea perenne che in Italia non si trova allo stato spontaneo se non raramente perchè "sfuggita" alle coltivazioni e quindi naturalizzata. Ha fusti che all'inizio sono striscianti che poi diventano eretti e flessibili e raggiungono un'altezza di 40 cm. I fiori sono

terminali, solitari bianchi e molto profumati. Ne esistono di forme sia a fiori singoli che a fiori doppi. Le foglie della camomilla romana sono bipennatosette a lacinie brevi. La camomilla fiorisce a partire dal mese di maggio e per tutta l'estate e i semi maturano da agosto a settembre.

La camomilla romana è quasi esclusivamente coltivata per le sue proprietà terapeutiche che sono le stesse della *Matricaria chamomilla* (camomilla comune) solo che ha una maggiore resa in oli essenziali. La resa in olio di una pianta intera fresca di *Anthemis nobilis* è di circa 0,18% (la resa di una pianta secca è dello 0,5%) mentre dei soli capolini è dello 0,4%. L'olio ottenuto dai soli capolini è più chiaro e con un aroma più gradevole e delicato. In considerazione del fatto che la fioritura non è mai contemporanea, si dovranno fare più raccolte nell'arco della stagione di fioritura. I capolini si raccolgono in tutto l'arco della stagione di fioritura, vanno essiccati rapidamente in un luogo asciutto, buio e ventilato per evitare la formazione delle muffe e l'annerimento della pianta con conseguente perdita delle sue caratteristiche. Si conservano in recipienti di vetro al riparo dalla luce ma è preferibile tenerli per non più di un anno e poi rinnovare la scorta.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: usata in cucina per preparare degli ottimi infusi bevuti per uso terapeutico o semplicemente per deliziare il palato: il tè preparato con *Anthemis nobilis* risulta essere più amarognolo rispetto a quello preparato con la *Matricaria chamomilla*.

CANNA



FAMIGLIA: Graminacee
GENERE: Arundo
SPECIE: *Arundo donax* L.
NOME COMUNE: Canna

Descrizione: pianta perenne dal grosso e breve rizoma, con portamento eretto. Ha le foglie di colore verde glauco e con una lunga lamina fogliare lineare e lanceolata con margini taglienti. I fiori sono raccolti in infiorescenza a spighe con i fiori protetti da glume. Cresce nei terreni umidi e freschi delle zone in pianura.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: i teneri germogli possono essere lessati e usati per la preparazione di frittate, zuppe, da soli o con altre erbe selvatiche. I rizomi essiccati e sfarinati possono essere utilizzati per la preparazione di dolci casalinghi, focacce, piadine.

La medicina popolare attribuiva alle foglie verdi proprietà rinfrescanti e diuretiche, mentre essiccate avrebbero avuto effetto astringente e corroborante.

CAPPERO



FAMIGLIA: Capparidacee capparacee
GENERE: Capparis
SPECIE: *Capparis spinosa*
NOME COMUNE: Cappero

Descrizione: è un piccolo arbusto a portamento prostrato-ricadente. Il portamento è cespitoso, con fusto subito ramificato con rami lignificati solo nella parte basale, spesso molto lunghi, dapprima eretti, poi striscianti o ricadenti.

Le foglie sono alterne e picciolate, a lamina sub-rotonda e a margine intero, glabre o finemente pelose, di consistenza carnosa. Il nome dato alla specie è dovuto alla presenza, alla base del picciolo, di due stipole trasformate in spine. Le forme selvatiche prive di spine sono chiamate varietà inermis e hanno steli più pendenti.

I fiori sono solitari, ascellari, lungamente pedunculati, vistosi con petali bianchi. Il frutto è una capsula oblunga e verde, a forma di fuso, portata da un peduncolo, fusiforme e carnosa, con polpa di colore rosaceo. Contiene numerosi semi reniformi, neri o giallastri. Comunemente i frutti sono chiamati *cucunci* o *cocunci*.

Il capperò è coltivato fin dall'antichità ed è diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo. È spontaneo solo su substrati calcarei: nel suo ambiente naturale cresce sulle rupi calcaree, nelle falesie, su vecchie mura, formando spesso cespi con rami ricadenti lunghi anche diversi metri.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: della pianta si consumano i boccioli, detti capperi, e più raramente i frutti. Entrambi si conservano sott'olio, sotto aceto o sotto sale.

Le proprietà aromatiche sono contenute nei boccioli del fiore, comunemente chiamati capperi. Utilizzati in gastronomia da millenni, si raccolgono ancora chiusi e si conservano in macerazione sotto sale o sotto aceto. I capperi sono solitamente usati per aromatizzare le pietanze e si sposano bene con una grande varietà di cibi: dalla carne, al pesce, alla pasta.

Il frutto, di sapore simile ma più delicato del capperò, si trova in commercio sotto sale, sott'olio o sotto aceto. È usato tradizionalmente nella cucina eoliana per condire piatti di pesce. Gli eoliani usano anche dissalare i cucunci o i capperi e consumarli al pari di una qualsiasi verdura, di solito in insalata.

In ambito culinario vengono utilizzate anche le giovani foglie come insalata, previa cottura per pochi minuti in acqua bollente.

In erboristeria è utilizzata la corteccia della radice. I principi attivi hanno proprietà diuretiche, protettive dei vasi sanguigni. Può essere utilizzata nella cura della gotta, delle emorroidi, delle varici.

CARCIOFO



FAMIGLIA: Asteracee

GENERE: Cynara

SPECIE: *Cynara scolymus*

NOME COMUNE: Carciofo

Descrizione: è una pianta erbacea perenne alta fino a 1,5 metri, provvista di un rizoma sotterraneo dalle cui gemme si sviluppano più fusti. Il fusto è robusto, cilindrico e carnoso, striato longitudinalmente. Le foglie sono polimorfiche anche nell'ambito della stessa pianta. La superficie della lamina è verde lucida o verde-grigiastra sulla pagina superiore, mentre nella pagina inferiore è verde-cinerea per la presenza di una fitta tomentosità. Le estremità delle lacinie fogliari sono spinose secondo la varietà. I fiori sono riuniti in un capolino detto calatide di forma sferoidale, dove sono inseriti i fiori, tutti con corolla tubulosa e azzurro-violacea e calice trasformato in un pappo setoloso. La parte edule del carciofo è rappresentata dalla base delle brattee e dal ricettacolo, quest'ultimo comunemente chiamato *cuore*. Il frutto è un achenio, provvisto di pappo.

La pianta chiamata *Cynara* era già conosciuta dai greci e dai romani, ma sicuramente si trattava di selvatico. A quanto sembra le si attribuivano poteri afrodisiaci e prende il nome da una ragazza sedotta da Giove e quindi trasformata da questi in carciofo.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: la cucina della Liguria valorizza molto questo ingrediente utilizzandolo come componente base della locale torta pasqualina. Il basso contenuto calorico del carciofo fa sì che sia specialmente indicato nelle diete dimagranti. I fiori, come quelli del cardo, contengono la chimosina, e per questo viene usato come caglio del latte

La medicina naturale e la fitoterapia usano il carciofo nel trattamento dei disturbi funzionali della cistifellea e del fegato, delle dislipidemie, della dispepsia non infiammatoria e della sindrome dell'intestino irritabile. Si utilizza inoltre, per il suo sapore amaro, in caso di nausea e vomito, intossicazione, stitichezza e flatulenza. La sua attività depurativa fa sì che venga usata per dermatiti legate ad intossicazioni, artriti e reumatismi.

CARDO MARIANO



FAMIGLIA: Asteracee

GENERE: *Silybum*

SPECIE: *Silybum marianum* L.

NOME COMUNE: Cardo mariano

Descrizione: è una pianta erbacea biennale presente in tutto il bacino del Mediterraneo. È una pianta con portamento vigoroso, che nel primo anno forma una rosetta basale di foglie e nel secondo anno sviluppa uno scapo fiorale alto fino ad oltre 150 cm. L'intera pianta è glabra e spinosa. Lo scapo è robusto, striato e ramificato, con rami eretti.

Le foglie sono pennatobifide, con margine ondulato e sinuato-lobato, con robuste spine. La lamina è verde glaucescente, glabra, fittamente macchiata di bianco. Le foglie basali sono picciolate e possono raggiungere i 40 cm di lunghezza, quelle dello scapo sono sessili, più piccole e meno divise, espanse alla base in due orecchiette.

I fiori sono ermafroditi, con corolla tubulosa di colore rosso-purpureo. Sono riuniti in grandi capolini terminali di forma globosa, rivestiti da robuste brattee. La fioritura ha luogo in piena primavera, da aprile a maggio del secondo anno.

I frutti sono acheni oblunghi, più stretti alla base e compressi lateralmente. Maturano in piena estate e in seguito all'apertura dei capolini vengono disseminati dal vento.

È diffuso in tutte le regioni del Mediterraneo, dal mare fino alla zona submontana. Più raro al nord, diventa più frequente al sud e nelle isole fino a diventare invadente. Si rinviene nei ruderi, lungo le strade, negli incolti.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le parti aeree più tenere e meno amare vengono fatte bollire e fritte in diverse aree del meridione. L'intera pianta è commestibile e favorisce la digestione. Per le sue proprietà è usato anche come ingrediente nella preparazione di liquori d'erbe.

Dagli acheni del cardo mariano si estrae la silimarina, noti per le proprietà depurative e protettive sul fegato. La silimarina, protegge il fegato ed è perciò usata nella cura di epatiti, cirrosi epatiche, e danni procurati da alcool e droghe. Il cardo mariano viene utilizzato in tutte le epatopatie (alcoliche, tossico-metaboliche, iatrogene e croniche) in cui sia rilevato un danno anatomo-funzionale dato che effettua un'azione rigeneratrice nei confronti della cellula epatica e rende più resistente la cellula nei confronti degli agenti epatotossici.

L'utilizzo a scopo terapeutico di questa pianta è noto fin dall'antichità ma l'isolamento e la caratterizzazione dei principi attivi sono stati completati negli anni settanta.

Le radici hanno proprietà diuretiche e febbrifughe. Le foglie hanno proprietà aperitive.

CENTOCCHIO



FAMIGLIA: Cariofillacee (Asteracee)

GENERE: Stellaria

SPECIE: *Stellaria media* L.

NOME COMUNE: Centocchio

Descrizione: pianta erbacea annuale, di aspetto erbaceo, più o meno prostrata, radicante ai nodi. I fusti sono fragili di colore rossastro e molto ramificati che possono essere lunghe fino a 80 cm. Ha radici sottili, le foglie sono ovale-ellittiche con la base arrotondata o cuoriforme con apice acuminato. I piccoli fiori bianchi si chiudono quando si avvicina la pioggia e durante la notte per riaprirsi al mattino. Il frutto è una capsula ovale-oblunga e contiene molti semi appiattiti di colore rosso-bruno o nero.

È presente in tutta Italia, è una pianta infestante e cresce ovunque anche nei mesi invernali.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le cimette si usano crude in insalate e anche cotte rimangono croccati.

Ha proprietà astringenti, vulnerarie, diuretiche: si usa la parte aerea della pianta.

CERFOGLIO



FAMIGLIA: Apiacee

GENERE: Anthriscus

SPECIE: *Anthriscus cerefolium* Hoffm.

NOME COMUNE: Cerfoglio

Descrizione: esile pianta erbacea annuale, può raggiungere fino a 80 cm di altezza. Ha radice a fittone, caule striato ingrossato ai nodi e pubescente nella parte inferiore mentre il resto è glabro, ramosissimo fin dalla base. Le foglie sono piccole, pennatosette. I fiori sono bianchi raccolti in ombrelle. Cresce in Italia del nord e centrale.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: conferisce alle pietanze un delicato sapore piccante, nel caso di pietanze cotte va aggiunto sempre a fuoco spento perché il calore ne altera l'aroma. Viene anche usato come aromatizzante per i liquori, aceti o al posto della menta per preparare bibite dissetanti.

Le fini foglie verde brillante vengono utilizzate per la preparazione di insalate e zuppe.

***Anthriscus cerefolium* 'Frisé Double'**

Cerfoglio riccio



***Anthriscus sylvestris* L.** pianta erbacea perenne con fusto eretto ed angoloso, coperto da una ruvida peluria. Le foglie sono bi-tripennatopartite, i fiori sono raccolti in ombrelle con petali tondeggianti.

Cresce in prati, pascoli, terreni umidi. Si usa come aromatizzante specie nei brodi e nelle zuppe di verdure.

Usato anche per la preparazione di insalate primaverili, frittate, salse verdi.

CICERBITA



FAMIGLIA: Asterceae (Composite)
GENERE: Sonchus
SPECIE: *Sonchus oleraceus* L.
NOME VOLGARE: Cicerbita, Crespino comune

Descrizione: pianta annuale o biennale, alta fino al metro, con fusti gracili, generalmente molto ramosi. Se recisa, la pianta emette un'abbondante lattice. Le foglie sono opache con orecchiette piccole, acuminate, semiabbraccianti con la nervatura di colore rossastro. I fiori gialli sono raccolti in capolini apicali corimbi formi di colore giallo. Fiorisce da marzo ad ottobre e il frutto è un achenio lungamente assottigliato all'apice. È presente in tutta Italia e cresce negli orti, nei prati, ai bordi delle strade.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si usano le foglie basali raccolte in rosetta, che vengono consumate crude in insalata, quando sono ancora molto piccole e tenere, oppure cotte ma sempre miste ad altre verdure. Le foglie giovani del crespino sono meno amare di quelle adulte. La radice si usava torrefatta come succedaneo del caffè.

Come pianta medicinale viene impiegata come depurativa e epatodetossicante ma la sua azione più interessante è quella svolta sulla cistifellea con azione colleretica e collagoga di tutto rispetto.

CICORIA



FAMIGLIA: Asteraceae (Composite)
GENERE: Cichorium
SPECIE: *Cichorium intybus*
NOME VOLGARE: Cicoria, radicchio selvatico

Descrizione: pianta perenne con rizoma ingrossato verso il basso, con radice fittonante. Può raggiungere un metro e cinquanta di altezza. Le foglie basali formanti una rosetta, spuntano in autunno, durano tutto l'inverno e si seccano durante la fioritura, la loro forma è molto varia: il contorno è allungato con il margine variamente inciso. Le foglie del fusto sono gradatamente più piccole. La superficie delle foglie va da glabra della specie coltivata a quella pelosissima delle piante spontanee. I fiori sono disposti in numerosi capolini, sessili o penduli con la corolla di un azzurro intenso. Il frutto è un achenio.

È presente in tutta Italia e cresce negli incolti e ai margini delle strade. Fiorisce da luglio a ottobre.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le parti utilizzate della pianta sono le radici e le foglie. Per sfruttarne il contenuto in sali minerali e vitamine si possono utilizzare le foglie fresche in insalata ma si possono usare anche cotte.

Ha azioni depurative, amaro-toniche diuretiche e digestive. Le foglie hanno la proprietà di stimolare la funzione intestinale, del fegato e renale con un conseguente effetto di aumentare la funzionalità generale che si riflette anche nell'aspetto della pelle.

CORIANDOLO



FAMIGLIA: Apiacee
GENERE: *Coriandrum*
SPECIE: *Coriandrum sativum*
NOME COMUNE: Coriandolo, Cilantro

Descrizione: pianta erbacea mediterranea, annuale, glabra, dotata di steli piuttosto deboli che cresce fino ad un'altezza di 60 cm. Tutte le parti della pianta emanano un odore nauseante, non molto gradevole che ricorda l'odore delle cimici schiacciate. L'aroma viene emanato dai frutti acerbi, dalla pianta o semplicemente spremendo o sfregando le foglie. Le foglie sono di due tipi quelle inferiori sono larghe simili a quelle del prezzemolo, le superiori sono divise in strette lacinie lineari. I fiori sono bianchi o rosa riuniti in infiorescenze ad ombrello. I frutti sono diachenari aromatici.

Coriandrum è una parola latina che ha le sue radici nella parola greca *corys* o *korios* in riferimento all'odore emanato dalla pianta.

Nelle civiltà mediterranee trovò impiego fin nell'antichità come pianta aromatica e medicinale; in alcune tombe egizie viene raffigurato come offerta rituale.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si usano soprattutto i frutti che maturano in giugno-luglio. Numerosissimi sono gli impieghi culinari del coriandolo. Entra nella preparazione di alcuni salumi, è usato per insaporire la carne, il pesce e le verdure, ma si può usare anche per profumare biscotti, confetti e per la preparazione del pampepato; i semi vengono utilizzati come spezia. Le radici vengono utilizzate in particolare nella cucina thailandese per preparare un condimento di base insieme a aglio e pepe.

Con i frutti si preparano infusi digestivi e decongestionanti; trova largo impiego nella preparazione dei liquori e si usa per aromatizzare vini. Benché originaria dei paesi del Mar Mediterraneo, le foglie fresche ed i semi essiccati sono utilizzati prevalentemente nella cucina indiana e latino americana. Macinati, i semi di coriandolo costituiscono uno degli ingredienti. Il coriandolo può essere usato come infuso contro i dolori di stomaco consigliato anche per problemi di aerofagia e le emicranie, aiuta la digestione e ha una funzione antidiarroica. Dai semi rivestiti di zucchero prendono nome i coriandoli di Carnevale, in un secondo momento pallottoline di gesso, ora dischetti di carta multicolori. Non adoperare mai le parti verdi poiché sono tossiche.

***Coriandrum sativum* 'Petite Graine'** Selezione con semi più piccoli e aromatici. Foglie verde lucente.



***Coriandrum sativum* 'Slow Bolt'** Foglie abbondanti verde scuro. La pianta è molto lenta a crescere e ha un'ottima resistenza al calore.

CRESCIONE DELLE FONTANE



FAMIGLIA: Crucifere (Brassicaceae)
GENERE: *Nasturtium*
SPECIE: *Nasturtium officinale*
NOME COMUNE: Crescione

Descrizione: pianta erbacea acquatica, perenne, glabra, con fusti prostrati o ascendenti lunghi fino a 60 cm, generalmente ramicati in alto. Le foglie hanno colore verde scuro, brillanti, pennatosette con 2-3 paia di segmenti laterali ovali e uno apicale, reniforme più grande. I fiori sono bianchi, piccoli e riuniti in un breve racemo. La fioritura avviene da marzo a luglio fino a settembre. I frutti sono silique contenenti numerosi semi.

Vive nei luoghi umidi, vicino alle sorgenti, sulle sponde di fossi e di rucelli, mentre non vive in luoghi con acqua stagnante. Originaria dell'Europa e dell'Asia, è presente in tutta Italia. Veniva raccolta allo stato spontaneo fin dall'antichità. Il nome *Nasturcium* deriva dal latino che secondo Plinio deriva da *narium tormentum* o da *nasus* e *tortus*: torto (da *torquere*, cioè voltare, torcere) perché l'odore piccante irrita il naso.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si utilizzano le foglie e le parti aeree della pianta che si raccolgono dalla primavera ai primi freddi. Ha un sapore aromatico particolare, piacevole, fresca appena piccante. Le estremità dello stelo di una foglia costituiscono un'eccellente insalata o un contorno per la carne. Può essere cucinato come ortaggio, fornendo una zuppa particolarmente buona se arricchita con patate lessate e panna. La raccolta dovrebbe essere effettuata prima della fioritura, altrimenti si devono raccogliere le cime più tenere senza rovinare la parte restante.

Si raccomanda una pulizia accuratissima prima del suo utilizzo, specialmente se non si è sicura della purezza dell'acqua. Si consuma preferenzialmente fresco e crudo in quanto l'essiccazione e la cottura ne alterano i principi attivi. Usato per insalate e minestre, ha un sapore piccante e gradevole; serve anche per aromatizzare salse e formaggi teneri. Una insalata di crescione apporta una carica vitaminico-minerale notevole. Nella cucina giapponese il crescione occupa il primo posto fra gli ortaggi verdi.

Ha numerose proprietà terapeutiche tra le quali: diuretiche, stimolanti, espettoranti, antiscorbutiche, purificanti. Come depurativo del sangue è assai indicato nelle cure primaverili, nelle anemie, negli eczemi. Modifica beneficamente le secrezioni bronchiali con espettorazioni muco-purulenti abbondanti. Sembra abbassare il tasso glicemico nei diabetici.

CUMINO DEI PRATI



FAMIGLIA: Apiacee
GENERE: *Carum*
SPECIE: *Carum carvi* L.
Nome comune: Carvi

Descrizione: è una pianta biennale che al secondo anno produce un fusto alto fino a 80 cm, ramificato soprattutto nella parte superiore. Le foglie basali sono tripennatosette mentre le foglie superiori sono bipennatosette con segmenti più sottili e acuminati. Le foglie se stropicciate emanano un aroma intenso. I fiori sono di colore bianco-rosa, sono raccolti in infiorescenze composte da ombrelle e fioriscono a giugno-agosto. I frutti, erroneamente chiamati semi hanno forma semicircolare e sono lunghi circa 2 mm.

Nativa dell'Europa e dell'Asia centro-occidentale è conosciuta anche nell'Africa del nord. In Italia è diffusa nelle zone subalpine, Toscana e Umbria e predilige un clima caldo e terreni ben drenati.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le giovani foglie possono essere usate per insaporire insalate, minestre e verdure cotte. I frutti, normalmente usati interi, hanno un sapore pungente simile all'anice e il particolare aroma che gli proviene dagli oli essenziali in esso contenuti. Vengono usati come spezie, specialmente nei paesi del nord Europa, per aromatizzare il pane ed in particolare quello di segale.

Il frutto del cumino dei prati è usato anche per la produzione come il Kümmel, liquore aromatico e digestivo e per insaporire carni in umido (soprattutto quella di maiale) e altri piatti. Viene anche usato per aromatizzare particolari tipi di formaggio e acquaviti. Le radici della pianta sono eduli e possono essere consumate bollite come le carote. Molto usato anche nel campo dell'erboristeria per le sue virtù medicamentose capaci di facilitare la digestione, eliminare il meteorismo e per il blando effetto antisettico intestinale. Gli oli essenziali contenuti nei frutti, vengono utilizzati nell'industria cosmetica per la loro fragranza.

ECHINACEA



FAMIGLIA: Asteroidae
GENERE: Echinacea
SPECIE: *Echinacea angustifolia*
NOME COMUNE: Echinacea

Descrizione: pianta erbacea perenne originaria del Nord America che mostra una notevole adattabilità alle diverse condizioni ambientali; cresce spontaneamente sia nelle zone di pianura sia ad alta quota (fino ad oltre 1500 m di altitudine), privilegia aree aperte e soleggiate, non ha esigenze particolari di terreno

L'apparato radicale è più o meno fascicolato, le foglie sono riunite in rosette basali e poi distribuite lungo gli scapi. Sono lanceolate od ellittiche, con margine intero o seghettato e generalmente provviste di peli. Il fusto, di altezza variabile da 50 a 150 cm, ha un portamento eretto, si presenta più o meno peloso, ramificato e rivestito di poche o molte foglie, a seconda della specie. Il capolino è terminale, lungamente peduncolato, con fiori ligulati di lunghezza e tonalità variabili dal bianco-rosato al rosa-purpureo, e fiori tubulosi (fertili) ermafroditi; il polline può presentare diverse colorazioni. Il frutto è un achenio marrone chiaro all'apice e fornito di un piccolo pappo.

Sono piante abbastanza rustiche e si prestano alla coltivazione per scopi industriali. In Italia si adatta abbastanza bene per colture a ciclo primaverile-estivo. La specie di maggior interesse come pianta medicinale è l'*Echinacea purpurea*, ma sono largamente oggetto di commercio e di moltiplicazione anche l'*Echinacea angustifolia* e l'*Echinacea pallida*.

Le echinacee sono interessanti anche come piante ornamentali, per la grandezza e la vistosità dei capolini.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: l'uso medicinale di questa pianta si perde nei tempi: gli Amerindi del Nord America usavano il rizoma per curare piaghe e affezioni varie della pelle, ferite da traumi e da morsi dei serpenti. Per uso esterno, il rizoma delle echinacee ha in effetti proprietà cicatrizzanti, antiinfettive e riepitelizzanti. La farmacopea moderna ha esteso le conoscenze popolari attribuendo a queste piante un ruolo in primo piano nel rafforzamento delle difese immunitarie. Oltre agli usi esterni per scopi medicamentosi o fitocosmetici, l'echinacea può essere usata anche per la cura delle affezioni influenzali e del raffreddore. In fitocosmesi, per le sue proprietà, l'echinacea è utile come decongestionante e purificante delle pelli, per il trattamento delle rughe, dell'acne, delle smagliature, delle screpolature.

ELICRISO



FAMIGLIA: Asteracee
GENERE: *Helischrysum*
SPECIE: *Helichrisum italicum*
Helichrisum angustifolium
NOME COMUNE: Elicriso, Curry perpetuino

Descrizione: è una pianta perenne con portamento cespuglioso, alta fino a 40 cm, di colore biancastro. I fiori sono di colore giallo-oro, con un intenso e gradevole odore aromatico. È diffuso in gran parte dell'Europa meridionale. In Italia è comune al centro, al sud e nelle isole. Cresce nelle garighe costiere, in luoghi rocciosi e in suoli poco evoluti, fino a 800 m di altitudine. Le piante essiccate vengono usate per profumare la biancheria e gli ambienti.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: la pianta produce un olio dai propri fiori, utilizzato in medicina con proprietà antiinfiammatorie, fungicide e astrigenti; dà sollievo alla pelle arrossata e screpolata. Ha una fragranza intensa e viene impiegato come fissante nei profumi.

ELLERA TERRESTRE COMUNE



FAMIGLIA: Lamiacee
GENERE: *Glechoma*
SPECIE: *Glechoma hederacea*
NOME VOLGARE: Ellera terrestre

Descrizione: piccola pianta erbacea che può raggiungere al massimo un metro di altezza e mostra un accrescimento aderente al suolo con carattere strisciante. La pianta è poco odorosa. I fusti sono a sezione quadrangolare, striscianti e radicanti ai nodi dai quali possono spuntare o dei rametti eretti e fertili con dei fiori. Le foglie sono opposte, picciolate con lamina reniforme o cuoriforme, di colore verde. Tutta la pagina superiore è cosparsa di piccole venature che ne danno una fisionomia rugosa. I fiori sono raccolti in verticillastri e insieme ai fiori sono presenti delle foglie normali. I fiori sono ermafroditi, di colore blu-violetto con riflessi porporini. La fioritura avviene da marzo a giugno.

In Italia cresce spontanea nei boschi e nei prati del centro e del nord; sull'arco alpino in particolare si trova ovunque. Cresce ai bordi dei boschi umidi, nei prati ed incolti erbosi ma anche boschi.

Il nome generico (*Glechoma*) può essere tradotto dal greco con "puleggio" col quale normalmente si indica una varietà di menta, mentre il nome specifico (*hederacea*) potrebbe derivare da "aderire".

Viene coltivata soprattutto a scopo ornamentale, ma le sono talvolta attribuiti anche valori culinari o terapeutici.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si possono usare le giovani foglie per aromatizzare le insalate. Con le foglie inoltre si possono fare anche degli infusi tipo tè. È infatti una delle erbe del "Tè svizzero". In passato in Inghilterra veniva usata nella fermentazione della birra.

Come infuso o decotto è usato come espettorante, come stimolante rinvigorisce e attiva il sistema nervoso e vascolare ed antinevralgiche.

ENULA



FAMIGLIA: Asteraceae

GENERE: Inula

SPECIE: *Inula helenium*

NOME COMUNE: Erba dei dolori, Enula campana , Elenio

Descrizione: è una pianta erbacea perenne, alta fino a 2 metri, è coperta da peli soffici e corti.. La radice è grossa e carnosa ed è aromatico-amara. Il fusto è eretto ed ha una sezione grossa, la superficie è striata e villosa. Le foglie sono alterne, irregolarmente dentate con margini callosi. Le foglie basali hanno una forma oblunga e sono lungamente picciolate. Quelle cauline sono sessili a forma lanceolata. L'infiorescenza è formata da grandi capolini gialli sia solitari ma anche in formazioni corimbose che normalmente sovrastano l'apparato fogliare. Fioriscono da luglio a ottobre e i frutti sono degli acheni glabri.

Pianta originaria dei balcani, è presente nel Nord Italia, al centro e in parte nell'Italia meridionale. In particolare sull'arco alpino è possibile trovarla mentre in altre aree è considerata rara. In Europa è diffusa soprattutto nelle zone meridionali. Predilige i luoghi ruderali e le boscaglie umide, i fossi; ma anche i prati e pascoli igrofili

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: di questa pianta si usano il rizoma e le radici per preparare decotti, infusi e impacchi che possono essere un rimedio preventivo per malattie da raffreddamento e piccole intossicazioni. La radice si raccoglie dalla piante adulte in autunno o inizio primavera e si ricavano conserve, estratti e acqua distillata. Nell'antichità veniva usata per preparare alcuni liquori e bevande a base di vino. In Francia e Svizzera è utilizzata nella fabbricazione dell'assenzio.

Dal rizoma si ottiene un'essenza utilizzata per la preparazione di profumi e medicinali.

Alcune sostanze di questa pianta possono causare dermatiti allergiche da contatto ed elevate quantità di queste sostanze possono causare vomito e diarrea. Un tempo la radice di questa pianta veniva usata dai medici come stomachica, vermifuga, tonica, diuretica e risolutiva in generale. Come uso esterno è valida per risolvere problemi della pelle come eczema oppure herpes (ma anche punture di insetti). Recentemente è stata dimostrata una certa attività antibatterica.

L'utilità delle piante di questa scheda si estende anche al giardinaggio e alla ornamentazione tramite fiore reciso. Anche se il loro aspetto è un po' grossolano sono facili da coltivare ed hanno un forte sviluppo vegetativo.

L' "Enula campana" è un colorante naturale e viene usata per tingere i tessuti di blu.

EQUISETO



FAMIGLIA: Equisetaceae

GENERE: Equisetum

SPECIE: *Equisetum arvense* L.

NOME VOLGARE: Coda di cavallo, coda cavallina

Descrizione: è una felce erbacea perenne, il rizoma è strisciante con fusti sterili e cilindrici, esili, striati di colore verde scuro. Le foglie sono squamose, saldate al fusto. I fusti fertili sono semplici, biancastri nodosi e alla sommità presentano spighe coniche di colore giallo ocre, composta di

diversi organi a forma di scudo le cui facce inferiori sono dotate di spore allungate. Vive in luoghi umidi, è presente in tutta Italia e fiorisce da marzo a maggio.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: in cucina, possono essere utilizzati nella preparazione di minestrone per arricchirli di minerali. In passato i germogli primaverili venivano lessati e fritti. Ha proprietà diuretiche, cicatrizzanti, astringenti, leggermente antiemorragiche. Favorisce la formazione dei globuli rossi, è anticellulitica e antireumatica, vaso protettiva, rimineralizzante e ricostituente. È usata nei casi di seborrea, emorragie, osteoporosi, nelle anemie, contro artrosi e per combattere la fragilità capillare e delle unghie.

ERBA DI SANTA BARBARA



FAMIGLIA: Brassicaceae

GENERE: Barbarea

SPECIE: *Barbarea vulgaris*

NOME VULGARE: Erba di Santa Barbara, Rucola palustre

Descrizione: pianta erbacea biennale o perenne. Tutta la pianta emana un odore nauseabondo ed è glabra. L'altezza varia da 30 a 60 cm. Ha una radice fittonante e il fusto si presenta eretto, ramoso alla base con brevi steli angolosi e striati. Le foglie radicali sono riunite in una rosetta e sono disposte in modo quasi eretto. Sono abbinata a due a due e picciolate. La forma è pennatosetta con un lobo terminale più grande degli altri a forma ovale e a margine intero. Le foglie cauline sono a disposizione alterna e sessili. L'infiorescenza è formata da grappoli di piccoli fiori gialli terminali ed eretti. I fiori sono ermafroditi e fioriscono da aprile a luglio. Il frutto è una siliqua e i semi sono più o meno di colore marrone scuro. È una pianta comune, diffusa in tutta Italia (non è presente in Sardegna e in qualche zona può essere rara). Cresce in zone incolte e i bordi dei ruscelli e fiumi; ma anche gli ambienti umidi e temporaneamente inondati.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si possono usare le foglie e i fiori. In diverse parti dell'Europa (ad esempio in Inghilterra e Svezia) vengono raccolte le foglie, bollite in acqua e quindi mangiate come ortaggio; anche se il loro gusto è di un amaro sgradevole, tanto che non tutti gli animali si cibano di questa pianta: i bovini la brucano regolarmente mentre i cavalli la rifiutano.

Alcuni testi sconsigliano un uso prolungato delle foglie in quanto potrebbero essere dannose per i reni.

ERBA DI SAN PIETRO



FAMIGLIA: Asteraceae

GENERE: Balsamita

SPECIE: *Balsamita major* Desf. Sin. *Chrysanthemum balsamita* L.

NOME COMUNE: Erba di S. Pietro, Erba amara, Erba della bibbia

Descrizione: pianta erbacea perenne, rizomatosa, con fusti eretti e ramificati, alti fino a 120 cm. Presenta foglie alterne e coriacee, ovato-oblunghe, dentate ai margini. I fiori di colore giallo oro. Le foglie vengono raccolte preferibilmente prima della fioritura e utilizzate fresche. Originaria dell'Asia occidentale. In Italia è coltivata e di rado rinselvatichita presso gli orti.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: da usare con moderazione (per il suo gusto amaro) per dare aroma a frittate, ripieni, piatti a base di volatili, torte di verdura.

Le sue foglie vengono utilizzate per salse, ripieni e frittate; si usano fresche per aromatizzare piatti a base di pesce e insalate. Coi fiori si preparano tisane digestive.
Le foglie vengono raccolte preferibilmente prima della fioritura e utilizzate fresche. Posso essere anche congelate in sacchetti chiusi. Il loro sapore ricorda vagamente quello della menta.
Proprietà terapeutiche: antispasmodiche, carminative, diuretiche, emmenagoghe.

ERBA MEDICA



FAMIGLIA: Fabacee/ Leguminose
GENERE: Medicago
SPECIE: *Medicago sativa* L.
NOME COMUNE: Erba medica, Alfa-alfa

Descrizione: è una pianta perenne, con apparato radicale fittonante che può arrivare anche a una lunghezza di 3 m; presenta una corona basale da cui si originano steli più o meno eretti, cavi all'interno che possono raggiungere il metro di altezza.

Le foglie sono trifogliate e si distinguono da quelle dei trifogli in quanto la foglia centrale non è sessile ma picciolata. L'infiorescenza è costituita da un racemo di fiori zigomorfi di colore viola-azzurro. I frutti sono dei legumi spiralati contenenti 2-6 semi. I semi sono molto piccoli.

Pianta foraggera per eccellenza, può essere utilizzata come coltura da fieno, insilati, per produrre farina disidratata.

L'erba medica detta anche alfa-alfa e il suo nome deriva dall'arabo *al-fal-fa* "padre di tutti i cibi". Originaria dell'Asia sud-occidentale, è diffusa in Italia settentrionale. È un vegetale azoto fissatore per la presenza del batterio *Rhizobium meliloti* e quindi la sua coltivazione produce anche il risultato di arricchire il terreno di azoto in modo naturale.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: i germogli consumati in insalata, forniscono una buona quantità di fibre ed è un eccellente ricostituente. Il suo contenuto in vitamina K la rende adatta per rinforzare il sistema vascolare. È dotata di proprietà antimicrobiche, disintossicanti del fegato,

Il nome "erba medica" non ha nulla che a vedere con la medicina, ma deriva da latino *medica* e in greco *mediké* "erbaed indicava la sua provenienza dalla Media: la Persia.

ESCOLZIA



FAMIGLIA: Papaveraceae
GENERE: Escholzia
SPECIE: *Escholzia californica*
NOME COMUNE: Escolzia o Papavero della California

Descrizione: piccola pianta erbacea perenne coltivata come annuale, originaria della California, Ha fusti prostrati che si allargano a formare dei cespugli alti 40-50 cm, di colore verde glauco. Le foglie sono eleganti, alterne, picciolate, frastagliate di colore verde cinerino. I fiori sono singoli, di colore bianco, giallo o arancio, con varietà di colore tendente al rosso vivo. La fioritura è estiva. I semi, piccoli e numerosissimi, sono contenuti in un baccello lungo 4-5 cm.

Viene usata come pianta ornamentale per i suoi vivacissimi fiori giallo-arancio per decorare aiuole e bordure, in vaso sui terrazzi, e per la produzione industriale del fiore reciso. Sono piante

vigorose, gradiscono esposizioni soleggiate, temono il gelo e non sopravvivono alle temperature invernali; per tale motivo vengono coltivate come annuali. Richiedono terreno soffice, misto a sabbia, ma si adattano anche a terreni argillosi purché ben drenati.

Utilizzo in cucina , erboristeria, farmacia: si usano i fiori per fare tisane con effetti simili a quelli della camomilla, ha proprietà spasmolitiche e gli estratti funzionano come calmanti del sistema nervoso centrale. E' una pianta che va utilizzata con prudenza e non bisogna abusarne.

Gli indigeni del Nord America la utilizzavano come alimento e come pianta medicinale, sfruttando le proprietà delle sostanze contenute nella pianta. La soluzione idroalcolica delle sommità in fiore viene utilizzata per le sue proprietà antispasmodiche, contro l'insonnia e gli stati d'ansia.

Gli indiani d'America utilizzavano le foglie cotte o bollite perché attribuivano loro proprietà contro le coliche biliari, intestinali e contro il mal di denti.

FARINACCIO



FAMIGLIA: Amaranthacee

GENERE: *Chenopodium*

SPECIE: *Chenopodium album* L.

NOME VOLGARE: Farinaccio, Farinello comune

Descrizione: comunissima pianta erbacea annuale, è una specie molto polimorfa. Il "Farinello comune" insieme alla specie *Chenopodium giganteum* fa parte del gruppo chiamato "Gruppo di *Chenopodium album*". Sono piante annuali di tipo erbaceo ma a volte quasi arbustivo con portamento eretto ascendente a forma vagamente piramidale. Possiedono un odore erbaceo sgradevole e un caratteristico "indumento" farinoso sui fusti e sulle foglie. L'altezza di queste piante può arrivare fino ai 150 cm e ma spesso dopo la fruttificazione si adagiano a causa del peso aggiunto. La radice è del tipo a fittone.

Il fusto è eretto, generalmente ramificato, striato e glabro. In certe varietà il fusto può essere glauco e farinoso. La disposizione delle foglie lungo il fusto è alterna, le foglie sono intere, picciolate ed hanno una forma spatolato-lanceolata, quasi romboidale che ricorda vagamente l'impronta del piede dell'oca; sono comunque più lunghe che larghe e l'apice è acuminato. In genere il colore della superficie delle foglie è verde sbiadito quasi opaco e di sotto sono bianco-farinose.

Il nome generico (*Chenopodium*) deriva dalla particolare conformazione delle foglie simile al piede dell'oca dal greco "chen" (= oca) e "pous" (= piede) oppure "podion" (= piccolo piede) Il nome specifico (*album*) si riferisce ovviamente alla colorazione dell'infiorescenza.

Ogni glomerulo contiene diversi fiori globosi e verdastri. L'infiorescenza principale è terminale ma sono presenti anche infiorescenze laterali sempre a disposizione alterna. I fiori sono ermafroditi, il frutto è una capsula che alla maturità diventa carnosa e succosa. Ogni frutto contiene un solo seme nerastro e lucido a forma lenticolare

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: per scopi eduli questa pianta è coltivata (o veniva coltivata) dagli indiani del Nuovo Messico e dalle tribù abitatrici dell'Arizona. In certi casi i minuti semi possono essere usati come il "riso" oppure macinati per produrre della farina; altrimenti si consumano le giovani foglie in insalata o in minestra o cotte come gli spinaci.

Ha proprietà antielmintica, stomachica, antiflogistica e digestiva. Il "Farinello comune" è una delle erbacce più robuste e infestanti.

FAVAGELLO



FAMIGLIA: Ranunculacee

GENERE: Ranunculus

SPECIE: *Ranunculus ficaria* L.

NOME VOLGARE: Ranuncolo, Favagello

Descrizione: pianta erbacea perenne con numerose radici tuberoso-carnose riunite in fascetti. La parte sotterranea consiste in piccoli tuberi fusiformi bruno-chiari. Il fusto è semplice o ramificato, lungo circa 30 cm, prostrato o ascendente, a forma tubulosa, glabra, cava e di consistenza molle. Le foglie sono in parte disposte a rosetta, in parte inserite sul fusto. Quelle a rosetta hanno un lungo e robusto picciolo, la lamina è ovale con la base cuoriforme ed hanno una consistenza carnosa. Quelle inserite sul fusto sono più piccole e con picciolo più corto. Tutte le foglie hanno una colorazione verde scuro lucente e presentano spesso delle macchie rosso-porporine vicino all'attaccatura del picciolo.

I fiori sono terminali e solitari, ermafroditi, di colore giallo-dorato lucente con la parte basale più scura. Sulla superficie sono presenti delle nervature ramificate. Fioriscono da gennaio a maggio. I frutti sono degli acheni pubescenti a forma ovata; sono numerosi, appiattiti, compressi e con un rostro o becco apicale. Ogni achenio contiene un solo seme.

Il nome generico (*Ranunculus*), deriva dal greco *Batrachion*, e significa "rana" in quanto molte specie di questo genere prediligono le zone umide, ombrose e paludose, mentre il nome specifico (*ficaria*) deriva dal latino (*ficus* = fico). Tale nome è stato attribuito per la somiglianza dei tuberi sotterranei ai fichi.

È distribuita su tutto il territorio italiano, isole comprese e cresce nei boschi di latifogli, ai bordi dei ruscelli e in luoghi umidi.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le giovani foglie, in primavera, possono essere usate come insalata o in minestre con altre verdure. Inoltre i bulbilli e le giovani foglie, dopo opportuna lessatura, vengono consumate da alcune popolazioni come legumi. Tuttavia dato il **grado di tossicità è consigliabile non usare in cucina nessuna parte di questa pianta.**

Queste piante contengono sostanze particolarmente tossiche per animali e uomini. Infatti gli erbivori brucano le foglie di queste piante con molta difficoltà e solamente dopo una buona essiccazione (erba affienata) che fa evaporare le sostanze più pericolose. Anche le api evitano di bottinare il nettare dei "ranuncoli". Sulla pelle umana queste piante possono creare delle vesciche mentre sulla bocca possono provocare intenso dolore e bruciore alle mucose.

Queste piante possiedono proprietà rubefacenti (richiama il sangue in superficie, alleggerendo la pressione interna), vescicatorie e revulsive (decongestionamento di un organo interno attraverso delle applicazioni sulla pelle) molto pronunciate e responsabili di seri inconvenienti. Anticamente venivano usate nel trattamento delle emorroidi e ulcere ma anche come astringente ma ora, a causa dell'elevata tossicità di alcune sostanze contenute in queste piante, non vengono più utilizzate.

FALSA ORTICA BIANCA



FAMIGLIA: Lamiaceae
GENERE: Lamium
SPECIE: *Lamium maculatum*
NOME COMUNE: Falsa ortica bianca, dolcemiele

Descrizione: è una pianta erbacea perenne alta fino 40 cm. Il fusto è verde, quasi glabro a sezione quadrangolare che quando si adagia sul terreno, emette delle radici in corrispondenza dei nodi. Ha la tendenza a diventare tappezzante ed infestante. Nei climi meridionali è una pianta sempreverde, mentre, altrove, perde le foglie in autunno per germogliare nuovamente ai primissimi tepori primaverili. Le foglie sono opposte, di forma ovale e pubescenti; il colore è verde, spesso con macchie biancastre lungo la nervatura centrale. I fiori sono di colore rosa lavanda con macchie porpora e sfumature biancastre, i fiori sono posti a piccoli grappoli in corrispondenza dell'apice del fusto e alle ascelle dei nodi della parte alta. La fioritura avviene da marzo a giugno ma, in particolari condizioni climatiche, si protrae fino all'autunno inoltrato. I semi sono piccolissimi acheni brunostrati.

Dal greco lamios = fauci, bocca; maculatum per le macchie chiare che caratterizzano le sue foglie.

È presente in tutte le regioni italiane con minore frequenza al Sud, praticamente assente in Sicilia. Gradisce posizioni semi ombreggiate ma luminose e fresche: prati, margine dei boschi e degli orti, terreni abbandonati ed incolti; non sopporta il gelo ed i caldi esasperati.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie vengono raccolte prima della fioritura e consumate crude in insalata, oppure cotte da sole o insieme ad altre erbe selvatiche.

Questa pianta è utilizzata per le sue proprietà depurative, astringenti, antiemorragiche.

Infusi di tutte le parti della pianta per compresse, lavande e frizioni; con l'acqua distillata dei fiori e delle foglie si preparano colliri. I costituenti principali utilizzati in erboristeria si trovano in particolare nelle infiorescenze, ma anche nelle foglie.

FERULA



FAMIGLIA: Apiacee/ Umbrellifere
GENERE: Ferula
SPECIE: *Ferula assa-foetida*
NOME COMUNE: Concime del diavolo, Ferula, Assafetida

Descrizione: è una pianta erbacea perenne che arriva fino a 2 metri di altezza. È una pianta robusta che avvizzisce dopo la fioritura. Le foglie sono divise e di colore verde scuro, i fiori sono piccoli, gialli, portati in un'infiorescenza ad ombrello.

Originaria della Persia (Iran) e caratterizzata da un odore penetrante e sgradevole.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: una volta cotta conferisce ai preparati un aroma simile a quello dell'aglio. La polvere di assafetida, ricavata dalla resina della radice della pianta, è molto utilizzata nella cucina indiana.

L'utilizzo dell'assafetida era diffuso nell'intera area mediterranea fin dall'epoca romana, dopo il medioevo l'utilizzo dell'assafetida sparì dalle cucine europee.

L'assafetida ostacola la crescita di microflora nell'intestino, riducendo la flatulenza.

Ha un largo utilizzo nella medicina tradizionale come antimicrobico, con casi ben documentati per il trattamento di bronchiti croniche e pertosse.

FIORDALISO



FAMIGLIA: Asteraceae
GENERE: Centaurea
SPECIE: *Centaurea cyanus*
NOME COMUNE: Fiordaliso

Descrizione: pianta annuale che può raggiungere i 90 cm di altezza. Il fusto è lungo e ramificato, le foglie alterne sono lanceolate, i fiori sono capolini di un blu-violetto molto vivace.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: i fiori vengono utilizzati per preparare tisane e infusi dalle proprietà decongestionanti e dermopurificanti; per uso esterno si preparano degli impacchi che aiutano gli organi visivi e ne curano infezioni e infiammazioni.

FINOCCHIETTO



FAMIGLIA: Apiaceae
GENERE: Foeniculum
SPECIE: *Foeniculum vulg.*
NOME COMUNE: Finocchietto, Finocchio selvatico

Descrizione: erbacea mediterranea con ombrelle di fiori gialli e foglie che ricordano il fieno.

Pianta erbacea perenne, a volte biennale, rizomatosa, con fusti eretti, ramificati, alti fino a 150 cm. Le foglie sono 3-4 pennatosette, divise in lacinie quasi capillari. I fiori gialli sono riuniti in ampie ombrelle. Il frutto è un achenio molto aromatico.

Originaria delle regioni mediterranee, in Italia è diffusa particolarmente lungo le zone costiere, dalle pianure fino ai 1.000 metri.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: i giovani getti e le foglie fresche sono indicate per aromatizzare insalate, piatti di pesce, salse e aceti aromatici. Il finocchietto selvatico (raccolto a fine inverno, utilizzando solo la parte tenera e le foglie filiformi) si usa in Sicilia per la preparazione della pasta con le sarde. In cucina i frutti (detti semi) si abbinano con la porchetta e tutte le carni grasse.

Ha proprietà terapeutiche depurative, tonico-aperitive, carminative, antispasmodiche. Con i fusti e foglie si preparano decotti per aumentare la secrezione del latte; è utile per disturbi dovuti a cattiva digestione e nausea. I semi vengono masticati per rafforzare denti e gengive.

GENZIANELLA



FAMIGLIA: Genzianacee
GENERE: gentiana
SPECIE: *Gentiana acaulis* L.
NOME COMUNE: Genzianella

Descrizione: pianta erbacea perenne con una rosetta di foglie basali fra le quali si origina il fusto florale con un solo fiore, alto fino a 10 cm. Le foglie sono riunite in rosetta e hanno forma da oblunga a lanceolate, il margine è cartilagineo e diviso in numerosi piccoli denti. La superficie è

glabra e percorsa da nervature longitudinali. Sul fusto sono presenti una o due coppie di piccole foglie oposte. Il fiore è inserito singolarmente all'apice del corto fusto, fiorisce da aprile a maggio. Il frutto è una capsula, racchiuso nella corolla persistente che contiene numerosi semi neri. Presente in Italia settentrionale e centrale, cresce in prati e pascoli alpini.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: è molto usata per la produzione di liquori, acquaviti toniche e digestive: fernet, amari e aperitivi. Le sue proprietà sono aromatiche, amaricanti, aperitive, distive e febbrifughe. La genziana e la genzianella erano molto usate in tutta Europa contro le febbri prima della scoperta e diffusione del chinino.

GERANIO CRESTATO



FAMIGLIA: Geraniaceae
GENERE: Geranium
SPECIE: *Geranium macrorrhizum*
NOME COMUNE: Geranio crestato

Descrizione: erbacea perenne con foglie palmate e fiori con lunghi stami violetti sporgenti.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie si usano in cucina per aromatizzare insalate, macedonie e bibite; possono inoltre essere applicate su piaghe e ferite in forma di cataplasma. Ha proprietà tonico-astringenti e antinfiammatorie.

GIRASOLE



FAMIGLIA: Asteraceae
GENERE: Helianthus
SPECIE: *Helianthus annuus*
NOME VOLGARE: Girasole

Descrizione: pianta erbacea annuale, con una caratteristica grande infiorescenza a capolino. Il fusto può arrivare normalmente a 2 metri di altezza con un asse fiorale eretto, ascendente, con superficie scanalata, ruvida e irsuta, con poche foglie. Le radici sono secondarie provenienti dal fittono. Le foglie sono grandi, opposte nella parte bassa del fusto, e alterne nel resto della pianta. Sono lungamente picciolate, a forma ovata, triangolare o cuoriforme alla base, hanno apice acuminato con margini seghettati.

L'infiorescenza a capolino è composto da un affollamento di numerosi fiori. Per ogni pianta generalmente vi è un unico capolino e se presenti altri capolini, quelli laterali sono più piccoli. La struttura dei capolini è quella tipica delle Asteraceae: un peduncolo ingrossato sorregge un involucro emisferico villosa composto da più brattee sul quale s'inseriscono due tipi di fiori: quelli esterni, chiamati "fiori dei petali" ligulati che possono essere gialli, o eventualmente marroni, arancioni o di altri colori e sono disposti in un unico rango; quelli interni, chiamati "fiori del disco" sono tubulosi di colore arancio scuro-bruno.

Fiorisce da luglio a ottobre. Ciò che è comunemente chiamato seme è in realtà il frutto (un achenio) La forma degli acheni va da ovale a oblunga Il colore è variabile da nero a grigio chiaro. La superficie è vellutata. I semi hanno colori e dimensioni diverse: si distinguono in corti, medi e lunghi. Quelli più corti contengono più olio. Cresce in tutta Italia ed allo stato spontaneo è considerato esotico naturalizzato e predilige le aree presso gli orti e zone abbandonate ambienti ruderali.

Il nome generico (*Helianthus*) deriva da due parole greche "helios" (= sole) e "anthos" (= fiore) in

riferimento alla tendenza di questa pianta a girare sempre il capolino verso il sole comportamento noto come eliotropismo. Il nome specifico (*annuus*) indica il tipo di ciclo biologico (annuale). Il girasole è originario delle Americhe (dal ricco regno del Perù) dove fu coltivato fin dal 1000 a.C. Francisco Pizarro scoprì che gli Incas consideravano il girasole l'immagine del loro dio del sole. All'inizio del XVI secolo furono portati in Europa sia riproduzioni in oro del fiore, sia semi dello stesso. *Heliantus* è invece il nome greco del girasole.

Nella mitologia greca si racconta come una ninfa di nome Clizia si fosse innamorata del dio del sole Apollo e non facesse altro che guardare il suo carro volare nel cielo. Nove giorni dopo venne però trasformata in un girasole. Per questo motivo la parola girasole esisteva già molto tempo prima che l'"*Heliantus annuus*" venisse portato in Europa ed è evidente che il mito sopraccitato (menzionato ne *Le Metamorfosi* di Ovidio) si riferisca più propriamente all'eliotropio. Boccioni di girasole non ancora maturi mostrano già questo eliotropismo; in giornate soleggiate seguono il percorso del sole nel cielo da est ad ovest, mentre di notte e al crepuscolo tornano ad orientarsi verso est. Il movimento è originato dalle cellule motrici del pulvino, un segmento flessibile dello stelo che si trova proprio sotto il bocciolo stesso ed è dovuto ad un meccanismo di tipo ormonale che coinvolge l'auxina. Lo stelo si irrigidisce alla fine di questo stadio di maturazione e quando il girasole fiorisce lo stelo si blocca in direzione est. Per questo motivo i girasoli fioriti non sono più eliotropici, anche se la maggior parte dei fiori punta nella direzione in cui sorge il sole.

L'infiorescenza del fiore selvatico visibile ad esempio ai bordi delle strade non si volge al sole, bensì in una direzione qualsiasi ma le foglie continuano a mostrare un certo eliotropismo

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: i semi di girasole vengono venduti come snack se tostati. In cucina, possono essere utilizzati per insalate oppure vengono utilizzati per estrarne un olio. Tutt'oggi sono disponibili varietà ad alto tenore di acido oleico che non si discostano troppo dalla composizione dell'olio di oliva.

Le proprietà curative secondo la medicina popolare sono febbrifuga, diuretica, antimalarica, espettorante, stomachica

I semi sono impiegati inoltre come mangime per uccelli e roditori. Se ne può estrarre anche olio per motori, usato per produrre biodiesel, più economico di altri carburanti. I residui della spremitura sono impiegati come mangime per il bestiame. I girasoli producono del lattice, oggetto di esperimenti volti a utilizzarli come fonti alternative di gomma ipoallergenica.

GRAMIGNA



FAMIGLIA: Graminacee Poacee

GENERE: *Cynodon*

SPECIE: *Cynodon dactylon*, *Agropyrum repens* P.B.

NOME VOLGARE: Gramigna, Erba canina

Descrizione: è la pianta infestante più conosciuta al mondo. Pianta molto competitiva, presenta un esteso apparato radicale, che può arrivare fino a 2 metri di profondità. Viene anche utilizzata in tappeti erbosi con clima caldo, vista la sua elevata resistenza al calpestamento. Volgarmente è anche conosciuta con il nome di *erba canina*. La pianta può superare il metro di altezza. Le spighe sono da tre a sette messe a ventaglio o come le dita di una mano. La fioritura avviene in estate.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le sue proprietà sono note sin dalla antichità e ha proprietà diuretiche, antinfiammatorie delle vie urinarie alte o basse. Sempre sotto il controllo medico, può essere impiegata nella cura dell'ipertensione.

La gramigna è da sempre conosciuta per le proprietà di infestante e per questo portata come termine negativo. In realtà è una pianta medicinale utile non soltanto agli uomini, ma anche agli animali. I cani ingoiano le foglie per liberarsi lo stomaco, mentre cavalli ed asini ne traggono giovamento dal consumo.

Infestante dei luoghi umidi, predilige i terreni argillosi. Diffusa dal piano fino alla montagna. Il rizoma viene raccolto in primavera o in autunno e, dopo essere stato lavato, viene mondato dalle radichette, tagliato e fatto essiccare rapidamente.

Pianta che cela dietro un'umile aspetto insospettite qualità mediche che la fanno preziosa e stimata in campo di fitoterapia. Il decotto di gramigna svolge un'eccellente azione diuretica-ipotensiva, emolliente, depurativa del sangue ed essa si raccomanda in tutti i casi di malattie infiammatorie del fegato, della milza, delle vie urinarie, nella gotta, nell'artrite e nell'eczema. Drenante in caso di artrosi, artrite, iperuricemia; drenante epato-biliare e renale nei trattamenti disintossicanti; coadiuvante nell'ipertensione e nelle infiammazioni delle vie urinarie; indicata in caso di edemi di natura cardiaca o renale.

Tende ad abbassare la pressione e quindi è sconsigliato alle persone che soffrono di ipotensione. È stato osservato che i bovini con calcoli nella cistifellea guariscono mangiando fogli e rizomi di gramigna durante la primavera ed estate.

GRINDELIA



FAMIGLIA: Asteraceae

GENERE: Grindelia

SPECIE: *Grindelia robusta* Nutt

NOME COMUNE: Grindelia

Descrizione: pianta erbacea perenne o piccolo albero con vivaci fiori gialli. È una pianta originaria dalla California e del nord del Messico. Pianta perenne, erbacea, che tende a lignificare alla base assumendo l'aspetto di un cespuglio alto 50-60 cm. La radice è a fittone. I fusti sono ramosi, le foglie sono amplessicauli, intere, allungate a margine seghettato. I fiori sono capolini, color giallo acceso. Si tratta di una specie frugale e rustica che ben si adatta a terreni difficili e poveri. Non necessita di cure particolari salvo irrigazioni post-trapianto e in caso di siccità prolungata.

La raccolta dei capolini si effettua in estate. La qualità migliore della droga si ha quando la pianta è all'inizio della fioritura e i capolini, per lo più ancora chiusi, sono particolarmente ricchi di essudato resinoso.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: possiede attività antispasmodica, espettorante, antiflogistica ed antibatterica. Vengono utilizzati i capolini resinosi e le foglie per preparare estratti fluidi i quali hanno importanti proprietà purificanti e decongestionanti utili a tutto l'organismo. La Grindelia è indicata in caso di tosse, bronchite, catarro e spasmi della muscolatura bronchiale.

La Grindelia veniva tradizionalmente usata dagli Indiani d'America per le sue proprietà sedative della tosse ed espettoranti ed inoltre per trattare alcune affezioni cutanee come irritazioni e scottature. È ritenuta particolarmente efficace nelle tossi stizzose, nel broncospasmo, nella pertosse. L'estratto oleoso di Grindelia rientra nella formulazione di unguenti balsamici pettorali.

IPERICO



FAMIGLIA: Guttiferee

GENERE: *Hypericum*

SPECIE: *Hypericum perforatum*

NOME COMUNE: Iperico, Erba di San Giovanni, Caccia diavoli

Descrizione: pianta erbacea perenne dotata di corto rizoma, possiede fusto eretto, ramificato e può raggiungere il metro d'altezza. Le foglie sono opposte, di forma ovata o oblunga, picchiettate di minuscole ghiandole trasparenti che in controluce sembrano forellini. I fiori sono di colore giallo carico riuniti in una sorta di corimbo. La fioritura avviene in estate. L'iperico è conosciuto da molto tempo. Il suo utilizzo era collegato alla notte di San Giovanni (24 Giugno) detta anche notte delle streghe coincidente col solstizio d'estate, di qui l'uso per allontanare streghe e diavoli appendendolo nelle case od utilizzandolo per fumigazioni. È una pianta comune, cresce nei terreni asciutti, lungo i margini delle strade, ai bordi dei campi, nelle radure. È diffusa dalla pianura alla montagna. Si utilizzano le foglie e le sommità fiorite raccolte in estate e fatte essiccare in fasci in luogo ombroso e ventilato.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: l'iperico non ha impiego in campo culinario ma le proprietà medicinali della pianta sono numerose. Per uso locale l'infuso dimostra un'azione analgesica e antisettica. L'olio viene utilizzato per curare le ferite, per massaggiare le parti indolenzite da sciatiche, artriti e reumi.

Per uso esterno è astringente, antinfiammatorio, cicatrizzante. Per uso interno esplica un'attività ansiolitica, antidepressiva e riequilibrante del tono dell'umore. Inoltre è un blando diuretico e balsamico contro i catarrhi cronici. Ha anche proprietà vermifughe.

Sempre per uso esterno è utile per trattare la pelle arrossata da pannolini nei bambini, per ustioni, eritemi solari, piaghe da decubito non infette. Per uso interno è indicato per stati depressivi lievi e moderati, disturbi dell'umore, condizioni di ansia, nervosismo ed ipereccitabilità nervosa.

L'uso dell'iperico come antidepressivo ha suscitato notevole interesse anche da parte della medicina ufficiale, sia per l'indubbia efficacia, clinicamente dimostrata, sia per l'elevata sicurezza d'uso del fitocomplesso rispetto ai trattamenti farmacologici. È comunque sconsigliata l'assunzione di Iperico contemporaneamente a terapie farmacologiche antidepressive, onde evitare l'interazione con esse. Recentemente è stato evidenziato che l'assunzione prolungata di iperico può causare problemi a livello delle retina. L'infuso può essere utilizzato in caso di cuperose ed arrossamenti. L'olio essenziale in cosmesi si usa per dare tono alla pelle avvizzita. Un tempo si preparava il balsamo Innocenziano molto popolare come antireumatico il cui componente principale era l'iperico.



FAMIGLIA: Lamiaceae
GENERE: Hyssopus
SPECIE: *Hyssopus officinalis*
NOME COMUNE: Issopo o erba odorosa

Descrizione: pianta erbacea perenne a portamento cespuglioso originaria del sud Europa e dell'Asia occidentale, è un piccolo arbusto con foglie sottili semipersistenti di un bel verde lucente. I piccoli fiori di colore blu, bianco o rosa, compaiono in estate su steli ramificati che tendono a lignificare. L'issopo ama un'esposizione soleggiata in un terreno ricco ma friabile, ben drenato e senza ristagni di acqua. E' possibile la riproduzione per seme ma è preferibile, soprattutto per le varietà a fiore non blu, la riproduzione agamica per talea in primavera o la divisione dei cespi in autunno.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: dall'inconfondibile aroma aspro ha un grande utilizzo in cucina e viene utilizzata per insaporire diverse pietanze dai piatti salati, ai dolci, ai liquori. Con le radici e i rizomi si preparano degli estratti dalle proprietà sedative e calmanti; agiscono sul sistema nervoso centrale riducendo gli stress da tensione, ansia e aritmia.

L'infuso di fiori e foglie veniva già utilizzato anticamente come tonico per il sistema nervoso, per l'ansia, la tosse e la cattiva digestione.

Possiede diverse proprietà e le sue foglie, un tempo, erano usate per purificare i templi e depurare i lebbrosari; l'issopo infatti contiene un'olio essenziale antisettico e antivirale, usato anche come espettorante e sedativo.

E' apprezzato nei giardini per la sua abbondante fioritura, per la rusticità e per la sua facile coltivazione.



***Hyssopus officinalis* 'Aristatus'** (Issopo Aristato)

Più compatto e legnoso dell' *Hyssopus officinalis*. e meno conosciuto. Ha foglie semipersistenti, verde vivo e fiori in estate di un bel blu. Alt. cm. 50 - origine Mediterraneo Asia Minore - rusticità -15°C.

***Hyssopus officinalis* 'Blue'** (Issopo a fiore blu)

E' la specie più conosciuta e la più usata in cucina. Forma un arbusto compatto, molto aromatico e resiste bene alle potature più drastiche. Fiori in estate blu medio. Alt. cm. 60 - origine Mediterraneo - rusticità -15°C.



***Hyssopus officinalis* 'Albus'** (Issopo a fiore bianco)

Simile alla precedente con steli un po' più slanciati e fiori bianco puro. Raggiunge i 60 cm di altezza. La sua origine è orticola con buona rusticità, esiste alle basse temperature fino a -15°C.



Hyssopus officinalis 'Roseus' (Issopo a fiore rosa)
Identico al precedente, ma con fiori rosa.



Hyssopus seravschanicus Issopo
Meno vigoroso di *H. officinalis* con fiori più piccoli blu. Alt. cm. 40
- origine Mediterraneo - rusticità -12°C.

LAMPAGIONE



FAMIGLIA: Liliacee
GENERE: Muscari
SPECIE: *Muscari comosus*
NOME VOLGARE: Lampascione o lampagione

Descrizione: pianta erbacea, diffusa nelle regioni mediterranee. I fiori della sua pianta sbocciano in primavera e sono persistenti fino all'estate.

Il bulbo globuloso di tale pianta, ricco di sali minerali, cresce a 12-20 cm circa nel sottosuolo. È simile a una piccola cipolla di sapore amarognolo ed è consumato specialmente in Italia meridionale soprattutto in Basilicata e in Puglia.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: i lampascioni sono riconosciuti come uno dei prodotti tradizioni agoyalimentari della Puglia e dell Basilicata. Si tratta di un prodotto che in tutte le preparazioni va cucinato con molta semplicità, poiché il già forte sentore di amaro è sufficiente a dargli il tipico carattere. I lampascioni hanno un profumo dolciastro e aromatico, e un sapore con nota amara con un retrogusto dolce molto rotondo e delicato.

LASSANA



FAMIGLIA: Asteracee
GENERE: Lapsana
SPECIE: *Lapsana communis* L. (= *Lampsana comm.* Juss.)
NOME VOLGARE: Lassana comune, Grespignolo, Gallina grassa, Erba delle mammelle

Descrizione: pianta erbacea annuale, alta fino a 120 cm., glabra o villosa, con radice fittonante e fusto eretto, esile, ramificato nella parte superiore, contenente un succo lattiginoso.

Le foglie inferiori sono picciolate, acuminate, col lobo terminale più grande. Le foglie del caule sessili, ovate-lanceolate, intere dentate. L'infiorescenza è a corimbo con numerosi capolini, piccoli, tutti ligulati, di color giallo chiaro. Fiorisce da maggio a ottobre. I frutti sono acheni

ricurvi e striati longitudinalmente, privi di pappo.

Comune in tutto il territorio italiano, dalla pianura fino alla fascia montana, cresce nelle macchie e nei boschi cedui, specie di latifoglie, dove sfrutta la maggior quantità di sostanze organiche del terreno, è presente anche negli orti, nei ruderi, ed in aree antropizzate. Il nome del genere deriva dal greco "lapazein" ed dal latino "lampsana" e significa rammollire, purgare, in relazione alle sue proprietà emollienti e depurative.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: nelle campagne ed in collina viene usata ancor oggi nelle mistanze di verdure, sia cotta che cruda, per le sue proprietà depurative ed emollienti. Le foglie primaverili possono essere consumate in insalata, oppure le foglie inferiori possono essere lessate e condite con altre verdure o usate come ripieno di torte salate. Sono usate come i comuni spinaci.

Ha proprietà emollienti, purgative, rinfrescanti. Il succo viene utilizzato come cicatrizzante per le screpolature delle labbra e con le foglie si preparano cataplasmi per le ragadi al seno.

Il suo sapore amaro ricorda un poco quello del tarassaco. Ha inoltre proprietà rinfrescanti ed antidiabetiche.

LAVANDA

COLLEZIONE



FAMIGLIA: Labiateae

GENERE: Lavandula

SPECIE: *Lavandula officinalis*

NOME COMUNE: Lavanda, Spigo

Descrizione: pianta perenne con germogli annuali che danno origine ad un denso arbusto cespuglioso, legnoso sempreverde, con un forte odore aromatico. Ha radici legnose, serpeggianti e fibrose. I fusti sono eretti con una corteccia bruno rossastra che possono arrivare a oltre un metro di altezza. Le foglie sono opposte, lanceolate, lineari, gradatamente ristrette all'apice, con il margine ripiegato e rivolto verso la superficie inferiore. Entrambe le superfici delle foglie sono bianco-tomentose e quella inferiore è anche ghiandolosa. Nei giovani germogli le foglie sono piane, verdastre e scarsamente pelose. L'infiorescenza è posta al termine del fusto che nella sua parte superiore manca di foglie, talvolta si hanno infiorescenze laterali inserite nell'ascella delle ultime foglie. I fiori sono riuniti in verticilli che nel loro insieme formano una spiga. Fiorisce da giugno a settembre e i suoi semi sono acheni brunastri.

Cresce in Piemonte, Liguria, Toscana e Calabria, in luoghi aridi e sassosi.

La lavanda era già conosciuta ai tempi gli antichi Romani, mettevano infatti dei mazzetti di lavanda nell'acqua dei bagni termali. Veniva anche utilizzata come base per raffinati profumi e per preparare decotti e infusi usati per la bellezza della pelle e dei capelli. In un passato più recente sappiamo che in ogni casa di città o di campagna non c'era armadio o cassetto che non avesse sacchetti di lavanda per profumare la biancheria e tenere lontane le tarme.

La Lavanda vera cresce tuttora spontanea sulle Alpi e sugli Appennini dai 300 ai 1000 m. di altezza.

La raccolta viene fatta in periodi diversi a seconda dell'utilizzo dei fiori (per l'erboristeria o per la distillazione), generalmente si comincia nel mese di luglio e si procede fino ad agosto, anche a seconda della zona, dell'andamento climatico e della varietà.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: solo la cucina provenzale francese ne fa un uso modesto, mischiandola ad altre erbe aromatiche tipiche della zona.

Le sue proprietà benefiche sono: antisettiche, battericide, antispasmodiche, analgesiche, cicatrizzanti, diuretiche, colagoghe, insettifughe, stimolanti, sudorifere e sedative. Per tali caratteristiche viene largamente utilizzata in farmacia ed erboristeria in preparazioni

terapeutiche di vario genere: colluttori, pomate per contusioni e gonfiori, per reumatismi ed infiammazioni della pelle, per unguenti contro l'emicrania e preparazioni per problemi di insonnia e nervosismo. Il settore in cui eccelle è la profumeria. Il suo caratteristico aroma fresco e agreste viene sfruttato non solo per la preparazione della classica "eau de toilette à la lavande", ma entra nella composizione di sofisticati profumi ed è ampiamente utilizzata in saponeria e cosmesi. Dalla distillazione delle sommità fiorite si ricava l'olio essenziale di qualità migliore rispetto alle altre forme in coltivazione. Questa essenza denominata alpina o francese è usata soprattutto per i profumi, colonie e in misura minore nell'industria farmaceutica. Oltre alla lavanda angustifolia, esistono altre specie:



Lavandula latifolia o spica, rispetto alla lavanda vera ha steli legnosi molto più corti, gli steli in fiore sono più lunghi, ramificati e aumentano le dimensioni globali. I fiori sono di color porpora non si staccano facilmente dalle spighe. Tutte le parti della pianta hanno un forte odore di canfora. Si produce una quantità di olio essenziale 4 volte maggiore rispetto alla lavanda vera ma di qualità inferiore, ha infatti

un netto odore di canfora e viene usato per preparare profumatori per ambiente, saponette, ecc. L'ibrido di questa specie con la lavanda vera dà origine alla lavandula intermedia, in Francia chiamata Lavandin. Questi ibridi sono da lungo tempo il più coltivato delle tre forme commerciali, specie al Sud della Francia.



Lavanda stoechas stecade

Qui di seguito vi verranno elencate le varietà di lavanda e le relative proprietà botaniche: **Lavandula x allardii 1894 Francia Ibrido** (L. latifolia x L. dentata) caduto in disgrazia nel secolo scorso è la lavanda dalla crescita più rapida con grandi foglie dentate e grigie. Scarsa la fioritura. esistono diversi cloni, il nostro è presumibilmente il clone Balt. cm. 150 - celeste - rusticità -5°C



Lavandula x allardii 'African Pride' Sudafrica

Pianta un po' più compatta della precedente con crescita più eretta e foglie meno dentate. La fioritura è leggermente più abbondante. alt. cm. 120- celeste - rusticità -5°C



Lavandula angustifolia - sinonimi ormai non più riconosciuti L. officinalis e L. vera

Pianta compatta, foglie persistenti, molto aromatica. Fiori profumati dal classico colore. alt. cm. 70 - blu medio - rusticità -15°C e oltre.



Lavandula angustifolia 'Alba' Cultivar a fiore bianco
riselezionato da Bastin (NL) nel 1999 alt. cm. 50 - bianco -
rusticità -12°C.



Lavandula angustifolia 'Ashdown Forrest' 1985 Gran Bretagna
Pianta compatta foglie grigie ottima fioritura. alt. cm. 50 - blu
chiaro - rusticità -15°C.

Lavandula angustifolia 'Baby Blue' Compatta con foglie grigie. Abbondante fioritura con
qualche fiore anche in autunno. alt. cm. 50 - blu medio - rusticità -15°C.

Lavandula angustifolia 'Barthee' ***angustifolia 'Blue Cushion'*** 1992 Gran Bretagna
Varietà compatta con ottima fioritura alt. cm. 40 - blu medio - rusticità -15°C.

Lavandula angustifolia 'Blue Velours Charles' 1994

Francia Introdotta da C. Couttulenc per "Jardin de lavande" Portamento compatto con foglie tra
il verde e il grigio. alt. cm. 50 - blu intenso - rusticità -15°C e oltre.

Lavandula angustifolia 'Blue Velours Paul' 1994

Francia Introdotta da C. Couttulenc per "Jardin de lavande". Più alta della precedente con fiori
leggermente più chiari. alt. cm. 70 - blu medio - rusticità -15°C e oltre.



Lavandula angustifolia 'Bowles Early' 1913 Gran Bretagna
Deve il suo nome a E. A. Bowles che la ricevette da Miss
Dunnington. Selezionata in Scozia. Buona fioritura
precoce. alt. cm. 60 - Lavanda chiaro - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Brabant Lust'

Compatta di recente introduzione. Crescita lenta alt. cm. 40 -
lavanda chiaro - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Cedar Blue' 1994 Gran Bretagna
Crescita contenuta molto elegante. Rimane bella anche in
inverno alt. cm. 40 - blu chiaro - rusticità -15°C.

Lavandula angustifolia 'Didier'



***Lavandula angustifolia* 'Dwarf Blue'** prima del 1911
Varietà medio bassa ottima per piccole siepi alt. cm. 60 - blu medio - rusticità -15°C.

***Lavandula angustifolia* 'Elisabetta' 2003** Italia. Pianta compatta con buona fioritura foglie grigio verdi più argentee in inverno alt. cm. 60 - bianco - rusticità -15°C.

***Lavandula angustifolia* 'Erbalunga'** Piccole foglie grigie, pianta compatta. Alt. cm. 30 - blu - rusticità -10°C.

***Lavandula angustifolia* 'Felibre'**



***Lavandula angustifolia* 'Folgate'** 1933 Gran Bretagna
Varietà a foglie argentee di facile coltura. Introdotta in Inghilterra da L. Chilvers. alt. cm. 60 - blu medio - rusticità -15°C.

***Lavandula angustifolia* 'Goldburg'**



***Lavandula angustifolia* 'Heacham Blue'** Gran Bretagna
Varietà piuttosto alta con portamento imponente adatta per siepi. Vecchia selezione di Norfolk Lavender.



***Lavandula angustifolia* 'Hidcote Blue'** prima del 1991 Gran Bretagna
Trovata da L. Johnstone in "Hidcote Manor" nel Gloucestershire. Varietà conosciutissima relativamente compatta adatta per siepi basse. alt. cm. 60 - blu scuro - rusticità -15°C.



***Lavandula angustifolia* 'Hidcote Pink'** 1958 Gran Bretagna
Foglie grigio verdastre portamento compatto. alt. cm. 50 - rosa chiaro - rusticità -15°C.



***Lavandula angustifolia* 'Imperial Gem'** fine anni '80 Gran Bretagna
Simile alla 'Hidcote' ma più alta e con foglie più argentee. Introdotta da Norfolk Lavender. alt. cm. 70 - blu scuro - rusticità -12°C.



Lavandula angustifolia 'Nana Alba' 1938 Gran Bretagna
Di piccole dimensioni, lenta nella crescita con buona resistenza al gelo ma sensibile all'umidità. alt. cm. 25 - bianco - rusticità -15°C e oltre.



Lavandula angustifolia 'Nana Compatta' 1901 USA Varietà nana molto fiorifera con foglie tra il grigio e il verde. alt. cm. 40 - blu scuro - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Peter Pan'



Lavandula angustifolia 'Princess Blue'



Lavandula angustifolia 'Rosea' 1937 Gran Bretagna
Compatta arbustiva foglie verdi che in inverni tendono a diventare rossastre. alt. cm. 40 - rosa chiaro - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Royal Purple' 1944 Gran Bretagna
Introdotta da Norfolk Lavender. Compatta con foglie grigie. alt. cm. 45 - blu scuro - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Silver Blue' Foglia molto grigia, cultivar di grande impatto visivo. alt. cm. 50 - blu scuro - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Twickle Purple' 1922 Olanda. Molto compatta. Diversi cloni vengono commercializzati a causa della riproduzione per seme. Selezionata presso il castello di Twickle. alt. cm. 40 - blu scuro - rusticità -15°C.

Lavandula angustifolia 'Venzano Nana' 1996 Italia. Una delle rare selezioni italiane prende il nome dal noto vivaio toscano. Buona ramificazione e fioritura. Alt. cm. 40 - blu medio - rusticità -15°C.

Lavandula dentata 'Dentata' Foglie persistenti molto aromatiche con bordo dentellato. Fioritura da primavera a tardo autunno.alt. cm. 80 - blu malva - rusticità -6°C.

Lavandula dentata 'Candicans' Simile alla precedente ma con foglie più grigie e fioritura un po' più abbondante. E' la dentata che resiste di più al freddo.alt. cm. 80 - blu malva - rusticità -8°C.

Lavandula dentata 'Linda Ligon' 1996 USA Scoperta da T. De Baggio. Le foglie variegata di giallo fanno sì che questa pianta sia di grande effetto anche se non è fiorita.alt. cm. 80 - blu malva - rusticità -6°C.

Lavandula angustifolia 'Impress Purple'



Lavandula angustifolia 'Irene Doyle' 1983 USA

Introdotta da T. De Baggio della Earthworks - Arlington - Virginia. Ottima fioritura fiori grandi portamento elegante alt. cm. 50 - blu medio - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Jean Davis'

Pianta arbustiva, i cui fiori biancastri tendono poi al rosa. alt. cm. 70 - rosa - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Lady' 1993 USA

Varietà nana riprodotta da seme. La pianta ha una longevità molto minore rispetto alle altre L. angustifolia.alt. cm. 30 - blu chiaro - rusticità -10°C.



Lavandula angustifolia 'Loddon Pink' 1950 Gran Bretagna

Introdotta da T. Charlie. Foglie verde grigio. alt. cm. 50 - rosa - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Luberon' 1999 Francia Portamento compatto buona fioritura alt. cm. 60 - blu chiaro - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Lumiere des Alpes' 1994 Francia

Foglie grigie e fiori su lunghi steli. alt. cm. 50 - blu medio - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Matheronne' Francia Pianta vigorosa foglie grigio verde fioritura abbondante. alt. cm. 60 - blu medio - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Middachten' prima del 1923 Olanda Introdotta da Mohein. Il nome deriva dal castello di Middachten - Rheden. Sensibile all'umidità. alt. cm. 60 - blu chiaro - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Miss Katrin' 1992 Gran Bretagna Ha foglie grigie compatta con ottima forma. introdotta da Norfolk Lavender. alt. cm 60 - rosa - rusticità -15°C e oltre.



Lavandula angustifolia 'Miss Muffet' fine anni '90 Gran Bretagna Varietà molto bassa introdotta da J. Schoffeld. Foglie grigio verde. Particolare. alt. cm. 25 - blu medio - rusticità -15°C.



Lavandula angustifolia 'Munstead' 1916 Gran Bretagna Introdotta da Barr ma selezionata da G.Jekill. Numerosi cloni vengono distribuiti con questo nome ma pare che l'originale non esista più. Alt. cm. 50 - blu scuro -rusticità -15°C.



Lavandula dentata 'Monet' Pianta più rada e slanciata delle precedenti. Colorazione dei fiori varia leggermente al blu pastello.alt. cm. 90 - blu pastello - rusticità -6°C.



Lavandula dentata 'Royal Crown' Portamento simile a L. dentata 'Dentata' con fiori più abbondanti e un po più scuri. alt. cm. 80 - celeste blu - rusticità -8°C.

Lavandula dentata x angustifolia 'Devant Ville Cuche' 1802 Francia Ibrido spontaneo scoperto ad Angers. Pianta vigorosa con foglie grigie leggermente dentellate ma poco o per niente fiorifera. Alt. cm. 150 - blu chiaro - rusticità -8°C.



Lavandula dentata x lanata '**Goodwin Creek Gray**'



Lavandula intermedia '**Abrialis**'

- Lavandula intermedia* '**Alba**'
- Lavandula intermedia* '**Arabian's Night**'
- Lavandula intermedia* '**Bleu des Collines**'
- Lavandula intermedia* '**Communis**'
- Lavandula intermedia* '**Dutch**'
- Lavandula intermedia* '**Fragrant Memories**'
- Lavandula intermedia* '**Futura**'
- Lavandula intermedia* '**Grappenhall**'
- Lavandula intermedia* '**Grey Hedge**'
- Lavandula intermedia* '**Grosso**'
- Lavandula intermedia* '**Hidcote Giant**'
- Lavandula intermedia* '**Hidcote White**'
- Lavandula intermedia* '**Jaubert**'
- Lavandula intermedia* '**Julien**'
- Lavandula intermedia* '**Lullington Castle**'
- Lavandula intermedia* '**Old English**'
- Lavandula intermedia* '**Rosella**'
- Lavandula intermedia* '**Seal**'
- Lavandula intermedia* '**Sumian**'
- Lavandula intermedia* '**Super**'
- Lavandula intermedia* '**Walberton Silver Hedge**'
- Lavandula lanata*
- Lavandula lanata x angustifolia* '**Pastor's Pride**'
- Lavandula lanata x angustifolia* '**Richard Gray**'



Lavandula lanata x angustifolia '**Sawyers**'



Lavandula multifida



Lavandula stoechas 'Avenue Bellevue'

Lavandula stoechas 'Evelyn Cadzow'
Lavandula stoechas 'Kew Red'
Lavandula stoechas 'Lavender Lace'
Lavandula stoechas 'Leucata'
Lavandula stoechas 'Liberty'
Lavandula stoechas 'Lilac Wings'
Lavandula stoechas 'Madrid Blue'
Lavandula stoechas 'Pedunculata'
Lavandula stoechas 'Pukehou'
Lavandula stoechas 'Regal Splendour'



Lavandula stoechas 'Rocky Road'



Lavandula stoechas 'Willowbridge Calico'

Lavandula stoechas 'Willow Vale'



Lavandula stoechas x viridis 'Fathead'

Lavandula stoechas x viridis 'Helmsdale'
Lavandula stoechas x viridis 'Saint Brelade'
Lavandula stoechas x viridis 'White Flag'



Lavandula viridis

LEVISTICO



FAMIGLIA: Apiacee Ombrellifere
GENERE: Levisticum
SPECIE: *Levisticum officinalis*
NOME COMUNE: Levistico, sedano di montagna

Descrizione: è una pianta erbacea perenne il cui fusto eretto può crescere fino all'altezza di 2 metri. Ha steli cavi, solcati da venature, con rimanenze di gambi fogliari simili a scaglie alla base. Le foglie sono 2-3 pennatosette divise in segmenti romboidali dentati al margine, come aspetto e sapore ricordano quelle del sedano. I fiori giallognoli sono riuniti in ombrelle. I frutti sono degli acheni ellittici e muniti di costole. Le piante coltivate non differiscono dalle forme selvatiche. È originaria del sud-ovest dell'Asia, è diffusa in Europa e in Italia. È coltivata di rado ma si trova naturalizzata negli orti e nei giardini.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie fresche (dal sapore che ricorda quello del sedano ma più gradevole) vengono usate per dare sapore a frittate, insalate, minestrone, formaggi freschi e pesci. Le foglie si usano fresche anche in risotti, brodi, carni, stufati, pollo, baccalà; il seme maturo di questa pianta si usa nei liquori, nelle insalate, nelle schiacciate. Le radici servono per preparare liquori aromatici. I semi si usano per aromatizzare marmellate e dolci. Il levistico è utilizzato come sostituto di una spezia indiana, l'Ajowan, essendo il primo più comune in Europa.

L'infuso è indicato per i reumatismi e può essere applicato alle ferite come antisettico, oppure bevuto per stimolare la digestione. Il levistico è secondo solo ai capperi per contenuto di quercetina e ha proprietà depurative, digestive, carminative e diuretiche.

LIQUIRIZIA



FAMIGLIA: Fabaceae
GENERE: Glycyrrhiza Borago
SPECIE: *Glycyrrhiza glabra*
NOME COMUNE: Liquirizia

Descrizione: Erbacea perenne rustica con stoloni eduli sotterranei; è originaria dell'Asia. È meglio conosciuta come liquirizia.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: dalle radici, una volta fatte bollire, si ottengono tisane, infusi e succhi dalle proprietà emollienti, immunostimolanti e aromatizzanti.

L'abuso dell'utilizzo di questa pianta può provocare ritenzione idrica.

<i>Glycyrrhiza echinata</i>	Liquirizia
<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Liquirizia
<i>Glycyrrhiza uralensis</i>	Liquirizia

LUPPOLO



FAMIGLIA: Cannabaceae
GENERE: Humulus
SPECIE: *Humulus lupulus*
NOME COMUNE: Luppolo

Descrizione: è una pianta a fiore perenne, con rizoma ramificato dal quale si estendono esili fusti rampicanti che si avvolgono in senso orario rispetto al supporto e che possono raggiungere i 7 metri d'altezza. Le foglie sono cuoriformi, picciolate, opposte, munite di 3-5 lobi seghettati. La parte superiore si presenta ruvida al tatto, la parte inferiore è invece resinosa. I fiori, unisessuali, di colore verdognolo, sono presenti su piante separate. I fiori maschili sono riuniti in pannocchie pendule mentre i fiori femminili presentano un cono membranoso e si trovano raggruppati alle ascelle di brattee fogliacee andando a costituire un'infiorescenza dalla caratteristica ed inconfondibile a forma di cono. Le infiorescenze femminili sono ricche di ghiandole resinose secernenti una sostanza giallastra dal sapore amaro, composta da polifenoli e numerosi oli essenziali, che vengono utilizzati per aromatizzare e conferire alla birra il suo gusto caratteristico.

La fioritura avviene in estate e con la maturazione dei semi, le brattee assumono una consistenza cartacea che aumenta la dimensione del cono. I frutti sono degli acheni di colore grigio-cenere.

La sua presenza è molto comune in Italia settentrionale e cresce spontaneamente sulle rive dei corsi d'acqua, lungo le siepi, ai margini dei boschi.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia. in cucina gli apici della pianta di luppolo, della lunghezza di circa 20 cm, vengono raccolti in primavera e utilizzati come il più noto asparago. Da notare che i getti più grossi sono i più gustosi rispetto ai più giovani. Una volta lessati si possono consumare direttamente oppure saltare qualche minuto in padella per servirli con riso o da utilizzare per risotti, frittate e minestre.

Il luppolo viene usato soprattutto nel processo produttivo della birra alla quale conferisce oltre all'aroma, anche il sapore amaro. Si usano i suoi fiori, che possono essere maschi o femmine. I fiori maschi normalmente vengono eliminati quando nascono (tranne in Inghilterra dove vengono utilizzati nelle birre ad alta fermentazione tipiche di quella regione), mentre le femmine vengono fatte crescere e vengono utilizzati direttamente per la preparazione di birre artigianali mentre nella lavorazione industriale si usa un loro concentrato. Il luppolo funge anche da conservante naturale della birra in quanto possiede proprietà antibatteriche e proprio per questo motivo certi tipi di birra venivano abbondantemente luppolati per migliorarne la conservazione. L'uso del luppolo infine aiuta a coagulare le proteine in sospensione nella birra rendendola più limpida (chiarificazione) e ne aiuta la tenuta della schiuma.

Il luppolo ha proprietà ipnotiche ed è un mite sedativo: il suo infuso è utile in caso di insonnia e nervosismo.

MALVA



FAMIGLIA: Malvacee
GENERE: Malva
SPECIE: *Malva sylvestris*
NOME COMUNE: Malva

Descrizione: è una piante erbacea biennale o perenne. Pianta originaria dell'eurasia temperata, presenta un fusto eretto alto fino ad 1 metro. Le foglie sono rotondeggianti con un lungo peduncolo e divise in lobi e presentano sulla superficie peli semplici o ramificati e margine seghettato irregolarmente. I fiori hanno un peduncolo lungo alcuni centimetri, hanno 5 petali di colore rosa-vilaceo e fioriscono dalla primavera all'autunno. Il frutto è un poliachenio circolare.

Il nome deriva dal latino *malva* ed ha il significato di *molle*, cioè capace di ammorbidire.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: può essere assunta sotto forma di tisana per idratare e ammorbidire l'intestino, e per regolarne le funzioni. La sua azione lassativa è dovuta alle proprietà delle mucillagini di rigonfiare l'intestino, stimolandone la contrazione e quindi agevolandone lo svuotamento. La pianta trova largo uso come emolliente e per alleviare le infiammazioni alle mucose. È usata anche per le loro proprietà emollienti e bechiche, nelle forme catarrali delle prime vie bronchiali.



Malva neglecta wallr (Malva domestica)

MELISSA



FAMIGLIA: Labiateae

GENERE: Melissa

SPECIE: *Melissa officinalis* L.

NOME COMUNE: Melissa o erba cedrina o cedronella

Descrizione: pianta erbacea spontanea, perenne, rustica, simile all'ortica nell'aspetto e al limone nell'aroma. Ha fusto eretto ramificato e può raggiungere dai 40 ai 100 cm di altezza. Ha foglie di color verde chiaro, picciolate, ovali, pelose nella pagina superiore e glauche in quella inferiore. Le foglie apicali sono più piccole e alla loro ascella si formano i piccoli fiori di colore bianco crema con sfumatura di rosa pallido, la fioritura avviene nel mese di giugno e attira molte api, la melissa è un'ottima pianta mellifera.

Ama i terreni fertili, profondi, non troppo esposti e non cresce bene nei terreni siccitosi o con ristagni d'acqua. La propagazione è molto semplice sia per seme sia per talea o per divisione. Le Melisse si seminano in primavera, in substrato composto da terra, torba e sabbia in parti uguali. In autunno è possibile la divisione del cespo tagliando nettamente le ceppaie in diverse sezioni. Durante la crescita è consigliabile effettuare delle spuntature o ancora meglio, vere e proprie potature, vista la grande vigoria, soprattutto delle varietà a foglia verde. Il materiale di spuntatura può essere utilizzato per nuove talee. La semina avviene in primavera direttamente all'aperto. Si possono anche moltiplicare per divisione dei cespi interrando le piantine ad una distanza di circa 30 cm in modo che abbiano spazio sufficiente per crescere e infoltirsi; in questo periodo le piantine andranno annaffiate abbondantemente; solo quando le piantine avranno attecchito bene le annaffiature andranno ridotte in modo da non compromettere il contenuto aromatico delle piante.

Cresce spontaneamente nell' Europa meridionale e nell'Asia occidentale. In Italia la si può trovare lungo le siepi e nelle zone ombrose; viene inoltre coltivata nei giardini.

Utilizzo in cucina , erboristeria, farmacia: tutte le Melisse hanno un discreto utilizzo in cucina, le foglie danno un particolare aroma a frittate, minestre, insalate miste, marinate e anche macedonie e gelatine di frutta. Sono anche usate in liquoreria e in profumeria per particolari "acque di colonia" .

I fiori, una volta essiccati, vengono usati in erboristeria e uniti ad altre piante aromatiche per preparare decotti o infusi che possono servire come cordiale o tonico. Viene molto usata anche dai frati e dai monaci nella preparazione di ricette medicamentose e aromatiche.

La conservazione della melissa viene fatta tagliando la pianta quando è ancora in fiore: si legano i rami in piccoli fasci e si appendono ad essiccare in un locale fresco e asciutto.

Questo genere di pianta viene coltivata anche industrialmente: infatti le foglie e i fiori freschi, vengono raccolti due volte l'anno e distillati; il prodotto ottenuto è l'essenza di melissa che viene usata oltre che in profumeria anche nella preparazione dei liquori.

La melissa si può facilmente coltivare in giardino con un qualsiasi tipo di terreno, i risultati saranno migliori se il terreno sarà fresco e leggero. Una zona parzialmente ombrosa è preferita. In fitoterapia, della melissa sono utilizzati soprattutto le foglie ma anche i fiori e gli steli.

Attualmente la *Melissa officinalis* viene impiegata sia come estratto secco (fiori e foglie) sia in olio essenziale (estratto dalle foglie) e agisce per uso interno come antispastico e sedativo sulle somatizzazioni viscerali dell'ansia e ad uso esterno come antisettico su punture di insetto e ferite.

Famosa è l'Acqua dei Carmelitani, elisir parigino del 1611 usato come antispasmodico e disinfettante.

Melissa officinalis (Melissa)

Foglia semipersistente verde intenso con spiccato profumo di limone. In estate fiori bianchi dall'aspetto insignificante. Alt. cm. 100 - origine Europa - rusticità -15°C.



Melissa officinalis 'All Gold' (Melissa gialla)

Foglia colore giallo oro molto attraente, soprattutto in primavera. Predilige un'esposizione a mezz'ombra. Potature anche drastiche in estate. Alt. cm. 80 - origine orticola - rusticità -15°C.

Melissa officinalis 'Altissima' Ha foglie verdi, più arrotondate della *M. officinalis*. Portamento più vigoroso e crescita rapidissima. Alt. cm. 120 - origine Sud Europa - rusticità -12°C.



Melissa officinalis 'Aurea' (Melissa aurea).

Simile alla *M. officinalis* ma con foglie variegata di giallo. La variegatura è più evidente in primavera, mentre con temperature alte e forte luminosità tende a diventare verde chiaro. Alt. cm. 80 - origine orticola - rusticità -15°C.

MENTA

COLLEZIONE



FAMIGLIA: Lamiacee (Labiatae)

GENERE: Mentha

NOME COMUNE: Menta selvatica

Descrizione: erba perenne, alta fino agli 80 cm. Ha foglie non peduncolate o quasi, molto ovate o rotonde, a denti smussati, rugose, più o meno lanuginose ma non feltrose nella parte inferiore. I fiori sono raccolti in spighe terminali di colore bianco, rosato o malva.

Originaria dell'Europa occidentale e del nord Africa, dove è coltivata su ampia scala.

Non tutte le specie appartenenti al genere *Mentha* vengono coltivate per il caratteristico profumo. In Italia i primi impianti risalgono alla metà del 1800 in Piemonte e nel 1870 vennero costruite le prime distillerie. Con esse la coltura della menta acquisì un carattere industriale. Oggi resistono non molti ettari a cavallo tra le province di Torino e Cuneo. La classificazione botanica è piuttosto nebulosa a causa della facile ibridazione delle varie specie, per cui ci troviamo di fronte a numerosi ibridi naturali, le varie specie sono raggruppate in 4 sezioni e il criterio di **suddivisione** è basato **sul tipo di infiorescenza**.

Sezione I	Spicatae – Infiorescenza a forma di spiga	M. longifolia, M. rotundifolia, M. spicata
Sezione II	Capitae – Infiorescenza globosa	M. aquatica
Sezione III	Verticillae - Infiorescenza a verticilli ascellari	M. verticillata
Sezione IV	Pulegium - Fiori con calice bilobato e corolla a falce gibbosa	M. pulegium M. requienii

Fra le diverse cultivar la più conosciuta è la *Mentha piperita* nelle sue diverse forme. La *M. piperita* forma *pallenscens*, detta menta bianca per i suoi steli verdi e fiori bianchi, è una delle più antiche. Si impose in Piemonte alla fine del 1800, tanto da essere chiamata 'piemontese'. Ben presto fu soppiantata dalla *M. piperita* forma *rubescens* detta anche menta piperita rossa per i fusti di colore rosso violaceo e fiori rosa intenso, che aveva una maggiore rusticità e una maggior quantità di oli essenziali. Questa menta introdotta nel 1903 non ha avuto sostanziali modifiche tranne una caratterizzazione del gusto a causa dell'adattamento all'ambiente. Le altre specie e varietà sono meno importanti dal punto di vista industriale ma non certo dal punto di vista estetico, con forme, portamento, colore delle foglie, particolarmente interessanti per il giardino.

La menta si adatta a vari tipi di terreno ma i migliori risultati si ottengono in quelli profondi, fertili, freschi ma senza ristagni idrici (esclusa la *M. aquatica*) e con esposizione soleggiata o mezz'ombra. Ama un'apporto continuo e regolare di acqua, perciò va scelta la posizione in giardino con particolare attenzione.

Per propagarla è preferibile la via agamica e due sono i metodi fondamentali: per divisione prelevando stoloni in autunno o in primavera oppure per talea erbacea in primavera o estate, evitando i periodi di fioritura.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: ha un utilizzo molto ampio in cucina e viene utilizzata per aromatizzare salse, aceti, verdure, ripieni, dolci, bibite té e tisane. I suoi oli essenziali possiedono un'azione rinfrescante e perciò sono usati per dentifrici e medicine. Facilitano la digestione, riducono la flatulenza e hanno proprietà antisettiche, antiparassitarie, antivirali e sudorifiche.



Mentha citrata conosciuta come menta acqua di colonia, o come “menta lavanda”, menta all’arancia” o “al bergmotto” è una specie selvatica simile alla *Mentha rotundifolia* spesso coltivata in giardino. Viene utilizzata nelle bibite dissetanti o in piccola scala per ricavarne l’essenza, si riconosce facilmente per il suo odore caratteristico che ricorda i fiori d’arancio.

***Mentha citrata* 'Eucaliptus'** Menta Eucalipto

***Mentha x citrata* 'Eau de Cologne'** Menta Eau de Cologne

***Mentha x citrata* 'Bergamotto'** Menta Bergamotto

Mentha X niliaca una comune specie selvatica simile alla rotundifolia, con foglie a denti più aguzzi che non ha odore di menta e non ha alcun pregio gastronomico.



***Mentha spicata* (Mentastro verde)**

Pianta erbacea perenne, eretta, alta fino a 90 cm, più o meno glabra. Ha foglie lanceolate, appuntite, finemente dentate. I fiori color malva, sono disposti in spighe terminali. Ha brattee molto strette, più lunghe dei fiori. Il mentastro verde è originario del centro e sud Europa e oggi lo si ritrova in gran parte dell'Europa come pianta selvatica nei fossati, nei terreni incolti ed umidi.

È una delle più comuni menthe commerciali e da giardino. In Gran Bretagna viene usata per preparare la salasa verde britannica da usare con l'agnello. La sua essenza viene invece utilizzata per dare gusto alle paste dentifricie, alle gomme da masticare, alle confetture e a molti prodotti farmaceutici.



Mentha longifolia con foglie lanceolate e non peduncolate ha una certa somiglianza con il mentastro verde ma le foglie sono pelose in superficie e grigio lanate alla base. È una specie comune in tutta Europa ma non è usata in occidente, coltivata in medio Oriente e in Europa sudorientale.



***Mentha X piperita* (Menta piperita)**

Si tratta di un ibrido con caratteristiche piuttosto variabili sia della *mentha aquatica* sia della *mentha spicata*. Le foglie hanno piccoli gambi, sono di solito ovate o lanceolate, finemente dentate, piuttosto rugose e lanuginose. I fiori sono raccolti in corte spighe terminali talvolta così sorte da ricordare dei capolini globosi della *mentha aquatica*, con odore caratteristico, relativamente penetrante.

La menta bianca, con steli verdi e la menta rossa con steli purpurei sono due fra le forme coltivate di questa specie. La menta bianca viene ritenuta la migliore anche se le caratteristiche dipendono molto anche dal clima e da altri fattori locali.

È stato prodotto e sfruttato soprattutto in Gran Bretagna, non è una pianta da orticoltura ma la sua richiesta commerciale ha indotto alla coltivazione di questa specie anche nel continente. In Italia è coltivata nei terreni alluvionali del alto corso del Po, Carmagnola, Casalgrasso.

Viene raramente utilizzata come erba aromatica poiché l'essenza in essa contenuta presenta concentrazione di mentolo che ha azione anestetica, sovrasterebbe ogni sapore dei cibi cucinati. L'olio di menta piperita ottenuto per distillazione viene utilizzato nella preparazione di dolci, gomme da masticare, cordiali, liquori.



***Mentha pulegium* (Puleggio)**

Erba perenne rampicante, lunga anche 30 cm, ha foglie molto piccole di forma ovata, a denti arrotondati. I fiori sono disposti in verticilli ampiamente separati, di color malva con calice e corolla tendenti verso il basso. È ampiamente distribuita in Europa, comunemente coltivata nei giardini in mezzo alle pietre da lastricatura. Veniva usata ai tempi dei romani come repellente delle pulci. L'amaro delle foglie non ne consente un utilizzo culinario anche se in Spagna viene utilizzata per insaporire le salsicce.

Mentha pulegium gibilarica Menta Pulegio nana



Mentha alopecuroides Menta Alopepercuroides



Mentha aquatica Menta Acquatica

Mentha bodleiana Menta Bodleiana

Mentha bodleiana 'Variegata' Menta Bodleiana Variegata



Mentha cervina Menta Cervina



Mentha gattefossesi Menta Francese



Mentha x gentilis Menta Gentile

Mentha x gentilis 'Aureovariegata'

Menta Gentile Variegata

Mentha - hybrida 'Ananas'

Menta Ananas

Mentha hybrida 'Anglaise'

Menta Inglese

Mentha hybrida 'Bowles'

Menta Bowles

Mentha hybrida 'Chinoise'

Menta Cinese

Mentha hybrida 'Krasno'

Menta Krasno

Mentha hybrida 'Kubanks'

Menta Kubanks

Mentha Hybrida 'Lavanduliodora'

Menta Lavanda

Mentha hybrida 'Orange'

Menta Orange

Mentha longifolia

Menta Longifolia

Mentha longifolia 'Martha'

Menta Longifolia

Mentha x piperita

Menta Piperita Rossa

Mentha x piperita 'Glacialis'

Menta Glaciale

Mentha x piperita 'Maine et Loire'

Menta Piperita

Mentha x piperita 'Mitcham'

Menta Piperita



Mentha raripila rubra Menta Romana Rossa



Mentha requienii Menta della Corsica

Mentha rotundifolia
Mentha sachalinensis
Mentha smithiana rubra
Mentha spicata 'Verde'
Mentha spicata 'Carnica'
Mentha spicata 'Maroccan'
Mentha spicata 'Nana'
Mentha spicata 'Variegata'
Mentha suaveolens
Mentha suaveolens 'Fruttata'
Mentha suaveolens 'Variegata'

Menta Dolce Menta selvatica
 Menta di Sakalin
 Menta
 Menta Marocchina
 Menta Spicata Carnica
 Menta Maroccan
 Menta Spicata Nana
 Menta Spicata Variegata
 Menta Suaveolens
 Menta Fruttata
 Menta variegata

MENTUCCIA



FAMIGLIA: Lamiacee
GENERE: Calamintha
SPECIE: *Calamintha officinalis* *Nepeta calamintha* Scheele
NOME COMUNE: Mentuccia o Nepetella

Descrizione: pianta perenne molto aromatica, munita di rizoma strisciante e di stoloni. I fusti sono quadrangolari e pelosi sugli angoli, sono prima sdraiati poi eretti, ramosi in alto, e possono raggiungere i 70 cm di altezza. Le foglie sono opposte, ovate, pelose. I fiori sono riuniti su un peduncolo all'ascella delle foglie superiori e formano nel loro insieme un'infiorescenza composta di colore rosea o violacea. Il frutto è un tetrachenio, racchiuso dal calice persistente. Originaria delle zone montane del Mediterraneo è molto comune in tutta Italia, cresce nei prati e negli incolti.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie tritate, dall'aroma simile a quello della menta, vengono impiegate per insaporire piatti di carne, pesce, verdura e funghi. La nepetella era usata comunemente come erba medicinale in tempi medioevali, mentre ora è poco usata dagli erboristi moderni. Tutte le parti della pianta hanno proprietà aromatiche, diaforetiche, espettoranti, febbrifughe e stomachiche. Gli infusi ottenuti con le foglie sono benefici in caso di flatulenza e debolezza di stomaco. È usata anche contro la depressione, l'insonnia e i dolori mestruali. Non deve essere assunta durante la gravidanza in quanto in dosi eccessive può causare l'aborto.



***Calamintha nepeta*'White Cloude'**

Mentuccia fiore bianco.

MIRTO



FAMIGLIA: Myrtacee

GENERE: Myrtus

SPECIE: *Myrtus communis*

NOME COMUNE: Mirto

Descrizione: pianta tipica della macchia mediterranea. Ha portamento arbustivo o di piccolo alberello, alto da 50 a 300 cm, molto serrato. La corteccia è rossiccia nei rami giovani, col tempo assume un colore grigiastro. Ha foglie opposte, persistenti, ovali-acute, coriacee, glabre e lucide, di colore verde-scuro superiormente, a margine intero, con molti punti traslucidi in corrispondenza delle ghiandole aromatiche. I fiori sono solitari e ascellari, profumati, lungamente pedunculati, di colore bianco o roseo. La fioritura, abbondante, ha luogo nella tarda primavera e all'inizio dell'estate, da maggio a luglio.

I frutti sono bacche globose-ovoidali di colore nero-azzurastro, rosso-scuro o più raramente biancastre, con numerosi semi reniformi. Maturano da novembre a gennaio persistendo per un lungo periodo sulla pianta.

È una specie spontanea delle regioni mediterranee, comune nella macchia mediterranea comunissimo in Sardegna e in Corsica. Il mirto è una pianta rustica, si adatta abbastanza ai terreni poveri e siccitosi ma trae vantaggio sia dagli apporti idrici estivi sia dalla disponibilità d'azoto manifestando in condizioni favorevoli uno spiccato rigoglio vegetativo e un'abbondante produzione di fiori e frutti.

Si stanno eseguendo numerosi studi finalizzati al miglioramento genetico per la produzione di bacche da destinare alla produzione del liquore di mirto e di screening per migliorare la produzione di olio essenziale.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: il mirto usato soprattutto nella tradizione gastronomica sarda è un'importante condimento per aromatizzare alcune carni: i rametti sono tradizionalmente usati per aromatizzare il *maialino* arrosto, il pollame arrosto o bollito e, un semplice ma ricercato piatto a base di uccellazione bollita (tordi, merli, storni).

Le bacche vengono utilizzate per la preparazione del caratteristico liquore di mirto ottenuto per infusione alcolica delle bacche attraverso macerazione o corrente di vapore. Un liquore di minore diffusione è il Mirto Bianco, ottenuto per infusione idroalcolica dei giovani germogli, erroneamente confuso con una variante del liquore di mirto propriamente detto ottenuto per infusione delle bacche di varietà a frutto non pigmentato

Il mirto, per il contenuto in olio essenziale, tannini e resine è un'interessante pianta dalle proprietà aromatiche e officinali. Gli sono attribuite proprietà balsamiche, antiinfiammatorie, astringenti, leggermente antisettiche, ed è impiegato in campo erboristico e farmaceutico per la cura di affezioni a carico dell'apparato digerente e del sistema respiratorio.

MONARDA



FAMIGLIA: Lamiaceae
GENERE: Monarda
SPECIE: *Monarda didyma*
NOME COMUNE: Monarda, Tè Oswego

Descrizione: erbacea annuale o perenne, glabra a fusto eretto. Le foglie sono di colore verde scuro, con forma da ovata a ovato-lanceolata spesso sfumate in rosso e portano un capolino di fiori rossastri all'apice del fusto. I fiori sono tubulosi leggermente pelosi e di colore rosso scarlatto. Coltivata soprattutto come pianta ornamentale, per i fiori e il loro profumo d'arancio. Originaria del Nord America nella zona intorno al lago Ontario.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie hanno un aroma simile a quello del bergamotto, vengono fatte essiccare per preparare bibite e tisane rinfrescanti dalle proprietà depurative. Si possono anche usare i fiori essiccati per creare sacchetti profumati e decorativi. Come tisana elimina la nausea. Altri usi medicinali noti sono le proprietà carminative, stimolanti ed espettoranti.

Monarda didyma bianca

Monarda didyma rosa

Monarda didyma rossa



Monarda fistulosa

NEPETA



FAMIGLIA: Lamiaceae
GENERE: Nepeta
SPECIE: *Nepeta cataria*
NOME COMUNE: Erba Gatta

Descrizione: pianta erbacea perenne, alta fino a un metro, ha infiorescenze apicali a spiga color violetto e presenta peli su fusto e foglie. È detta erba gatta perché ha un effetto di attrazione sui gatti; contiene infatti un terpene con struttura chimica simile ai feromoni felini che hanno un effetto eccitante su questi animali.

Si coltiva come pianta ornamentale e come pianta medicinale.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si utilizzano le sommità fiorite per aromatizzare tisane e bevande. Ha proprietà sedative, antispasmodiche e funziona da calmante per il sistema nervoso centrale.

Contiene anche un olio repellente per gli insetti e mentolo.



Nepeta citriodora (Menta gatta al limone)



Nepeta nuda (Erba lepre)



Nepeta transcaucasica (Nepeta trans caucasica)

ORIGANO

COLLEZIONE



FAMIGLIA: Lamiacee
GENERE: Origanum
NOME COMUNE: Origano

Descrizione: è una pianta erbacea perenne, eretta o leggermente ascendente, spesso simile ad un cespuglio, alta fino ai 60 cm, con fusti e ramificazioni che partono da un rizoma strisciante orizzontalmente. Ha foglie ovate, peduncolate, di solito non dentate, con un caratteristico odore dolce più o meno forte. I fiori sono racchiusi in dense pannocchie terminali arrotondate. Ha bratee inferiori simili a foglie e bratee superiori di color malva. La corolla è più lunga del calice ed è di color porpora.

Originario dell'Europa e dell'Asia è presente nelle zone collinari e montane di tutta la penisola. L'Italia è il maggior produttore e consumatore di origano.

Le piante selvatiche del nord Europa sono di scarso valore come aromatiche mentre le piante dell'Italia meridionale e della Grecia hanno un sapore particolarmente piccante come il pepe. Il suo nome deriva dal greco e significa "splendore della montagna".

Alle molte specie esistenti in natura si aggiungono diverse varietà e ibridi particolarmente decorativi e spettacolari, purtroppo però meno profumati. L'origano si adatta a quasi tutti i terreni, anche se si ottengono i migliori risultati in terreni sciolti, ricchi, ben drenati.

L'esposizione migliore è in pieno sole, ma alcune varietà, specialmente quelle dorate o con foglia variegata preferiscono un'esposizione di mezz'ombra.

Le tecniche di riproduzione sono fondamentalmente due: per seme o per talea e divisione. Nel primo caso però si corre il rischio di avere una popolazione eterogenea, mentre con la seconda abbiamo la sicurezza di ottenere individui perfettamente identici. La semina si effettua in primavera in semenzaio, con trapianto quando le piante hanno raggiunto lo sviluppo ottimale. Le talee erbacee vanno fatte in primavera prelevando gli apici vegetativi mentre la divisione di cespi è preferibile effettuarla in autunno.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: pianta aromatica utilizzata soprattutto in cucina. L'uso gastronomico dell'origano è ben conosciuto. Le sommità fiorite, sia fresche sia essiccate, insaporiscono i piatti della migliore tradizione italiana. Meno noti sono gli usi in profumeria,

saponeria, cosmesi, liquoreria, nella produzione di aceti aromatici e nella fabbricazione della birra.

L'olio essenziale di origano è un potente antifungino e antibatterico, da usare con cautela. In estratto secco favorisce la digestione ed è di aiuto nelle affezioni delle vie aeree come espettorante.

La leggenda narra che la scoperta dell'Origano come rimedio per l'uomo si deve alla cicogna che usava cibarsene dopo aver ingerito cibi tossici.



***Origanum dictamnus* (Origano Dittamo o Dittamo di Candia)**

Foglie argentee e lanose. Fiori rosa con brattee verdi. Tutta la pianta è molto profumata. Alt. cm. 20 - Origine Creta Mediterraneo - rusticità -10°C.



***Origanum hirtum* sin *O. heracleoticum* (Origano Greco)**

Foglie verdi fiori bianchi. Molto profumato. Alt. cm. 50 - origine Mediterraneo - rusticità -15°C.



***Origanum hybridum* 'Buckland'**

Particolarmente decorativo. Fiori rosa con grandi brattee verde. Alt. cm. 40 - origine orticola - rusticità -10°C.



***Origanum hybridum* 'Country Cream' (Origano Variegato)**

Foglie variegata di bianco e verde. Portamento compatto. Fiori insignificanti. Alt. cm. 50 - origine orticola - rusticità -10°C.

***Origanum hybridum* 'Dingle Fairy'** Foglie verde vivo ricca fioritura rosa intenso. Alt. cm. 40 - origine orticola - rusticità -10°C.

***Origanum hybridum* 'Laurie'** Foglie allungate verde chiaro che in estate diventano di un bel giallo. Molto decorativo. Alt. cm. 50 - origine orticola - rusticità -10°C.

***Origanum hybridum* 'Norton Gold'** Simile al precedente ma con foglie rotonde. Alt. cm. 50 - origine orticola - rusticità -10°C.

***Origanum hybridum* 'Pagoda Bell'** Foglie verdi fiori rosa con brattee di grandi dimensioni. Alt. cm. 40 - origine orticola - rusticità -10°C.



***Origanum hybridum* 'Rosenkuppel'**

Foglie verdi fiori rosa violetti interessante per la fioritura. Alt. cm. 60 - origine orticola - rusticità -12°C



***Origanum laevigatum* 'Herrenhausen'**

Le foglie verdi diventano rossastre in inverno. Fiori rosa. Alt. cm. 60 - origine orticola - rusticità -12°C.



Origanum microphyllum

Piccole foglie tra il grigio e il verde con fiori rosa violetto. Pianta molto ramificata. Alt. cm. 40 - origine Mediterraneo - rusticità -8°C.



***Origanum majorana* L. (Maggiorana)**

Pianta erbacea annuale o biennale ma anche perenne, caratterizzata da uno stelo eretto, ramificato, lungo fino a 60 cm. Le foglie sono grigiastre opposte, ovate con un peduncolo corto. I fiori sono piccoli, bianchi o purpurei, sistemati in piccolissimi e densi gruppi o nodi nelle ascelle fogliari. La fioritura avviene in estate. Originaria dell'Asia Minore, ha coltivazione antichissima in tutta Europa. È dotata di buona rusticità, resiste alle basse temperature, fino ai -8°C.

Le foglie, piccole, verdi chiaro hanno profumazione che si discosta da quella classica dell'origano. Con il suo aroma più delicato, piuttosto simile a quello del timo ma più dolce, offre una grande varietà di impieghi, sia da sola sia in misture di erbe. E' una delle piante aromatiche più conosciute e utilizzate e un accorgimento per non far svanire il suo aroma durante la cottura (come avviene anche per altre erbe aromatiche), è quello di aggiungere questa aromatica nella fase finale della preparazione del piatto.



Origanum onites

Vegetazione ramificata e compatta di un bel grigio verde. Fiori rosa. Alt. cm. 60 - origine Asia Minore - rusticità -12°C.

Origanum onites aureus Foglie piccole, giallastre a vegetazione compatta. Alt. cm. 50 - origine Mediterraneo - rusticità -12°C.

Origanum sipycium



***Origanum syriaca* (Origano della Siria)**

Foglie grandi, aromatiche, ovali, verde grigio. Fiori bianchi in estate. Alt. cm. 60 - origine Asia Minore - rusticità -15°C.



Origanum tittanthicum

Vegetazione semipersistente con foglie verdi, infiorescenza ramificata con fiori rosa. Alt. cm. 60 - origine Iran Kazakistan - rusticità -15°C.



***Origanum vulgare* (Origano)**

Semipersistente con foglie verdi, molto aromatiche. Fiori rosati. E' il classico origano. Alt. cm. 60 - origine Europa - rusticità -15°C e oltre.



***Origanum vulgare 'Aureum'* (Origano aureo)**

Ha foglie verde chiaro che s'ingialliscono a partire dalla primavera. Molto decorativo. Fiori rosa. Alt. cm. 50 - origine orticola - rusticità -15°C.



***Origanum vulgare 'Compactum'* (Origano compatto)**

Foglie verde vivo, vegetazione compatta e profumata. Usato come coprisuolo con fiori rosati. Alt. cm. 25 - origine Europa - rusticità -15°C.



Origanum vulgare 'Hot & Spice'

Origanum vulgare 'Prismaticum' Simile all'*Origanum vulgare* con foglie più grandi, vegetazione più vigorosa ma meno profumato. Alt. cm. 60 - origine Europa - rusticità -15°C.



Origanum vulgare 'Thumble's Variety'

Foglie che tendono al giallo in estate. Fiori rosa lilla. Alt. cm. 50 - origine orticola - rusticità -12°C.

Origanum vulgare Yunnanensis Sottospecie di origano vulgare asiatica. Simile all'O vulgare. Alt. cm. 50 - origine Asia - rusticità -12°C.

ORTICA



FAMIGLIA: Urticaceae
GENERE: Urtica
SPECIE: *Urtica dioica* L.
NOME COMUNE: Ortica comune

Descrizione: pianta erbacea perenne alta fino a 1,5 m; ha fusti a sezione quadrata con foglie opposte, ovate e lanceolate. Sia le foglie sia il fusto sono coperti da peli contenenti una sostanza urticante che genera prurito; i fiori verdi sono molto piccoli.

Diffusa in tutto il mondo, preferisce i luoghi umidi vicini alle zone abitate.

Parti utilizzate: Tutta la pianta, specialmente le foglie.

Tempo di raccolta e conservazione: I getti giovani freschi sono i migliori in cucina, in quanto più teneri e anche in campo medico, perché il loro potere curativo è massimo. Il momento migliore per coglierli è dopo una pioggia, il periodo più adatto è la primavera (quando conviene anche farne una buona scorta per l'inverno), o l'autunno quando, dopo il taglio del fieno, crescono i nuovi getti. Naturalmente data la caratteristica di queste piante è necessario munirsi di forbici e guanti.

Conservazione: si fanno essiccare all'ombra e si conservano in scatole dotate di buona chiusura. Una volta secche perdono il loro potere irritante.

Notizie e curiosità: In campagna si mescola l'ortica tritata al mangime per le galline per migliorare la produzione di uova. Il decotto o il macerato di ortica hanno effetto antiparassitario sulle piante di casa e dell'orto.

Principi attivi: i peli urticanti dell'ortica contengono istamina (1%) e acetilcolina (0,2%-1%), sostanze prodotte anche dal nostro organismo, che si attivano come trasmettitori degli impulsi nervosi del sistema neurovegetativo favorendo l'apparato circolatorio e l'apparato digestivo. Le foglie contengono clorofilla in abbondanza, il colorante verde del mondo vegetale, la cui composizione chimica è molto simile a quella dell'emoglobina che tinge di rosso il nostro sangue; sono ricchissime di sali minerali, specialmente ferro, di fosforo, di magnesio, di calcio e di silicio, sostanze che le rendono diuretiche e depurative; contengono anche vitamine A, C e K, acido formico, tannino e altri principi attivi ancora non studiati a fondo, che nel loro insieme fanno dell'ortica una delle piante con il maggior numero di proprietà medicinali.

Proprietà:

1-**Depurativa, diuretica e alcalinizzante:** è consigliata in caso di affezioni reumatiche, di artrite, di gotta, di calcoli renali, di renella e, in generale, quando occorre produrre un'azione depurativa e diuretica. L'ortica ha una grande capacità di alcalinizzare il sangue e facilita l'eliminazione dei residui acidi del metabolismo, che sono strettamente legati a tutte queste malattie. La cura per uso interno si può completare con urticazioni sull'articolazione colpita.

2-**Antianemica:** si usa nelle anemie causate da mancanza di ferro o da perdite di sangue; il ferro e la clorofilla che abbondano nell'ortica stimolano la produzione dei globuli rossi; l'ortica è consigliata anche in caso di convalescenza, di denutrizione e di esaurimento, perché è ricostituente e tonificante.

3-**Vasocostrittrice ed emostatica:** è utile specialmente nei casi di emorragie nasali e uterine. È utilissima inoltre per le donne che soffrono di mestruazioni abbondanti, ma ricordiamo che qualsiasi emorragia anormale deve essere sottoposta a controllo medico.

4-**Digestiva:** si ottengono buoni risultati nei disturbi digestivi causati da atonia o da insufficienza degli organi dell'apparato digerente. L'ortica contiene piccole quantità di cretina, un ormone prodotto da alcune cellule del nostro intestino, che stimola la secrezione del succo pancreatico e la motilità dello stomaco e della cistifellea: l'ortica facilitata così la digestione migliora la capacità di assimilare i cibi.

5-Astringente: è stata usata con successo per fermare le fortissime diarree provocate dal colera; è utile in tutti i tipi di diarrea, in caso di colite o di dissenteria.

6-Ipoglicemizzante: esperimenti su numerosi pazienti hanno dimostrato che le foglie di ortica fanno abbassare il livello di zuccheri nel sangue.

7-Galattogena: aumenta la secrezione del latte materno e perciò è consigliabile durante l'allattamento.

8-Emolliente: per il suo effetto emolliente si raccomanda nelle malattie croniche della pelle, specialmente in caso di eczemi, di eruzioni e di acne; si usa anche contro la caduta dei capelli; pulisce, rigenera e rende più bella la pelle. I migliori risultati si ottengono assumendola per via orale e, al contempo, facendo applicazioni locali.

Preparazione e uso:

Uso interno: Questa pianta, 12 ore dopo essere stata raccolta, perde l'effetto urticante e acquisisce una consistenza morbida. In caso di affezioni reumatiche, di artrite, di gotta, di calcoli renali, di renella. Si usa nelle anemie causate da mancanza di ferro o perdite di sangue, in caso di convalescenza, denutrizione e di esaurimento. E' utile nei casi di emorragie uterine. In caso di disturbi digestivi causati da atonia o da insufficienza degli organi dell'apparato digerente. Le foglie abbassano il contenuto di zucchero nel sangue. Aumenta la secrezione del latte materno.

Succo fresco : E' il modo migliore di utilizzare l'ortica per sfruttarne le proprietà medicinali, soprattutto l'effetto depurativo; si ottiene schiacciando le foglie o centrifugandole; generalmente se ne prende un bicchiere al mattino e uno a mezzogiorno.

Infuso: Si prepara con 50 g in 1 litro d'acqua; si lascia in infusione per 15 minuti e se ne prendono 3 o 4 tazze al giorno.

Decotto di ortica: Fate bollire 1 cucchiaio di ortica essiccata in 2,5 d litro d'acqua per 2-3 minuti. Trascorso questo periodo lasciate riposare per 5 minuti, quindi filtrate. Consumatene 2 tazze al giorno per depurare il sangue.

Uso esterno: In caso di malattie croniche della pelle come eczemi, eruzioni, acne. Contro la caduta dei capelli, rigenera e rende più bella la pelle.

Lozioni : Si applica il succo sulla zona ammalata della pelle. Oltre ai casi indicati per le lozioni aumenta la secrezione del latte materno.

Impacchi : Si imbevono nel succo, si applicano sulla zona malata e si cambiano 3 o 4 volte al giorno. E' utile nei casi di emorragie nasali.

Tampone nasale : Si imbeve una garza nel succo di ortica e si introduce nelle narici.

Urticazioni : Con un mazzo di ortica appena tagliata si batte leggermente l'articolazione affetta da un processo infiammatorio o reumatico (ginocchio, spalla ecc.); questo produce un effetto revulsivo per il quale il sangue viene attratto in superficie decongestionando i tessuti interni.

L'ortica in cucina:

L'ortica si consuma cruda in insalata, tritata nelle frittate, nelle minestre o semplicemente bollita come qualsiasi altra verdura: può sostituire benissimo gli spinaci e forse è più gradita essendo più dolce. L'ortica è una buona fonte di proteine: quando è fresca ne contiene da 6 a 8 g ogni 100 g, essiccata ne contiene da 30 a 35 g (percentuale vicina a quella della soia, uno dei legumi più ricchi di proteine).

Utilizzo in cucina , erboristeria , farmacia:

Vengono utilizzate radici e foglie raccolte al momento della fioritura; ha proprietà drenanti , purificanti e protettive, è inoltre usata come defosforante capillare. In cucina sono utilizzate le foglie per fare frittate e minestre; viene accostata molto spesso ai formaggi freschi per farne dei ripieni. Il suo uso non è consigliabile alle donne in periodo di gravidanza perché stimola la muscolatura uterina.

PAPAVERO



FAMIGLIA: Papaveracee
GENERE: Papaver
SPECIE: *Papaver rhoeas* L.
NOME VOLGARE: Papavero, rosolaccio

Descrizione: pianta erbacea annuale alta fino a 60 cm, ha fusti eretti, setolosi, contenenti un lattice biancastro. Le foglie sono pinnato lobate con segmenti spatolati. I fiori hanno 4 petali di color rosso scarlatto, il frutto è una capsula. Presente in tutta Italia, cresce nei campi coltivati, fra i ruderi, ai margini delle strade. Fiorisce da aprile a giugno.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le tenere rosette delle foglie primaverili sono commestibili. Vengono usate per minestre e ripieni. I semi vengono usati per aromatizzare dolci e il pane. Con i suoi petali si può ottenere una tintura rossa, per la presenza di antociani rosso vivo, un tempo era anche utilizzata dalle donne per truccare labbra e guance.

Ha proprietà sedative, ed emollienti.

Pur appartenendo allo stesso genere, non contiene alcuna sostanza narcotica contenuta invece nel *Papaver sonniferum*.

PARIETARIA



FAMIGLIA: Urticacee
GENERE: Parietaria
SPECIE: *Parietaria officinalis* L.
NOME VOLGARE: Parietaria o Erba vetriola

Descrizione: pianta erbacea perenne, poco ramificata, alta fino a un metro, con fusti eretti di colore rosso-bruno, cilindrici e pelosi. Le foglie sono ovali, lanceolate a margine intero, alterne, picciolate, lievemente appiccicose. I fiori sono minuscoli, verdi e raggruppati in glomeruli.

Nell'infiorescenza sono presenti tre tipi di fiori: quelli maschili, quelli femminili e quelli ermafroditi. Fiorisce da maggio a ottobre. Il frutto è un achenio ovale.

Deve il suo nome al suo habitat favorito: i vecchi muri (*paries* in latino), meglio se all'ombra e in terreni ricchi, si trova facilmente ai bordi delle strade lungo i muretti a secco, ma anche lungo le siepi e nei boschi. È presente in tutta Italia.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si utilizzano i giovani apici e le foglioline più tenere. Si consuma cotta ma ciò non ne diminuisce il sapore, né l'apporto di elementi nutrienti. Si utilizza per preparare ottimi minestroni che colora di verde intenso.

Ha proprietà diuretiche, emollienti, sudorifere, depurative ed espettoranti.

Il suo polline è un forte allergene ed è responsabile di una delle più comuni forme di allergia primaverile.

PEPE D'ACQUA



FAMIGLIA: Polygonacee
GENERE: Polygonum
SPECIE: *Polygonum hydropiper*
NOME COMUNE: Pepe d'acqua

Descrizione: pianta di altezza media di un metro, con radice a fuso e caule eretto. Le foglie sono alterne, lanceolate, picciolate, lucenti, punteggiate in trasparenza con ghiandole rosso nerastre per la presenza di ghiandole di essenza. Il colore delle foglie è verde schietto superiormente ed inferiormente pallido, hanno sapore pepato.

I fiori sono disposti in grappoli spigosi. Il frutto è un achenio, fiorisce agli inizi dell'estate. Pianta acquatica, si trova comunemente lungo i fossati, i canali d'irrigazione, nei prati umidi, nel sottobosco vicino agli acquitrini.

Utilizzo in cucina , erboristeria , farmacia: è una pianta aromatica e molto piccante, le foglie e i fiori si raccolgono a fini eduli e possono essere usate al posto del pepe o come condimento stimolante e piccante. Si possono preparare salse.

Usata nella medicina popolare, oggi è poco richiesta. Le finalità curative venivano specificate come antiemorroidali, diuretiche, emostatiche, ipertensive.

Nota Il pepe d'acqua contiene il poligodiale che attiva lo stesso recettore della capsaicina del peperoncino, ma in modo molto meno potente.

PIANTAGGINE



FAMIGLIA: Plantaginacee
GENERE: Plantago
SPECIE: *Plantago lanceolata*
Plantago major
NOME COMUNE: Piantaggine lanceolata, lingua di cane

DESCRIZIONE: pianta erbacea perenne con grandi foglie basali diposte a rosetta con picciolo assai più breve del lembo. Ha foglie lanceolate e possiede una radice perenne. Ha fiori ermafroditi, regolari, riuniti in spighe cilindriche che fioriscono da maggio ad agosto. È presente in tutta Italia. Cresce un po' ovunque: prati, pianura, lungo i bordi delle strade, e anche nelle zone collinari.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si usano le foglie più tenere che vengono cotte e condite come gli spinaci, utilizzate per i ripieni delle torte salate oppure crude in insalate. La piantaggine è riconosciuta come una fra le erbe più salutari ed è indicata per le affezioni respiratorie, le malattie della bocca e della gola, disturbi gastrici, emorroidi, punture d'insetti, morsi di rettili, ulcere varicose, ferite e bruciature. La Piantaggine è un'erba che possiede l'azione antitosse più efficace. E' bene utilizzare solo le foglie e, per averle sempre in abbondanza, è bene prendere tutto il cespo eliminando le foglie più vecchie.

CURIOSITA': La Piantaggine è sempre stata raccolta dall'uomo fin dai tempi più antichi. Questa pianta fu molto apprezzata nel Medioevo dalla scuola medica salernitana dato che era usata per eliminare ogni tipo di durezza ed era chiamata anche "Centonervi". Gli Indiani d'America la chiamarono "Orma d'uomo bianco", dato che la vedevano comparire e inserirsi nei loro territori con l'avanzare dei Bianchi.

È utilizzata per il succo fresco, per le radici e per i semi, il succo delle sue foglie viene usato contro le punture degli insetti mentre le radici grattugiate sono usate per il mal di denti.

PIMPINELLA



FAMIGLIA: Rosacee
GENERE: Sanguisorba
SPECIE: *Sanguisorba officinalis*
NOME COMUNE: Pimpinella

Descrizione: pianta erbacea perenne, glabra. Ha un fusto eretto e striato, a volte è peloso in basso, spesso di colore rossastro che arriva ad un'altezza di 30-60 cm.

Le foglie inferiori, sono riunite a rosetta, sono imparipennate con numerose paia di foglioline più una terminale. Le foglioline hanno un corto picciolo, hanno forma ovale-ellittico e il margine è inciso da numerosi denti acuti. La superficie superiore è verde più o meno scura, quella inferiore è spesso molto chiara. Le foglie del fusto sono gradatamente più piccole e sono più strette e lanceolate. I fiori sono riuniti in spighe sferiche poste all'apice dei rami. I fiori posti in basso sono quelli maschili con numerosi stami sporgenti, i fiori femminili posti in alto e sono di un bel rosso vivace, fra i due sono presenti i fiori ermafroditi, la fioritura avviene da luglio ad agosto. Il frutto è formato da due acheni racchiusi in un ricettacolo che si accresce durante la maturazione.

Nativa delle zone più fredde dell'Europa, Asia e Nord America. La pianta è presente in tutta Italia e cresce fra le rocce, nelle scarpate e nei luoghi erbosi.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie fresche si possono usare per insaporire insalate, minestre cui conferiscono un leggero sapore di cetriolo.

Ha proprietà aromatizzanti, aperitive, digestive, astringenti, antiemorroidali. Le radici vengono utilizzate specialmente in caso di piccole emorragie, per il trattamento di ustioni e di punture di insetti.

Per il suo sviluppato apparato radicale, è usata inoltre per il controllo dell'erosione dei terreni e nel bio-risanamento di terreni sfruttati quali le discariche o altro.

PISELLO SELVATICO



FAMIGLIA: Papilionacee
GENERE: Lathyrus
SPECIE: *Lathyrus sylvestris* L.
NOME COMUNE: Pisello selvatico, Cicerchia silvestre

Descrizione: pianta con fusti prostrati, appiattiti, ha infiorescenze a racemo con fiori di colore roseo vinoso con venature porporine. Fiorisce da maggio ad agosto. Il frutto è un baccello. È presente in tutta Italia tranne in Puglia e Sardegna e cresce in prati aridi, siepi, margini di boschi.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: pianta strisciante dai bellissimi fiori, i suoi frutti vengono usati come i normali piselli per la preparazione di minestre e varie pietanze.

PODAGRARIA



FAMIGLIA: Apiacee

GENERE: Aegopodium

SPECIE: *Aegopodium podagraria* L.

NOME COMUNE: Erba del vescovo, Girardina silvestre, Castalda Podagraria variegata.

Descrizione: pianta erbacea perenne con odore di finocchio e prezzemolo. I suoi rizomi sono invasivi, obliqui, nodosi e a polpa bianca. I fusti esterni sono eretti, cavi, scanalati e ramosi, alti fino a 70 cm. Le foglie basali hanno un lungo picciolo. L'asse della foglia è diviso in tre parti, ognuna delle quali porta tre foglie ovali-oblunghe con la base ristretta, l'apice è acuminato e il margine seghettato. Le foglie sono tutte di colore verde-grigiastro, la loro superficie superiore è glabra, quella inferiore è coperta da un denso strato di peli corti. I fiori sono riuniti in infiorescenze ad ombrelle terminali con fiori a 5 petali bianchi o rosati, cresce molto rapidamente e fiorisce da maggio ad agosto.

Comune nel Nord e Centro Italia e Campania, vive nei fossi, prati umidi, lungo le siepi, nei boschi e luoghi freschi e ombreggiati, dalla pianura fino al piano montano.

Il nome del genere deriva dal greco e significa "piede di capra" per la forma dei lembi fogliari, quello specifico fa riferimento alle sue proprietà di curare la podagra (gota).

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie e i suoi getti giovani possono essere consumati come verdura selvatica, mescolati alle insalate, inoltre si usano radici e foglie per preparare tisane utili per diarrea, vomito, nausea e malesseri dovuti alla cattiva digestione. Ha proprietà vulnerarie, stimolanti, diuretiche, sedative, antireumatiche e veniva utilizzata contro la gotta. Dai semi si può ricavare un olio essenziale.

Viene considerata come erba infestante, ma proprio per la sua prolificità in alcuni paesi viene seminata per soffocare le altre erbe.

POLMONARIA



FAMIGLIA: Borraginacee

GENERE: Pulmonaria

SPECIE: *Pulmonaria officinalis* L.

NOME COMUNE: Polmonaria

Descrizione: pianta erbacea perenne, con radice rizomatosa carnosa, strisciante. Il fusto, alto fino a 30 cm, è semplice con rami eretti o ascendenti. Le foglie basali sono riunite in rosette, sono ovato-acuminate e hanno la lamina superiore ricoperta di peli, le cauline sono alterne, oblunghe e presentano macchie più chiare distribuite sulla pagina superiore. I fiori sono portati da uno o due racemi terminali, i calici e le corolle sono tubulari di colore prima rossastro, che col tempo diviene azzurro-violaceo e infine biancastra alla sfioritura. Il frutto è composto da 4 acheni ovali.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie tenere sono utilizzate nella preparazione delle minestre, mentre il succo fresco ha proprietà dietetiche per il suo contenuto di vitamina A e C. La pianta è conosciuta per le sue proprietà vitaminizzante, emolliente e diaforetiche.

PORCELLANA



FAMIGLIA: Portulacacee
GENERE: Portulaca
SPECIE: *Portulaca oleracea* L.
NOME COMUNE: Porcellana

Descrizione: pianta annuale carnosa con fusti prostrati spesso di colore rossastro che arrivano a circa 30 cm di altezza. Le foglie sono carnose obovato-bislunghe, i fiori sono piccoli gialli che fioriscono da giugno ad agosto. È presente in tutta Italia e cresce in campi, orti e predilige terreni sabbiosi e detritici. È una pianta tappezzante e infestante.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: può essere consumata cruda, sola in insalata oppure cotta per la preparazione di frittate. Un ottimo modo per gustare la portulaca è farne un'insalata cruda mescolandola con menta e crescione d'acqua. I rametti si possono conservare sottaceto o in salamoia e usati come capperi. Alcuni non apprezzano la consistenza mucillaginosa della portulaca ma può essere utile per raddensare minestre e stufati.

POTENTILLA



FAMIGLIA: Rosaceae
GENERE: Potentilla
SPECIE: *Potentilla collina*
NOME COMUNE: Cinquefoglia

Descrizione: è una piccola pianta erbacea generalmente perenne, ha fiori non grandi e di colore giallo o rosati.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie hanno elevate proprietà cicatrizzanti e se applicate su tagli e ferite ne garantiscono l'immediata emostasi: con le radici si preparano tisane dalle proprietà astringenti e purificanti.

PREZZEMOLO

COLLEZIONE



FAMIGLIA: Apiacee Ombrellifere
GENERE: Petroselinum
SPECIE: *Petroselinum sativum*
NOME COMUNE: Prezzemolo

Descrizione: pianta erbacea biennale con un portamento eretto che arriva a 30-50 cm di altezza. Ha fusti ramificati, robusti, a forma di tubo, di color verde intenso e sostenuti da una radice fittonante. Le foglie sono alterne, picciolate, di colore verde scuro brillante, con margini seghettati, profumate come i fusti e presentano delle incisioni che suddividono la singola foglia in tre segmenti. A seconda delle varietà le foglie del prezzemolo possono essere piatte oppure arricciate. I fiori sono piccoli, di un colore giallo tendente al verde e riuniti in infiorescenze ad ombrella inserite all'apice degli steli; la fioritura si verifica durante l'estate del secondo anno di coltivazione. I semi sono di piccole dimensioni, neri e contengono sostanze tossiche. Originario dell'Africa settentrionale e Asia minore ed è stato naturalizzato in tutta Europa.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le parti di pianta più utilizzate sono le foglie, gli steli e le radici. Le foglie fresche sono molto impiegate in cucina, si utilizzano per guarnire le insalate, mentre tritate aromatizzano piatti a base d'uova e di pesce, creme, salse, patate lesse e minestre di verdura. Le radici vengono utilizzate per la preparazione di decotti ed infusi. Il prezzemolo oltre al suo poliedrico uso in cucina possiede diverse proprietà terapeutiche: aperitive, digestive, depurative, diuretiche e antireumatiche. È utile per eliminare i fenomeni di meteorismo, per medicare i bruciori agli occhi, le ferite e le punture di insetti e per rivitalizzare i capelli secchi.

È sconsigliabile assumere dosi elevate di medicinali a base di prezzemolo per le donne in gravidanza. Può essere tossico se assunto in grandi quantità.



***Petroselinum sativum* 'Gigante d'Italia'**

Più grande del precedente con una maggiore resa. Molto profumato.



***Petroselinum crispum* (Prezzemolo riccio)**

Portamento compatto. Foglie finemente frastagliate meno profumato del prezzemolo classico.

***Petroselinum crispum* 'Race Rina'** Foglie verde scuro, lucide molto frastagliate. Il più profumato tra i *P. crispum*.

***Petroselinum crispum* 'Race Robust'** Foglie verde scuro ottima resistenza al freddo.

PRATOLINA



FAMIGLIA: Asteracee

GENERE: Bellis

SPECIE: *Bellis perennis*

NOME VOLGARE: Margheritina, pratolina

Descrizione: è una pianta erbacea perenne, alta fino a 15 cm che presenta radici brevi e carnose, fusti semplici. Ha foglie solo alla base, disposte a rosetta che nascono a novembre-dicembre dalla radice, sono spatolate, dentellate e raramente intere. I fiori sono raccolti in un unico capolino apicale, con fiori ligulati bianche e rosa alla base e fiori tubulosi gialli al centro. Fiorisce da gennaio a dicembre. I semi sono acheni che presentano peli a clava.

Il nome dovrebbe derivare dal latino bellus che significa “bello” ma secondo altri il termine sarebbe da collegare a “bellum” che significa guerra per ricordare l'efficacia della pianta nella cura delle ferite. Margherita deriva dal latino margarita che significa “perla”, per la sua bellezza.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: della pianta si usano le foglie più tenere, raccolte prima della fioritura e si usano nelle insalate, nei minestrini o unite ad altre verdure.

Nella medicina tradizionale si ritiene sia un buon disintossicante dell'organismo con proprietà astringenti. Per uso esterno si utilizzano le foglie fresche, applicate direttamente alle ferite, come cicatrizzante delle ferite, alle ulcere o nelle dermatiti in genere.

PRIMULA



FAMIGLIA: Primulacee

GENERE: Primula

SPECIE: *Primula acaulis* sin. *Primula officinalis* L.

NOME VOLGARE: Primula

Descrizione: pianta perenne le cui foglie, riunite in rosette basali, sono ovato spatolate od oblunghe. Ha fiori gialli imbutiformi, fiorisce da febbraio a marzo. È presente in tutta Italia tranne in Sardegna. Cresce nei boschi aridi, nei cespuglietti ed è una delle prime piante a fiorire in primavera anche prima del completo scioglimento della neve.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si raccolgono e si utilizzano le foglie laterali per non compromettere la crescita della pianta. Si possono anche raccogliere i fiori anche non ancora sbocciati. Le foglioline laterali possono essere usate da sole o in associazione con altre verdure in insalate o minestre. Sarebbe meglio comunque consumarla cotta poiché presenta peli ghiandolari che contengono sostanze irritanti ed allergeniche.

I fiori e le foglie secche possono essere impiegate per la preparazione di infusi ad effetto calmante. Ha inoltre proprietà espettoranti, decongestionanti, emollienti e antispasmodiche. Per uso esterno si può usare per alleviare i dolori reumatici.

PUNGITOPPO



FAMIGLIA: Liliacee

GENERE: Ruscus

SPECIE: *Ruscus aculeatus*

NOME COMUNE: Pungitopo

Descrizione: è un piccolo arbusto sempreverde con tipiche bacche rosse, comune nella macchia mediterranea. È una pianta cespugliosa sempreverde, alta fino a 80 cm, con fusti trasformati che hanno assunto la funzione delle foglie, divenendo ovali, appiattiti e rigidi, con estremità pungenti. Poco sopra la base dei cladodi, in primavera, si schiudono i minuscoli fiori verdastri. I frutti, vistose bacche scarlatte grosse come ciliegie, maturano in inverno.

È specie indicatrice di mediterraneità, costituendo una delle componenti del sottobosco delle pinete e delle leccete. Il pungitopo viene anche coltivato come pianta ornamentale, usato soprattutto come decorazione durante le feste natalizie.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: i germogli di pungitopo, dal gusto amarognolo, talora noti come "asparagi selvatici", raccolti da marzo a maggio, vengono utilizzati in cucina lessati per insalate, minestre e frittate.

Nella medicina popolare, per le doti diuretiche che possiede, è usato nella "composizione delle cinque radici", insieme al prezzemolo, al sedano, al finocchio e all'asparago.

Tra i componenti principali del rusco vanno citati i flavonoidi con il rutoside. È proprio quest'ultimo ad essere indicato e definito come vitamina P (cioè con caratteristiche simili), e quindi indicato per aumentare la resistenza delle pareti dei capillari. Quindi, il suo utilizzo principale è nella terapia delle varici venose, delle emorroidi, delle flebiti. La pianta viene indicata anche come antinfiammatorio, diuretica e antireumatica.

I semi, opportunamente tostati, venivano un tempo impiegati come sostituti del caffè.

Il nome fa riferimento al fatto che anticamente veniva messo attorno alle provviste, per salvarle dai topi. Con l'espressione "pungitopo maggiore" si intende comunemente l'agrifoglio da non confondere con il pungitopo.

RABARBARO



FAMIGLIA: Polygonacee

GENERE: Rheum

SPECIE: *Rheum rhabarbarum* sin *Rheum officinale*

NOME COMUNE: *Rabarbaro*

Descrizione: è una pianta erbacea perenne, rizomatosa dal quale ogni anno viene emesso un nuovo apparato vegetativo che può raggiungere altezze anche superiori ai 2 metri. Le foglie, di grandi dimensioni, sono in gran parte riunite in una rosetta basale, alternata, con piccioli lunghi cilindrici e carnosi. Il lembo fogliare ha forma variabile, reniforme, semplice o palmato-lobato. Il margine è intero o dentato, più o meno ondulato.

I fiori sono bisessuali, riuniti in pannocchie terminali lungamente pedunculato che possono raggiungere alcuni decimetri di lunghezza. I singoli fiori hanno tepali di colore bianco o giallastro. Il frutto è una noce.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: l'uso alimentare si limita ai piccioli fogliari carnosi, impiegati come ingrediente principale o secondario in varie pietanze ma soprattutto per la preparazione di torte dolci o salate e marmellate. Le foglie possono inoltre essere utilizzate come succedaneo degli spinaci, tuttavia l'uso è categoricamente sconsigliato a causa dell'elevato tenore in acido ossalico. Le foglie si raccolgono in genere nel periodo di maggio-giugno, preferibilmente dal secondo anno di vegetazione in poi.

L'uso del rabarbaro a scopo alimentare o medicinale ha origini antichissime in alcune popolazioni asiatiche. Sembra che i Cinesi lo usassero già dal 2700 A.C. e che rientrasse fra gli alimenti tradizionali delle popolazioni mongole.

L'uso medicinale del rabarbaro riguarda il rizoma. Il rabarbaro per eccellenza s'identifica nella specie *Rheum palmatum*, più nota con il nome comune di **Rabarbaro cinese** ma le stesse proprietà si possono estendere a tutto il genere, anche se possono esserci differenze nel tenore in principi attivi.

In campo industriale è utilizzato nel settore farmaceutico per la produzione di farmaci.

Nel settore liquoristico è impiegato come ingrediente base per la produzione di amari tonico-digestivi oppure come ingrediente correttore del sapore per aperitivi e amari a base d'erbe.

L'uso del rabarbaro come ingrediente secondario è dovuto soprattutto al suo aroma gradevole, che contribuisce a migliorare il bouquet dei preparati.

Il rizoma del rabarbaro è un regolatore delle funzioni digestive. A dosi basse stimola la secrezione gastrica e la secrezione biliare, pertanto ha proprietà aperitive, digestive, depurative del fegato. È inoltre un blando lassativo. A dosi più alte è un efficace lassativo. A dosi eccessive ha invece effetti purgativi negativi, altrimenti è consigliato come lassativo in quanto influenza la motilità del colon irritando le pareti intestinali. Studi clinici imputano al rabarbaro anche una funzione antisettica nei confronti delle infezioni intestinali e, in virtù del contenuto in tannini, di decongestionante nelle irritazioni della mucosa intestinale.

La presenza dei tannini può essere utilizzato anche come astringente della pelle e delle mucose della cavità orale e nasale e come antibatterico.

L'uso del rabarbaro deve essere moderato sia nel tempo sia nelle dosi a causa degli effetti collaterali. In generale, aumentando l'assunzione, si manifestano le proprietà lassative del rabarbaro e interferenze con alcune funzioni fisiologiche relative all'apparato digerente, al sistema circolatorio, al sistema escretore.

In particolare, l'uso della radice del rabarbaro è categoricamente sconsigliato alle donne durante la gravidanza e l'allattamento, ai bambini sotto i due anni d'età, ai malati cronici di affezioni gastro-intestinali (ulcere e coliti), di emorroidi o di calcoli renali.

Il rabarbaro è coltivato sia come pianta industriale per la produzione dei rizomi sia come pianta ortiva per l'utilizzazione a scopo alimentare.

RAPERONZOLO



FAMIGLIA: Campanulacee

GENERE: Campanula

SPECIE: *Campanula rapunculoides* L.

NOME COMUNE: Raperonzolo

Descrizione: pianta erbacea, alta fino a 80 cm, bienne con radice ingrossata, carnosa, bianca e fusiforme. Le foglie basali in rosetta sono oblunghie-obovate con lembo verde chiaro, ondulato, con margine denticolato che si attenua all'atezza del picciolo.

I fiori azzurri, raramente bianchi, sono raccolti in una pannocchia stretta, racemiforme. Fiorisce da maggio a settembre. Il frutto è una capsula con molti piccoli semi.

È presente in tutta Italia tranne nelle isole e cresce in campi incolti, vigne, oliveti.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: in cucina si impiegano le radici, carnose e usate come ortaggio per il sapore dolciastro e gradevole per il contenuto di inulina. Non contengono amido. Sono usate anche crude in insalata e le sue foglie basali arricchiscono col loro sapore amarognolo ma gradevole, in miscuglio con altre erbe, le insalate, le zuppe, le miestre e le torte. È una pianta assai ricercata e ha proprietà antiinfiammatorie.

RAFANO



FAMIGLIA: Brassicacee

GENERE: Armoracia

SPECIE: *Armoracia rusticana*

NOME COMUNE: Rafano

Descrizione: pianta erbacea perenne, glabra, con una grossa radice carnosa e fittonante. Il fusto alto fino ad un metro, è angoloso, semplice in basso e ramificato nella parte superiore con un odore pungente. Le foglie basali sono lunghe fino a 80 cm, con un lungo picciolo, il lembo è ovale-oblungho e può essere dentato o semplicemente inciso in lobi oblunghi. Le foglie del fusto hanno forma variabile, quelle inferiori sono pennato-bifide mentre quelle superiori sono intere o appena dentate e di forma ellittica. I fiori bianchi sono riuniti in un'infiorescenza a pannocchia, formata da corimbi che fiorisce da maggio a luglio. Il frutto è una siliquetta che a maturità si apre in due logge dove sono contenuti i semi ovali appuntiti.

Cresce spontanea sia in pianura sia in montagna e predilige luoghi umidi.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le radici, gialle esternamente e bianche all'interno, sono particolarmente apprezzate per il sapore piccante, quasi acre che ricorda quello della senape. Vengono cotte e consumate come verdura e volendo è possibile utilizzarne anche le foglie più tenere per mischiarle a insalate primaverili. Ha inoltre proprietà stimolanti, diuretiche, antiartriche. Per uso esterno si usa contro le punture di insetto.

ROSA SELVATICA



FAMIGLIA: Rosaceae
GENERE: Rosa
SPECIE: *Rosa gr. canina* L.
NOME VOLGARE: Rosa selvatica, Rosa di macchia

Descrizione: arbusto legnoso con rami pendenti, cosparsi di robusti aculei uncinati raramente dritti. Può presentarsi come arbusto tondeggiante alto da 1 a 3 metri con ampia ramificazione. Le foglie alterne sul fusto sono imparipennate con foglioline ovali od ovali-ellittiche, la base è più o meno arrotondata, l'apice è acuto e il margine è dentellato. I fiori sono riuniti in corimbi posti agli apici dei rametti brevi. Ha cinque sepali oblungo-acuminati che durante la fioritura si ripiegano e poi cadono. I 5 petali sono di colore variabile dal bianco al rosa acceso. I falsi frutti sono piriformi di colore rosso-arancio che contengono i veri frutti: acheni durissimi e ricoperti di corte fibre rigide. È presente in tutta Italia e cresce in boscaglie, cespugli, siepi.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le parti più utilizzate sono i falsi frutti. La parte interna, i veri frutticini secchi, hanno le proverbiali proprietà pruriginose mentre quella esterna, la polpa ha un elevato interesse alimentare e dietetico. La polpa viene infatti utilizzata per ottenere conserve e marmellate che rappresentano una ricca fonte di vitamine, in particolare di vitamina C. I petali possono essere usati per ingentilire le insalate. Le proprietà più conosciute sono quelle diuretiche, vitaminizzanti, astringenti, antiinfiammatorie. Viene anche utilizzata nelle affezioni delle vie respiratorie.

ROSMARINO

COLLEZIONE



FAMIGLIA: Labiatae
GENERE: Rosmarinus
SPECIE: *Rosmarinus officinalis* L.
NOME COMUNE: Rosmarino

Descrizione: è un arbusto sempreverde, dall'aspetto cespuglioso e fitto di rami, con un caratteristico odore aromatico che può arrivare all'altezza di 2 metri ma se protetto da muri può raggiungere maggiori dimensioni. Le foglie sono lanceolate, piegate all'interno lungo i margini, di colore verde scuro sulla parte superiore, bianche e pelose sotto. I fiori formano piccoli gruppi sui rami superiori di vari colori e con varie sfumature indaco. Tutti i tipi, le varietà e cultivar di rosmarino appartengono a un'unica specie. La selezione naturale prima e quella effettuata dai coltivatori dopo ha portato, sfruttando portamenti e anomalie, a un numero considerevole di varietà: erette, semi-prostrate, prostrate, con foglie più o meno aghiformi, e fiori blu, azzurri, bianchi o rosa.

E' un arbusto sempreverde, semirustico ma alcune selezioni resistono a temperature molto rigide (anche a -22°C). Originario dell'Europa meridionale, Africa ed Asia, predilige i terreni calcarei e rocciosi. Pianta di origine mediterranea che deve il suo nome al latino "ros" rugiada e "marinus" con chiaro riferimento ai luoghi di provenienza. Il suo habitat è la macchia mediterranea ma non disdice luoghi aridi, sassosi e soleggiati fino a 800 metri di altitudine. E' preferibile coltivarlo in terreni leggeri e ben drenati e in caso di scarse piogge è opportuno intervenire con annaffiature periodiche per ottenere una crescita regolare di tutta la pianta. Non necessita di particolari accorgimenti se non quello di evitare i ristagni d'acqua. E' consigliabile la riproduzione per via agamica prelevando talee in primavera da piante sane e vigorose non in fioritura.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: viene consumato sia fresco sia essiccato come aromatizzante in tutta l'area mediterranea. Di solito viene messo nelle misture di erbe ma in piccole quantità, perché il suo forte sapore resinoso in alcuni casi potrebbe essere eccessivo. Le sue caratteristiche aromatiche lo rendono molto utile per neutralizzare l'eliosità e i grassi della carne di agnello e di altri piatti di carne grigliati.

Il distillato di rosmarino in olio viene largamente usato in profumeria, cosmesi, liquoreria e farmacia.

In farmacopea ufficiale è presente solo l'olio essenziale che viene consigliato per disturbi digestivi, per le sue proprietà digestive, antispasmodiche, carminative, inoltre regola il ciclo mestruale, fluidifica le secrezioni bronchiali, seda le tossi convulse.

Napoleone lo usava per stimolare la concentrazione mentre preparava schemi di guerra.



Rosmarinus officinalis

Eretto, il più conosciuto tra le varietà di rosmarino. Alt. cm. 120 - blu pallido - Rusticità -15°C.



Rosmarinus officinalis 'Albus'

Eretto - Simile al precedente come portamento con foglie un po' più sottili. Alt. cm. 100 bianco - Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis 'Alderncy'



Rosmarinus officinalis 'Arp'

Eretto - Questa varietà statunitense e forse la più resistente al freddo alt. cm. 80 - blu - Rusticità -22°C.

Rosmarinus officinalis 'Baie d'Audierne' Eretto - Foglie sottili in rami verticali alt. cm. 100 - blu - Rusticità -8°C.



Rosmarinus officinalis 'Baie de Douarnenez'

Prostrato - Lunghi steli sinuosi a rapida crescita. Foglie grigio verdi. alt. cm. 60 - blu chiaro - Rusticità -8°C.

Rosmarinus officinalis 'Barcelona' Prostrato - Foglie grigio verdastre. Delicato alt. cm_ 30 - blu pastello - Rusticità -6°C.



Rosmarinus officinalis 'Beneden Blue'

Prostrato. Molto profumato, foglie piccole e strette, aghiformi con spiccato profumo. alt. cm. 50 - fiori azzurri - Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis 'Boheme'

Rosmarinus officinalis 'Bonifacio'



Rosmarinus officinalis 'Boule'

Prostrato Varietà molto compatta con fusti arcuati e foglie verde scuro. alt. cm. 40 - azzurro - Rusticità -6°C.

Rosmarinus officinalis 'Cap Bear'

Rosmarinus officinalis 'Cerdo'

Rosmarinus officinalis 'Cisampo' Eretto - Foglie grosse e carnose verde scuro pianta compatta. alt. cm. 150 - blu - Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis 'Compact White'



Rosmarinus officinalis 'Corsican Blue'

Prostrato Portamento irregolare prima ascendente poi ricadente. Alt. cm. 60 - azzurro scuro - Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis 'Desert de Agriates'

Rosmarinus officinalis 'Erectus' Eretto - Portamento slanciato. Piccole foglie verde chiaro molto corte. Alt. cm. 120 - blu violetto - Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis 'Erectus Albus' Eretto - Simile al precedente ma un po' meno vigoroso. Alt. cm. 100 - bianco - Rusticità -10°C.



Rosmarinus officinalis 'Eriocalix'

Eretto Piccole foglie aghiformi verde chiaro. Alt. cm. 70 - blu chiaro e crema - Rusticità -10°C.

Rosmarinus officinalis 'Farinole' Prostrato - Foglie verdi fini e dense. Alt. cm. 60 - blu chiaro - Rusticità -12°C..



Rosmarinus officinalis 'Gethseman'

Prostrato - Foglie dense e corte verde vivo. Alt. cm. 40 - blu pallido - Rusticità -6°C.

Rosmarinus officinalis 'Green Ginger'



Rosmarinus officinalis 'Israeli'

Eretto - Usato in Israele per la produzione di essenza. Varieta molto vigorosa foglie grandi. Alt. cm. 150 - blu pallido - Rusticità -10°C.

Rosmarinus officinalis 'Jackman's Prostrate' Prostrato - Foglie verde vivo discreta crescita. Alt. cm. 50 - blu cielo - Rusticità -10°C.



Rosmarinus officinalis 'Joan Tesei'

Prostrato - Via di mezzo tra i prostrati e gli eretti. Foglie strette verde scuro. Alt. cm. 60 - viola chiaro -Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis 'Kensington Park'

Rosmarinus officinalis 'La Marsa'

Rosmarinus officinalis lavandulaceus Prostrato - Vegetazione vigorosa tappezzante o ricadente. Alt. cm. 50 - blu cielo - Rusticità -12°C.



Rosmarinus officinalis lavandulaceus 'Capri'

Prostrato - Ancora piu vigoroso del precedente con una ricca fioritura. Ottimo per ricoprire muretti, alt. cm. 50 - blu cielo - Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis "Loupian " Eretto - Foglie grigio verde. Vigoroso alt. cm. 100 - blu pastello - Rusticità -8°C.

Rosmarinus officinalis 'Mac Connell's Blue' Prostrato - Vigoroso foglie verde grigio. Alt. cm. 50 - celeste - Rusticità -10°C.



Rosmarinus officinalis 'Majorca Pink'

Eretto - Molto ramificato con piccole foglie grigio verde. Ricca fioritura. Alt. cm. 100 - tendente al rosa - Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis 'Marenca' Prostrato - Foglie grigio verdi portamento strisciante. Alt. cm.

60 - blu violetto - Rusticità -8°C.

Rosmarinus officinalis 'Minerva' Eretto - Foglie grigio verde fiori abbondanti e grandi. Alt. cm.

130 - blu cielo - Rusticità -10°C.



Rosmarinus officinalis 'Miss Jessup's Upright'

Eretto - Compatto foglie strette pianta vigorosa. Alt. cm. 150 - blu malva - Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis 'Montagne' Prostrato - Vegetazione molto densa e compatta. Ottima crescita. Alt. cm. 50 - blu - Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis 'Montagnette' Prostrato - Molto compatto ma di difficile coltivazione. Teme l'umidità. Alt. cm. 40 - bianco - Rusticità -6°C.

Rosmarinus officinalis 'Mount Form'



Rosmarinus officinalis 'Pyramidalis'

Eretto Portamento a piramide vegetazione compatta, alt. cm. 150 - blu celeste - Rusticità -12°C.



Rosmarinus officinalis 'Pointe du Raz'

Prostrato - Varieta strisciante con fusti arcuati e foglie verde vivo. Alt. cm. 30 - blu intenso - Rusticità -8°C.



Rosmarinus officinalis 'Porto Alabe'

Prostrato - Foglie fini molto profumate alt. cm. 50 - blu cielo - Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis 'Prostratus'

Prostrato - Robusto, ottimo coprisuolo. Alt. cm. 50 - azzurro - Rusticità -12°C.

Rosmarinus officinalis 'Prostratus Albus'

Prostrato - Simile al precedente ma meno vigoroso. Alt. cm. 50 - bianco - Rusticità -8°C.

Rosmarinus officinalis 'Rosemary'

Prostrato- Portamento compatto, buona fioritura. Alt. cm. 60 - rosa - Rusticità -8°C.



***Rosmarinus officinalis* 'Rosemary Pink'**

***Rosmarinus officinalis* 'Roseus'**



***Rosmarinus officinalis* 'Saint Florent'**

Prostrato - Foglie grigio verdi molto fini, alt. cm. 60 - blu - Rusticità -10°C.



***Rosmarinus officinalis* 'Severn Sears'**

Prostrato - Portamento strisciante con fusti ondulati. Alt. cm. 40 - blu pallido - Rusticità -10°C.

***Rosmarinus officinalis* 'Silver Moon'**

Eretto - Grandi foglie argentate su steli biancastri. buona ramificazione. Alt. cm. 120 - azzurro - Rusticità -12°C.



***Rosmarinus officinalis* 'Silver Spires'**

Eretto - Foglie verdi con spruzzatura color crema. Alt. cm. 80 - blu - Rusticità -8°C.



***Rosmarinus officinalis* 'Sissinghurst Blue'**

Eretto - Foglie fini grigio verdastre buona fioritura. Alt. cm. 100 - blu chiaro - Rusticità -12°C.



***Rosmarinus officinalis* 'Sudbury Blue'**

Eretto - Foglie verde vivo fiori grandi, alt. cm. 120 - blu - Rusticità -10°C.



***Rosmarinus officinalis* 'Trusty'**

Eretto - Foglie verdi ottima fioritura. Alt. cm. 100 - blu chiaro - Rusticità -10°C.



***Rosmarinus officinalis* 'Tuscan Blue'**

Eretto - Varieta molto vigorosa - grandi foglie. Tra le varieta piu rapide nella crescita. Alt. cm. 150 - blu - Rusticità -12°C.

***Rosmarinus officinalis* 'Variegated'** Eretto - Foglie grandi verdi con variegatura oro in primavera e autunno alt. cm. 80 - blu - Rusticità -8°C.

RICINO



FAMIGLIA: Euphorbiacee

GENERE: Ricinum

SPECIE: *Ricinus communis*

NOME COMUNE: Ricino

Descrizione: è una pianta erbacea o arborea, annua o perenne a seconda delle condizioni climatiche della regione. È originario dell'Africa tropicale, si è sparsa un po' ovunque nel mondo, dove il clima lo permetteva. Ha un' altezza media di 2-3 metri ma raggiunge i 10 metri nel suo paese di origine. Le foglie sono palmato-lobate con il bordo dentato, verdi o rosse, palmate, verticillate e caduche. I fiori sono raggruppati a grappoli in un'infiorescenza sulla cui parte basale sono collocati quelli maschili mentre i fiori femminili si trovano nella parte alta. La fioritura avviene in estate. I frutti consistono in capsule spinose, con 3 valve, che a maturazione si aprono liberando tre semi di circa 1 cm. Il seme è lucente marmorizzato di rosso o di bruno. La pianta originaria dei paesi caldi, dove è perenne, da noi si utilizza come annuale poiché non resiste ai geli invernali. È una pianta molto decorativa. La coltivazione di questa pianta non presenta grossi problemi, bisogna tuttavia aver cura di fornire un buon ammendante organico in primavera e di modificare la struttura del suolo se questo è poco drenato.

Il nome generico *Ricinus* in latino significa "zecca", il seme è chiamato così a causa del suo aspetto.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: il seme pur essendo velenoso è utilizzato come lassativo e per usi industriali. La pianta è tossica a causa della presenza di una glicoproteina: la ricina che ha la massima concentrazione nei semi, è una tossina pericolosa che può provocare gravi intossicazioni. I semi sono ricchi di olio con proprietà purgative per la presenza dell'acido ricinoleico. L'olio di ricino altera la mucosa intestinale e provoca grosse perdite di acqua ed elettroliti (sali minerali) per cui svolge un'azione purgativa intensa ed irritante.

Semi di ricino sono stati trovati nell'antico Egitto in tombe risalenti al 4000 a.C. Erodoto e altri antichi viaggiatori hanno annotato l'uso di olio di ricino come combustibile per le lampade e per ungere il corpo. In India l'uso dell'olio di ricino risale al 2000 a.C. dove veniva utilizzato come lassativo e per le lampade.



***Ricinus communis* 'Carmen'**

Fioritura precoce fiori rosa vivo molto decorativa. Altezza cm. 150.



***Ricinus communis* 'New Zealand'**

Varietà spettacolare. Grandi foglie palmate violette con riflessi metallici e fiori viola. Altezza 150 cm.

***Ricinus communis* 'Sanguin'** Grandi foglie rosse. Molto vigoroso. Altezza cm. 200.

***Ricinus communis* 'Zanzibar Pemba'** Foglie verde intenso molto grandi. Pianta che può diventare enorme oltre i 3 metri.

RUCOLA COMUNE



FAMIGLIA:

GENERE: Brassicacee

SPECIE: *Eruca sativa* Mill.

NOME VOLGARE: Rucola comune, rughetta

Descrizione: è una pianta erbacea annuale, conosciuta fin dai tempi antichi. La rucola è originaria dell'area del Mediterraneo e dell'Asia centro-occidentale. Oggi è coltivata anche in altre parti del mondo. Preferisce e cresce in terreni fertili e sabbiosi.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie, utilizzate a scopo culinario e apprezzate per il loro sapore deciso, vengono utilizzate per aromatizzare insalate, piatti di carne, formaggi, ripieni, pizze, sughi.

Anche i semi possono essere usati per esempio per sostituire i semi di senape in ambito domestico o per ricavarne un olio dal gusto gradevole.

RUCHETTA SELVATICA



FAMIGLIA: Brassicacee

GENERE: *Diplotaxis*

SPECIE: *Diplotaxis tenuifolia*

NOME COMUNE: Rucola perenne, Ruchetta selvatica

Descrizione: è una pianta erbacea perenne con radice fittonante e fusto eretto, ramificato, alto fino a 50 cm. Le foglie sono pinnato lobate, profondamente incise, carnose di sapore piccante. I fiori di colore giallo vivo, sono raccolti in un racemo terminale. Fiorisce da maggio ad ottobre. È presente in tutta Italia e vive negli incolti prediligendo i terreni calcarei.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie della ruchetta hanno un sapore decisamente piccante e possono essere utilizzate per aromatizzare insalate, piatti di carne, formaggi, ripieni, pizze, sughi.

RUTA



FAMIGLIA: Rutaceae
GENERE: Ruta
SPECIE: *Ruta graveolens*
Ruta chalapensis
NOME COMUNE : Ruta

Descrizione: è una pianta perenne, glabra di color verde cenere, i fusti sono ramificati e arrivano a circa 80 cm di altezza. Le foglie sono tripennatosette alla base, meno divise all'apice. Durante l'estate produce fiori gialli raccolti in corimbi apicali. Il frutto è una capsula subglobosa. Tutta la pianta emana un odore sgradevole. Cresce solitamente sulle rive dei laghi alpini a bassa quota.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: si utilizzano le sommità per aromatizzare liquori e vini ai quali conferisce un aroma piacevole, non eccessivamente spiccato. Il suo più famoso uso è quello in infusione nella grappa.

Da questa pianta si producono molti oli e balsami per curare dolori articolari, nevralgie, crampi, ecc. Particolarmente ricca di principi attivi, deve essere utilizzata con cautela poiché dosaggi sbagliati causano problemi. Un tempo si credeva che piantare la ruta agli angoli dei giardini tenesse lontani topi, serpenti e le energie negative.

SALVIA

COLLEZIONE



FAMIGLIA: Lamiaceae / Labiate
GENERE: Salvia
NOME COMUNE: Salvia

Descrizione: è un piccolo arbusto perenne sempreverde, con radice fusiforme. Il fusto è eretto, a sezione quadrangolare, ramificato che può raggiungere i 70 cm di altezza. La pianta si estende più in larghezza che in altezza con i suoi rami pubescenti in età giovane che con il tempo diventano legnosi. Le foglie sono ovali e feltrose, semplici e opposte. Sovente si presentano con aspetti diversi, più o meno di forma allungata, con margini più arrotondati, consistenza più spessa, più tomentosa, colore più verde ecc. I fiori bilabiati sono riuniti in verticilli e appaiono in primavera-estate con colori che variano dal blu-violetto, al rosa, al bianco.

Il genere Salvia offre una vasta scelta fra specie e varietà molto differenti per forma delle piante, periodo di fioritura e colori. Queste differenziazioni per forme e colori hanno dato vita ad un considerevole gruppo di varietà e cultivar esteticamente interessanti.

La *S. officinalis* viene considerata la regina delle piante aromatiche. "Erba sacra" per i Romani il suo nome deriva dal latino "savus" ovvero sano, con l'allusione alle sue virtù terapeutiche dovute ai diversi principi attivi in essa contenuti.

Per quanto riguarda la riproduzione si può scegliere fra quella agamica o gamica: il primo caso è sconsigliato (escluso per la ricerca di nuove varietà) poiché dal seme si rischia di ottenere una popolazione di individui con caratteri morfologici e qualitativi differenti. Nel caso si ricorra alla propagazione agamica si ottiene una progenie identica alla pianta madre dalla quale è stata prelevata la talea o è stata effettuata la divisione di cespo. La talea erbacea si preleva dalla primavera all'autunno, si pone in terriccio leggero e ricco di sabbia e nei mesi estivi è preferibile ombreggiare. Quando le piante avranno un sufficiente apparato radicale si trapianteranno in piccoli vasi e successivamente a dimora. Pur essendo una pianta con notevole capacità di adattamento è opportuno riservare alla Salvia un terreno leggero, ben drenato, con esposizione

soleggiata. La raccolta delle foglie per il normale uso si farà in modo da non rovinare l'aspetto della pianta. E' sempre preferibile raccogliere gli apici per favorire la ricrescita dalla base della pianta e ottenere così cespugli proporzionati e regolari.

È originaria dell'Europa e in particolare dell'area mediterranea. Cresce lungo i viottoli, i torrenti o nelle boscaglie. Predilige terreni calcarei ma si adatta anche ai terreni leggeri e sabbiosi ma mai troppo esposti al sole.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie della salvia sono soprattutto utilizzate per le ricette gastronomiche mediterranee a base di carne, formaggi e nelle minestre

Oltre che per arrosti, involtini, ripieni e sughi, il suo aroma basta a trasformare il burro fuso in un delizioso condimento. Molto buone sono le foglie fritte in pastella.

La pianta era venerata in passato, soprattutto dai Romani che per raccoglierla seguivano un rito preciso, quasi sacrale: a piedi nudi e puliti, in tunica bianca e senza l'intervento di ferro.

Attualmente in erboristeria le si riconoscono proprietà antisettiche, antinfiammatorie, digestive e antidepressive, ha anche qualità antidiuretiche e contrasta le turbe della menopausa. È anche un ottimo conservante naturale.

Ecco di seguito un elenco delle varietà da noi coltivate:



Salvia officinalis

Foglie persistenti ovali grigiastre, leggermente lanose e molto aromatiche. Fiori blu in primavera. Alt. cm. 80 - origine Europa mediterranea, rusticità – 15°C.



Salvia officinalis 'Berggarten' Simile alla precedente con foglie più grandi e arrotondate. Fiori blu anche se raramente fiorisce. Alt. cm. 80 - origine orticola - rusticità -12°C



Salvia officinalis 'Crispa' Salvia Crispa
Varietà con foglie grigie crespate e leggermente dentellate. Pur essendo di crescita compatta può raggiungere dimensioni notevoli. Alt. cm. 80 - origine orticola - rusticità -12°C



Salvia officinalis 'Kew Gold' Salvia Gialla
Foglie completamente gialle molto decorative e portamento compatto. Di non facile coltivazione. Alt. cm. 40 - origine orticola - rusticità -8°C



Salvia officinalis 'Icterina'
Simile alla precedente ma con foglia variegata giallo verde e qualche problema in meno nella coltivazione. Alt. cm. 50 - origine orticola - rusticità -10°C



Salvia officinalis 'Maxima' Salvia Gigante

Simile alla S. officinalis per profumo ma con foglie notevolmente più grandi e non fiorisce mai. Migliore varietà per la cucina. Alt. cm. 80 - origine orticola - rusticità -12°C

Salvia officinalis 'Minor alba' Salvia a fiore bianco

Foglie allungate verde grigiastro portamento compatto. Abbondante fioritura bianca in primavera. Alt. cm. 50 - origine Europa mediterranea - rusticità -10°C



Salvia officinalis 'Purpurea'

Varietà con foglie porpora molto decorative e profumate. Ottima crescita e rusticità. Alt. cm. 60 - origine orticola - rusticità -12°C



Salvia officinalis 'Purpurea Variegata'

Simile alla precedente ma con foglie purpuree con variegatura bianca soprattutto in primavera. Alt. cm. 50 - origine orticola - rusticità -10°C



Salvia officinalis 'Rosea' Salvia a fiore rosa

Foglie verdi simili a S. officinalis ma con crescita molto veloce e abbondanti fiori rosa-lilla di grande effetto. Alt. cm. 100 - origine Europa mediterranea - rusticità -12°C



Salvia officinalis 'Tricolor'

Foglie piccole bianco-verde a cui si aggiunge una striatura più scura nei giovani germogli. Portamento compatto e discreta crescita. Alt. cm. 50 - origine orticola - rusticità -10°C.



Salvia officinalis 'Variegata' Foglie grandi verdi con

variegatura gialla. Buona vegetazione. Molto interessante. Alt. cm. 80 - origine orticola - rusticità -12°C.

Salvia officinalis 'Wurzburg' Varietà di S. officinalis Maxima con foglie più arrotondate. Alt. cm. 60 - origine orticola - rusticità -12°C.



Salvia candelabrum

Foglie persistenti, grigiastre, molto aromatica con vegetazione molto ramificata. Fiori blu a tarda primavera. Alt. cm. 150 - origine Spagna. - rusticità -10°C.



Salvia elegans (Salvia ananas)

Morbide foglie verde chiaro ovate leggermente appuntite con particolare profumo di ananas. Splendida fioritura rosso vivo a tardo autunno. Alt. cm. 150 - origine Centro e Sud-America - rusticità -6°C.



Salvia interrupta

Foglie particolari persistenti e lobate di un bel grigio argenteo e leggermente irsute. Gradi fiori blu. Alt. cm. 60 - origine Marocco - rusticità -6°C



Salvia lavandulifolia

Salvia a foglie strette. Foglie persistenti allungate tra il verde e il grigio molto aromatiche. Pianta compatta e fiori blu. Alt. cm. 40 - origine Spagna - rusticità -12°C.



Salvia microphilla 'Queen of Red' Salvia Microfilla a fiore rosso. Come la precedente ma con fiori rossi. Alt. cm. 100 - origine Messico - rusticità -10°C.

Salvia microphilla 'King of Violet' Salvia Microfilla a fiore viola.

Piccole foglie verdi semipersistenti aromatiche. Fiori violetto in estate. Alt. cm. 100 - origine Messico - rusticità -10°C.



Salvia multicaulis



Salvia sclarea Erba Moscatella

Considerata biennale in realtà si comporta come perenne. Foglie giganti, verdi, lanose, molto aromatiche con profumo di moscato. Infiorescenze maestose con fiori rosa lilla e brattee violacee. Può raggiungere un'altezza di 150 cm, ha origine eurasiatica con rusticità media e sopporta temperature fino a -8°C.



Salvia sclarea 'Turkestanica'

Come la precedente ma con fiori bianchi e brattee crema. Alt. cm. 150 - origine Asia - rusticità -8°C.



Salvia somalensis

Foglie persistenti di colore verde vivo, aromatiche. Buona vegetazione e fiori celesti in estate. Alt. cm. 100 - origine Africa Occidentale - rusticità -5°C.



Salvia pratensis L. (Salvia selvatica)

Pianta perenne di aspetto erbaceo con fittone ingrossato e fusto eretto, legnoso e ramificato in alto, arriva fino a 70 cm di altezza. La pianta ha un odore intenso non molto gradevole.

Le foglie della rosetta basale sono picciolate, lanceolate. I fusti talvolta presentano piccole foglie sessili. I fiori sono di colore azzurro violetti, raramente rosao biancastri, hanno un corto

labbro inferiore mentre hanno un labbro superiore arcuato disposti a formare una spiga chiusa. Gli stami della salvia comune si comportano come piccole leve: quando un insetto penetra nel fiore gli si ribalta sul dorso il braccio dello stame che porta l'antera. Il polline contenuto nell'antera si rovescia sul dorso dell'insetto, favorendo così la diffusione del polline.

La Salvia selvatica é presente in tutta Italia tranne nelle Isole e cresce nei luoghi erbosi e freschi. Ha le stesse proprietà della Salvia officinalis ma meno marcate e le foglie pur non avendo la marcata aromaticità della salvia officinali, possono comunque essere utilizzate per insaporire sughi e minestre.

Fin dall'antichità le foglie venivano utilizzate per rendere più digeribili i cibi.

SAMBUCO



FAMIGLIA: Caprifogliacee

GENERE: Sambucus

SPECIE: *Sambucus nigra* L.

NOME COMUNE: Sambuco

Descrizione: pianta perenne che può arrivare fino a 4 metri di altezza. Ha rami bruno cenere, mentre quelli giovani sono di colore verde. Ha foglie decidue che quando cadono lasciano sul ramo una cicatrice a forma di semiluna. Sono composte, impari pennate e finemente seghettate ai margini. I fiori sono piccoli di colore bianco o avorio, riuniti in corimbi. Alle infiorescenze succedono grappoli di vistose bacche nere e lucenti.

I fiori compiono da aprile a giugno, presentano 5 petali e stami sporgenti con antere gialle.

Cresce spontaneamente in tutta Italia, lungo le siepi, i fossi e i boschi, se coltivato va fatto in piena terra e in zone di pieno sole, comunque tollera bene anche posizioni semi ombreggiate e sopporta bene sia le alte sia le basse temperature. Predilige terreni freschi e profondi, in particolare se ricchi di azoto. È un arbusto esuberante e di rapida crescita, richiede molto spazio ma è indispensabile nel giardino biologico per le sue proprietà curative.

La pianta del sambuco era considerata praticamente sacra dalla tradizione folkloristica germanica, infatti, era chiamata l'albero Holda, nome di una fata che abitava la pianta e che le conferiva dei poteri curativi. Intorno ai monasteri ed alle fortezze si piantavano queste piante perchè si pensava che proteggesse dai mali.

Utilizzo in cucina,erboristeria, farmacia: i suoi frutti sono ricchi di vitamine e sostanze minerali, ottimi per succhi e marmellate. Bisogna però evitare l'assunzione dei frutti crudi o acerbi poiché possono provocare dolori addominali.

Ha proprietà lassative, diuretiche, rinfrescanti e antinevralgiche.

Storicamente era considerata una panacea da tutta la medicina popolare. I suoi fiori, assunti in

grande quantità sottoforma di tè bollente, hanno un effetto sudorifero, sfruttato per curare le malattie da raffreddamento con la febbre. Si possono preparare decotti facendo bollire i fiori di sambuco per fare dei pediluvi. In Sicilia si credeva che un bastone di sambuco avesse il potere di uccidere i serpenti e di far scappare i ladri.

A questa pianta dalle molteplici proprietà era attribuito anche un potere divinatorio per quanto riguarda il sesso dei nascituri e la bontà del raccolto.

SANTOLINA



FAMIGLIA: Asteraceae /Compositae

GENERE: Santolina

SPECIE: *Santolina chamaecyparissus* L. o *Angelica arcangelica*

NOME COMUNE: Santolina, Crespolina

Descrizione: è una pianta arbustiva originaria probabilmente dell'area mediterranea, dal portamento eretto o semiprostrato, molto aromatica. In Italia è presente, coltivata a scopo ornamentale e talora inselvatichita, in quasi tutto il territorio. Cresce nei luoghi aridi e sassosi, dal piano ai 1000 metri.

Pianta suffruticosa, grigio-tomentosa, con piccoli fusti eretti e ramificati, alti fino a 50 cm. Le foglie hanno la lamina a contorno strettamente lineare, pettinato-dentata, con brevi lacinie cilindriche o subclavate. In giugno-luglio produce piccoli fiori giallo-oro, arrotondati, riuniti in infiorescenze apicali. Ha un fogliame molto decorativo e per questo è ideale come bordura. Di solito viene riprodotta per divisione dei cespi o per talea erbacea fatta radicare in terriccio sabbioso e in genere è sterile. Quando le nuove piantine sono abbastanza sviluppate, vengono trapiantate in vasi singoli o in piena terra, in posizione ben soleggiata e in substrato ben drenato. Molto adatta per realizzare piccole siepi in luoghi aridi.

Utilizzo in cucina,erboristeria, farmacia: con le foglie, i rametti e i fiori si preparano tisane utili a eliminare i parassiti interni che interessano l'intestino. La santolina possiede proprietà digestive, antispasmodiche, tonico-stimolantie e antisettiche (infuso o decotto).

Per uso esterno viene usato come antipruriginoso in caso di punture di insetti.



Santolina pinnata

Piccolo arbusto che si sviluppa in forma tondeggiante, ha foglie profumate e piccoli fiori bianchi.

Con foglie e fiori si possono preparare tisane dalle proprietà depurative e leggermente antisettiche.



Santolina chamaecyparissus

Santolina



Santolina chamaecyparissus 'squamrosa' *Santolina squarrosa*



Santolina rosmarinifolia

Santolina verde

SANTOREGGIA



FAMIGLIA: Lamiacee

GENERE: Satureja

SPECIE: *Satureja hortensis*

NOME COMUNE: Santoreggia, erba cerea

Descrizione: è una piana erbacea annuale, cespitosa con radice a fittone. Il fusto, alto circa 30 cm è ricco di rami ascendenti e quadrangolari. Ha un forte odore aromatico. Le foglie sono opposte, lanceolate con aspetto punteggiato per la presenza di ghiandole e pelose specialmente sulla pagina inferiore per la presenza di peli fitti e ispidi. I fiori compaiono da giugno a settembre, sono bianchi o rosei e sono riuniti in verticilli ascellari. Il frutto è formato da quattro acheni ovali. La *satureja hortensis*, è presente in tutta l'Italia settentrionale, centrale e in Sicilia. Cresce in terreni ben drenati e preferisce posizioni soleggiate.

Al genere *Satureja* appartengono una trentina di specie, la più famosa delle quali è la *S. hortensis* che è una specie annuale. Le specie di *S.* perenni sono piccoli arbusti sempreverdi con fiori generalmente bianchi o rosati, di origine euroasiatica. Il suo habitat è tipico dei luoghi incolti, aridi e rocciosi fino a 1500 metri di altitudine. La riproduzione è possibile per seme anche se è preferibile riprodurle per talea o divisione. Le talee prelevate da piante sane e non in fioritura, vanno piantate in substrato di radicazione preferibilmente in primavera. La divisione di cespo si effettua in tardo autunno o all'inizio della primavera.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie, fresche o essiccate, danno aroma a carni, pesce, intingoli, ripieni, frittate e selvaggina. Molto usata per il gusto aromatico anche in liquoreria e profumeria.

L'aroma forte e pungente, simile a quello del timo, è molto apprezzato, specie in accompagnamento a uova, legumi, verdure crude e cotte. Ha la proprietà di rendere più digeribili le pietanze.

Ha inoltre proprietà antispasmodiche, stimolanti e purificanti.



***Satureia montana* (Santoreggia Montana)**

Piccolo arbusto eretto, alto fino a 60 cm, ha foglie lucide, persistenti, con caratteristico profumo intenso. Splendida fioritura estiva di un bel bianco. Si trova sulle Alpi occidentali e ha le stesse caratteristiche erboristiche e culinarie della *Satureja hortensis*.



***Satureja montana* "Citriodora" (Santoreggia al limone)**

Meno legnosa della precedente e più contenuta nelle dimensioni arrivando a 40 cm di altezza. Possiede uno spiccato profumo di limone.



***Satureja spicigera* (Santoreggia prostrata)**

Varietà strisciante di santoreggia. Ottima come coprisuolo. Le foglie profumatissime sono semipersistenti e fanno da corona a una splendida fioritura bianca.



***Satureja thymbra* (Santoreggia fiore rosa)**

Originaria della Sardegna, Grecia e Creta si distingue per la splendida fioritura estiva di color rosa pastello. Meno rustica delle precedenti. Altezza cm. 40.

SEMPREVIVO



FAMIGLIA: Crassulacee

GENERE: Sempervivum

SPECIE: *Sempervivum tectorum*

NOME COMUNE: Semprevivo

Descrizione: è una pianta erbacea perenne, stolonifera, con sviluppo a tappeto sviluppato in rosette. Le foglie sono verdi e assumono una colorazione rossastra in inverno. Hanno forma ovata, oblunga, appuntita e molto carnose. Formano una grande rosetta principale (che raggiunge gli 8 cm di diametro) ed altre ai verticilli degli stoloni. Gli scapi fiorali possono raggiungere i 40 cm di altezza; sono rivestiti per tutta la loro lunghezza da foglie simili a quelle basali, ma di dimensioni inferiori. I fiori rosa o purpurei sono riuniti in corimbi e compaiono da giugno ad agosto. Il frutto è composto da tanti follicoli quanti sono i carpelli.

E' una specie diffusa nell'Europa meridionale. In Italia é presente nelle regioni settentrionali e nelle meridionali ad esclusione di Puglia, Sicilia e Sardegna. I *Sempervivum* sono tra le Succulente resistenti alle basse temperature, necessitano di una moderata irrigazione e una certa riparazione dai raggi solari.

Il nome "*Sempervivum*" deriva dal latino *semper*, "sempre" e *vivum*, "vivo", ed è legato al fatto che tali piante mantengono le loro foglie anche durante l'inverno e crescono anche in condizioni molto difficili.

In genere prima di fiorire le piante devono crescere per alcuni anni. I loro fiori ermafroditi passano per un primo stadio maschile; in modo da evitare autoimpollinazione. Il colore dei fiori è rossastro, giallastro, o raramente biancastro. Dopo la fioritura, la pianta muore, lasciando di solito i germogli prodotti durante il suo ciclo vitale.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: il succo ricavato dalle foglie ha proprietà rinfrescante ed astringente. Venivano usate per le punture di insetti, le ustioni e le ulcerazioni cutanee.

SANGUINARIA



FAMIGLIA: Geraniacee

GENERE: Geranium

SPECIE: *Geranium sanguineum*

NOME COMUNE: Sanguinaria

Descrizione: è una pianta erbacea perenne, di origine caucasica. L'altezza media di questa pianta è di circa 50 cm, le radici sono secondarie provenienti dal rizoma, i fusti sono ascendenti (o prostrati) ad andamento un po' sinuoso e ben sviluppati e con molte foglie.

Le foglie sono picciolate, palmatosette, con cinque lobi, con la lamina a forma più o meno circolare e tomentosa. Le foglie basali sono caduche, le foglie lungo il fusto sono a disposizione opposta e la forma è più semplice oltre ad essere più piccole e meno lobate.

I fiori sono ermafroditi disposti in modo da avere un solo fiore per peduncolo con petali superiori che possono essere appena un po' diversi da quelli inferiori

Fiorisce da maggio a ottobre, è diffusa più o meno in tutta Italia (esclusa la Sardegna). Sui rilievi europei è ugualmente diffusa (a parte le Alpi Dinariche). Fuori dall'Europa è conosciuta nel Caucaso e Asia minore.

L'habitat tipico di questa specie sono i boschi di tipo ceduo, ma anche i bordi boschivi in generale, le boscaglie e i luoghi erbosi aridi (compresi i pendii rocciosi).

Il nome generico (*Geranium*) deriva dalla parola greca "ghéranos" che significa "gru". Questa associazione probabilmente è nata molto anticamente ed è dovuta alla particolare forma (a becco) del frutto di queste piante. Il nome specifico *sanguineum* deriva dal particolare colore dei suoi petali e dal colore rosso "forte" delle sue foglie a fine stagione.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: questa pianta, come altre dello stesso genere, contiene soprattutto tannini. Occasionalmente può essere usata per le sue qualità astringenti e toniche.

SCORODONIA



FAMIGLIA: Labiate

GENERE: Teucrium

SPECIE: *Teucrium scorodonia* L.

NOME COMUNE: Scorodonia Camedrio

Descrizione: è una pianta erbacea perenne, con fusto eretto, quadrangolare, pubescente, rossastro che arriva ad un'altezza di 70 cm. Le foglie sono opposte, picciolate, con lamina triangolare-ovata, con nervature formanti un reticolo. I fiori sono disposti in verticillastri lassi, alla base ramosi, spesso unilaterali, ermafroditi, con calice bilabiato, gibboso alla base. La corolla è caratterizzata dall'assenza del labbro superiore, di colore bianco giallastra, fiorisce da giugno a luglio.

Presente in tutto il territorio ad eccezione di Emilia Romagna, Marche, Umbria e Calabria, cresce nei boschi di latifoglie.

Il nome generico è dedicato a Teucro, mitico re di Troia, che per primo scoprì le proprietà medicinali di alcune piante appartenenti a questo genere, quello della specie deriva dal greco "skòrodon" = "aglio" per il suo odore acre e intenso.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: erba aromatica, astringente, carminativa, diuretica, sudorifera e tonica. Utile nel trattamento delle affezioni della pelle, può essere usato come un ottimo tonico. In altri tempi veniva impiegata come vermifugo.

SILENE



FAMIGLIA: Cariofillacee
GENERE: Silene
SPECIE: *Silene vulgaris*
NOME VOLGARE: Erba del cucco, Silene

Descrizione: pianta erbacea può raggiungere i 50 cm di altezza, presenta fusti fiorali eretti e sottili. Le foglie hanno colore verde cenere e sono opposte, ovali, quasi prive di picciolo. I fiori sono bianchi e disposti all'apice del gambo. Fiorisce da maggio ad ottobre.

È presente in tutta Italia, cresce nei prati ed è considerata infestante.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: non è usata in erboristeria ma è ottima in cucina, considerata una delle piante spontanee più delicate.

I teneri germogli di 5-6 cm che si raccolgono in primavera, lessati si consumano come i diffusi spinaci. Si possono preparare delicati risotti, frittate e minestre di stagione.

SISARO



FAMIGLIA: Apiaceae
GENERE: Sium
SPECIE: *Sium Sisarum*
NOME COMUNE: Sisaro

Descrizione: è una pianta perenne originaria della Cina, cresce fino a 1 m di altezza e resiste bene al freddo. È una pianta palustre dal fusto eretto, ha foglie sub rotonde, dentellate, le superiori sono pennatosette. I fiori sono raccolti in infiorescenza ad ombrella di colore bianco. Viene coltivata come vegetale da radice e ha radici bianche e dolciastre, simili alle patate dolci ma più lunghe: arrivano anche a 20 cm di lunghezza.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le radici sono l'unica parte edule della pianta. Le radici di sisaro possono essere bollite, cotte a vapore o arrostate, si possono fare bollire o friggere, mentre tostate e macinate sono un ottimo sostituto del caffè.

TAMARO



FAMIGLIA: Discoracee
GENERE: Tamus
SPECIE: *Tamus communis* L.
NOME VOLGARE: Tamaro, Asparago selvatico

Descrizione: è una pianta erbacea perenne con una robusta radice carnosa simile ad un tubero dal quale in primavera nascono fusti eretti simili ai turioni degli asparagi ma con apice curvato. Le foglie sono alterne con un lungo picciolo, con lembo cuoriforme e con apice acuminato. La superficie delle foglie, quando sono giovani, è lucente per diventare opaca con il tempo. I fiori

unisessuali sono riuniti in racemi ascellari, i maschili sono allungati mentre i femminili sono brevi. Fiorisce da aprile a maggio. Il frutto è una bacca sferica rossa che contiene piccoli semi tondeggianti, può essere confuso con quello della zucca sevatica, anch'essa velenosa.

È presente in tutta Italia e cresce nei boschi, nelle siepi.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: è una pianta velenosa: i frutti possono essere mortali, tuttavia i giovani germogli sono largamente usati e consumati come quelli del luppolo o degli asparagi.

La medicina popolare usa come droga la radice che ha proprietà emetiche, purgative, stimolanti.

TANACETO



FAMIGLIA: Asteraceae

GENERE: Tanacetum

SPECIE: *Tanacetum corimbosum*

NOME COMUNE: Archebuse, Erba amara, Atanasia

Descrizione: piccola pianta erbacea perenne, rustica con portamento cespuglioso con fusti eretti, alti fino a 120 cm. Le foglie sono bipennatosette, seghettate ai margini, particolarmente arricciate, con profumo molto intenso, decorative che sopravvivono negli inverni miti. I fiori gialli sono riuniti in capolini.

Sono originarie dell'Europa e Asia Occidentale. Prediligono terreni sciolti in posizione soleggiata dove hanno una crescita rapidissima ma possono adattarsi ad ogni tipo di terreno. La riproduzione per seme è possibile ma la talea e la divisione di cespo consentono di mantenere le caratteristiche della pianta di origine. Per quanto riguarda l'uso e le proprietà a causa del suo impiego molto diverso, viene indicato specie per specie.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie vengono talvolta impanate e fritte, vengono inoltre usate per aromatizzare le carni di pecora. Con i fiori e le foglie vengono fatte tisane digestive, antidolorifiche e stimolanti epatiche.

Favorisce la digestione ed è usato per clisteri e per alleviare dolori mestruali.

L'olio essenziale ricavato dalle parte aeree è altamente tossico per la presenza di un thulione neurotossico, bisogna quindi farne un uso molto attento.



Tanacetum cinerariifolium (Piretro)

Usato per la produzione di insetticidi naturali, ha un utilizzo anche in giardino per il suo aspetto elegante. Ha foglie semipersistenti pennatosette. I fiori sono piccole margherite bianche con la parte centrale gialla in primavera. Usato esclusivamente come insetticida e vermifugo. Raggiunge l'altezza di cm. 50 - origine Dalmazia - rusticità -15°C.



Tanacetum parthenium (Amarella)

Erbacea molto aromatica con foglie pennatosette, verdi, semipersistenti e molto eleganti. I fiori sbocciano in tarda primavera o in estate. Sono bianchi e riuniti in gruppi numerosi. La pianta ha proprietà antispasmodica, vermifuga. Di non facile utilizzo in cucina a causa del forte gusto amaro. Raggiunge un metro di altezza di un metro, è di origine Asiatica Balcani ed è caratterizzata da una certa rusticità e resistenza alle basse temperature, anche fino ai -15°C.



Tanacetum parthenium 'Aureum' (Amarella aurea)

Simile alla precedente ma di più piccole dimensioni e con foglia dorata. Alt. cm. 50 - origine orticola - rusticità -10°C

Tanacetum vulgare 'Andiberta' Cultivar di *T. vulgare* con foglie ancor più frastagliate e capolini gialli riuniti in corimbi che sbocciano in piena estate. Le parti utilizzate sono le foglie e sommità fiorite con proprietà toniche, digestive, antielmintiche. Alt. cm. 80 - origine orticola - rusticità -15°C.



Tanacetum vulgare 'Crispum' (Arquebuse)

Portamento simile a *T. vulgare* ma con foglie molto più ricciute e con margini incisi da molti denti sottili e incurvati e con profumo più intenso e penetrante. Si riproduce solo per via agamica. Le foglie del tanaceto riccio (archebuse) vengono impiegate nella preparazione di un popolare liquore: Archebuse, digestivo e molto aromatico.

A piccole dosi si possono anche utilizzare per insaporire frittate, insalate, ripieni di carne e piatti di selvaggina. Il suo uso principale è in liquoreria e per confezionare caramelle digestive. Raggiunge l'altezza di un metro, è di origine orticola con buona rusticità, resiste alle basse temperature, anche oltre i -15°C.



Tanacetum vulgare 'Isla Gold' (Tanaceto giallo)

Le sue foglie gialle e frastagliate e il portamento elegante lo distinguono dalle altre cultivar di *T. vulgare*. Pur avendo le stesse proprietà degli altri Tanaceta in pratica ha un uso esclusivamente estetico. Ha origine orticola, raggiunge gli 80 cm di altezza ed è caratterizzato da una certa rusticità, resiste infatti alle basse temperature, anche oltre i -15°C.

TARASSACO



FAMIGLIA: Composite

GENERE: *Taraxacum*

SPECIE: *Taraxacum officinalis*

NOME COMUNE: Dente di leone, Soffione

Descrizione: il tarassaco più che con il suo nome botanico è noto con mille appellativi comuni che ne dimostrano l'enorme diffusione: "dente di leone", "soffione", "dente di cane", "cicoria matta" sono alcuni dei nomi in uso nelle varie regioni italiane per indicare questa erbacea perenne rustica, cioè resistente al gelo. È una pianta erbacea perenne, provvista di fittone e di una rosetta basale di foglie, lanceolate-obovate, più o meno lobate o dentate.

Le foglie del tarassaco sono oblunghe, glabre, frastagliate cioè con i lobi triangolari dentati simili per forma ai denti del leone e formano rosette alte anche una trentina di centimetri. Sono assai ricche di vitamine e sali minerali, si raccolgono in primavera, quando sono tenere e si mangiano crude mischiandole all'insalata.

I fiori gialli, dal colore molto deciso, sono solitari, eretti su lunghi steli e appaiono tra aprile e ottobre. Se il tempo è cupo, quando viene sera e se vengono recisi e posti in un vaso questi fiori

si chiudono. Al termine della fioritura avviene la loro trasformazione in quello che comunemente è detto "soffione", cioè la sfera lanuginosa tipica di questa pianta erbacea, i cui acheni disperdendosi facilmente al vento consentono la diffusione dei semi. I suoi frutti formano il soffione con cui si divertono i bambini. I frutti sono dotati di una corona di peli, inserita su un lungo peduncolo, che poi diffonde i frutti con il vento come un paracadute.

Il Tarassaco cresce su qualsiasi tipo di terreno, dal mare alla montagna, predilige le regioni con clima temperato. Questa perenne è molto diffusa nei campi e nei prati di tutta l'Italia e non ha grandi esigenze in fatto di esposizione e cresce bene al sole come a mezz'ombra, teme solo i luoghi troppo umidi ma per il resto le basta poco per prosperare e spesso diventa addirittura un'infestante.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: le foglie possono essere raccolte tutto l'anno e si consumano sia fresche sia lessate ed esercitano una benefica azione depurativa. Il risotto al tarassaco (mezzo chilo di foglie per quattro persone) si prepara come qualunque risotto alle verdure. I boccioli non ancora schiusi posti sotto aceto si possono usare al posto dei capperi; la radice tostata in forno poi macinata fornisce un benefico surrogato del caffè.

Le foglie si raccolgono preferibilmente prima della fioritura, per le radici i periodi migliori per la raccolta sono la primavera o l'autunno avanzato. Gli steli vanno raccolti durante la fioritura. Le radici per venir essiccate più velocemente vanno divise nel senso della lunghezza.

Già nel 1500 le virtù depurative del tarassaco erano conosciute e apprezzate si riteneva, addirittura che indossando una collana formata da pezzi di radici di quest'erba si acquisisse maggiore serenità e migliorassero i rapporti sociali. Il decotto di radici, ottenuto ponendo a bollire per dieci minuti 40 grammi di radici in un litro d'acqua, esercita sulla pelle un'azione tonificante e lenitiva.

TIMO

COLLEZIONE



FAMIGLIA: Labiatae
GENERE: Thymus
NOME COMUNE: Timo

Descrizione: è un arbusto sempreverde particolarmente grazioso e spesso impiegato a scopo decorativo. La sua altezza varia in relazione alla specie coltivata, può essere alto da pochi centimetri a più di una trentina e può avere un portamento eretto o strisciante. I timi striscianti si adattano perfettamente alla realizzazione di splendidi tappeti erbosi, fitti, colorati ed emananti, soprattutto quando li si calpesta, un'inebriante profumo di limone, di cumino o di pino, cioè l'aroma tipico della varietà messa a dimora.

Il timo ha un sottile fusto di color bruno verdastro che diventa legnoso dal secondo anno d'impianto. Le piccolissime foglie, molto aromatiche, possono essere di colore verde chiaro, verde brillante o dorato, ma anche grigio o argenteo, e talora sono ricoperte da peluria. I fiori sono raccolti in piccole spighe e hanno colori che variano dal bianco al cremisi passando per la gamma del rosa e del lilla. Fiorisce tra aprile ed agosto.

Questo arbusto è tipico dell'area mediterranea nella quale aleggia il suo piacevole profumo; predilige un terreno ben drenato, leggero, anche arido e un po' alcalino. Tra una pianta e la successiva è consigliabile lasciare almeno una ventina di centimetri; in estate inoltre è bene procedere spesso a una leggera potatura per mantenere i cespi compatti. Il timo comunque può essere coltivato anche in vaso. Il metodo più semplice di moltiplicazione consiste nella divisione dei cespi o nella talea che si può staccare in ogni periodo dell'anno, tranne che in inverno. Le foglie vanno raccolte quando la pianta è in fiore e l'aroma è massimo.

Il termine latino “*Týmus*” deriva dalla parola greca “*Thýmos*” e dal verbo “*Thýmian*”, profumare, dall’antica usanza, prima della scoperta dell’incenso, di bruciare il timo durante i sacrifici animali per coprirne l’odore.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: il timo si adatta ai cibi cotti nel vino, soprattutto pollame, crostacei, selvaggina, sughi e risotti. Si aggiunge anche alle carni bovine e ovine, al pesce, alle verdure cotte, alle minestre, alle frittate, alle insalate, alle macedonie e marmellate. Le foglie si possono essiccare/liofilizzare o utilizzare per fare aceto e olio al timo. L'aroma del timo comune è apprezzato da tempo immemorabile, in quanto stimola l'appetito e favorisce la digestione dei grassi. Il timo ha un elevato potere detergente per cui chi soffre di acne dovrebbe sciacquare la pelle, dopo il consueto lavaggio, con un’infuso di timo.

Per le sue proprietà antisettiche, il timo è ritenuto un buon battericida naturale e può essere applicato, come cicatrizzante, su piccole ferite o affezioni della pelle, dopo essere stato frullato e trasformato in impiastro. Il timo possiede anche ottime proprietà digestive: per ottenere un benefico infuso sarà sufficiente porre un pizzico di foglie in una tazza da tè colma d’acqua bollente; se è necessario si può addolcire con miele.

Ha proprietà: anti-ipertensive, antireumatiche, antisettiche, aperitive, balsamiche, batteriostatiche (specialmente sui batteri gram +), digestive, espettoranti, spasmolitiche, toniche e tossifughe.

Da notare che dosi eccessive di timo potrebbero dar luogo a sintomi d’intossicazione da timolo. Il timo, descritto da molti autori (tra cui Teofrasto, Virgilio, Kipling,...), era apprezzato ed utilizzato fin dall’antichità in tutto il bacino del mediterraneo, sia per il suo uso in cucina, sia per l’impiego nella farmacopea popolare. Ritrovamenti di tracce fossili di varie specie di Timo risalenti all’età della pietra ne attestano un uso antico.

Gli antichi Egizi conoscevano già le sue proprietà antisettiche e conservanti e lo usavano nelle imbalsamazioni (infatti, è un efficace conservante ed antimuffa). Per i Greci, il timo era un simbolo d’eleganza e grazia. Si usava anche per massaggi dopo il bagno. I Romani vi facevano un vino medicinale e i soldati si bagnavano con l’acqua di Timo per infondersi coraggio. I Cartaginesi ne sfruttavano le proprietà antisettiche per cicatrizzare le ferite procuratesi in battaglia. Nel Medioevo le dame ricamavano spighe di timo sulle insegne dei loro cavalieri per renderli forti ed invincibili. In Gran Bretagna, invece, il Timo perdeva le sue “virtù eroiche”, per addolcirsi, diventando il fiore dalle fate; si trova anche in una ricetta del’600 come “capace di far vedere le fate”.

Le proprietà antisettiche si riflettevano in molti usi tradizionali, come quello di metterne le spighe nelle corone dei giudici e dei nobili per proteggerli dalle malattie e dai cattivi odori, quello di farne dei decotti per disinfettare la casa e quello di impiegare l’olio essenziale come antisettico per il cavo orale.

Molte specie sono apprezzate dalle api per l’abbondante nettare, il miele che poi ne deriva è particolarmente profumato.

Estratti della pianta sono impiegati infine come base per prodotti per la cosmesi e di profumeria. Alle moltissime specie esistenti, si aggiungono un numero enorme di varietà. A volte allo stato selvatico a poche decine di metri di distanza una dall’altra crescono piante appartenenti alla stessa varietà ma con variazioni estetiche o di portamento rilevanti. Incrociando le diverse specie e varietà si è ottenuto un numero considerevole di ibridi, con caratteristiche estetiche (foglie più o meno arrotondate, sfumature di colore ecc,) particolari, che hanno fatto ottenere a questa essenza, conosciutissima per l’uso culinario e per l’impiego nella farmacopea naturale, un posto di tutto rispetto nei nostri giardini.



***Thymus serpyllum* (Timo serpillio)**

Riunisce specie prostrate/striscianti molto simili tra loro e quindi di difficile distinzione. *T. serpyllum* in senso stretto verosimilmente manca del tutto in Italia, ed è diffuso nell’Europa centro-settentrionale.

Ottima tappezzante senza particolari esigenze, immancabile la sua presenza in un giardino profumato (è sufficiente una leggera brezza per diffondere il suo gradevole profumo). Cresce in pieno sole e predilige terreni leggeri e drenati, da neutri ad alcalini.

Il timo si riproduce facilmente per seme, ma per mantenere le caratteristiche delle numerose cultivar è preferibile la riproduzione agamica per talea o divisione di cespo. Le talee, di 5-8 cm, prelevate da piante madri sane radicano velocemente e con buona percentuale di attecchimento. La divisione di cespo si può effettuare in autunno o all'inizio della primavera.



Thymus argaeus

Molto profumato con foglie allungate e steli striscianti.



Thymus caespititius (*T. azoricus*). Piccolo tappeto con piccole foglie verdi. Predilige posizioni assolate. Assume una colorazione rosa, fiorisce in estate, sopporta il freddo ma non oltre i -10 gradi.

Thymus canforatus Foglie persistenti, molto aromatiche e canforate. Fiori bianchi.



Thymus carnosus

Foglie persistenti molto aromatiche e canforate. Fiori bianchi, persistenti con portamento irregolare. Tende a lignificare.



Thymus ciliatus

Piccole foglie aromatiche e grigie ricoperte da peluria. Eccellente tappezzante con fiori rosa.

Thymus citriodorus (Timo al limone)

Foglie ovali con il caratteristico profumo di limone. Fiori lilla. Varietà spontanea.

Thymus citriodorus '*Anderson Gold*'

Simile ma meno profumato del precedente. Colorazione delle foglie giallo oro in primavera.

Thymus citriodorus '*Bertram Anderson*'

Simile a '*Anderson Gold*' con colorazione meno evidente.



Thymus citriodorus '*Doone Valley*'

Il più comune tra i *T. citriodorus*. Foglie verde scuro con spruzzature color oro in primavera.

Thymus citriodorus '*Golden Dwarf*' Foglie piccole e dorate, buon portamento. Ottimo per macchie di colore.

Thymus citriodorus '*Golden King*' (Timo al limone) Foglie verdi con bordatura gialla. Buon portamento, ottima resistenza e profumo gradevole. Tra le migliori varietà in assoluto nel genere *Thymus*.

Thymus citriodorus 'Gold Stream' Un'altra varietà con variegature dorate. Usato come coprisuolo ottimo portamento.



Thymus citriodorus 'Lady D.' Timo al limone
Simile come portamento a 'Golden King' ma con variegature argentee.



Thymus doerfleri Timo Doerfleri
Piccole foglie persistenti su piante striscianti. Fioritura rosa intenso.



Thymus fragrantissimum
Piante erette, poco compatte ma profumatissime. Fiori biancastri.

Thymus herba barona (Erba Barona) Foglie persistenti molto aromatiche con profumo diverso da quello del timo classico. Pianta tappezzante originaria della Sardegna e Corsica. Fiori rosa violetto.

Thymus herba barona 'Lemon Scented' (Erba Barona al limone) Del tutto simile alla precedente ma con spiccato profumo di limone.

Thymus hirsutus Foglie verdi ovali persistenti. Fiori rosa.

Thymus kosteleckianus Ottimo tappezzante con piccole foglie verde scuro e fiori rosa lilla.



Thymus leucotrychus
Foglie grigie aromatiche fiori rosa scuro.



Thymus marschallianus (Timo Strisciante)
(*T. longicaulis*) Foglie persistenti molto aromatiche. Buon portamento ottimo coprisuolo. Fiori lilla chiaro. Tra le migliori varietà con il profumo classico di timo.



Thymus mastichina (Timo Mastichina)
Foglie grigie lanceolate persistenti e piccole. Profumo pungente e fiori bianchi.

Thymus neiceffii Foglie grigie lineari. Vero tappezzante con fiotti malva.

Timo Pannonicus Foglie verdi allungate. Pianta tappezzante.



Thymus pallasianus (Timo pallasianus)



Thymus parnassicus (Timo parnassica)
Foglie ovali piccole, persistenti ed aromatiche. Fiori rosa.



Thymus pseudolanuginosus (Timo Lanoso)
Foglie grigie arrotondate coperte da una fitta peluria. Fiori rosa pallido

Thymus pseudolanuginosus 'Lemonade' (Timo Lanoso al limone) Come il precedente ma con leggero profumo di limone.



Thymus pulegioides
Foglie grandi e rotonde. Cespuglio vigoroso con fiori rosa malva.

Thymus serpyllum 'Albus' (Timo a fiore bianco) Foglie piccolissime verde lucente e buona fioritura bianco puro.



Thymus serpyllum 'Annie Hall'
Simile alla precedente ma meno vigorosa.

Thymus serpyllum 'Creeping Red' Foglie media non molto aromatiche ma con fiori rossi.

Thymus serpyllum 'Eastgrove Pink'

Thymus serpyllum 'Highdown Lemon'

Thymus serpyllum 'Highdown Red'

Thymus serpyllum 'Lemon Curd' Piccole foglie su piante vigorose. Foglie verdi con ottimo aroma di limone.

Thymus serpyllum 'Magic Carpet'

Thymus serpyllum 'Minus' (Timo minimo) Foglie piccolissime verde vivo. La pianta forma un piccolo cuscino.



Thymus serpyllum "ORANGE SPICE"

Thymus serpyllum 'Pink Chintz' Piccole foglie verde su piante compatte. Fiori rosa.

Thymus serpyllum 'Pink Ripple'

Thymus serpyllum 'Red Start' Piante vigorose verde intenso e ricca fioritura di colore rosso.



Thymus serpyllum 'Russeting'

Foglie piccolissime verde vivo e fiori rosa malva.



Thymus vallesiacus



Thymus vulgare 'Cedro' (Timo al cedro)

Mutazione non nell'aspetto ma nel profumo del T. vulgare. Identico al precedente ma con profumo di agrumi.

Thymus vulgare 'Silver Queen' (Timo bicolore)

Foglie verdi con bordatura biancastra. Molto decorativo. Varietà ottima per portamento e resistenza. Può essere a volte inserito nel T. citriodorus.

TRIFOGLIO



FAMIGLIA: Fabacee Leguminose

GENERE: Trifolium

SPECIE: *Trifolium pratense* L.

NOME VOLGARE: Trifoglio comune

Descrizione: pianta erbacea perenne alta fino a 30 cm con foglie lungamente picciolate, composte da tre foglioline ellittiche o obovate a margine quasi intero con una macchia biancastra a v rovesciato. I fiori di solito di colore rosso-violetto, sono riuniti in capolini globosi. Fiorisce da febbraio a dicembre. Cresce ed è diffuso nelle regioni temperate ma non resiste molto bene al freddo, predilige i terreni argillosi; tuttavia si adatta a quasi ogni tipo di suolo, purché non sia eccessivamente impregnato d'acqua.

Come molte altre leguminose, il trifoglio ospita fra le sue radici dei batteri simbiotici capaci di fissare l'azoto atmosferico; viene utilizzato nel sistema di rotazione delle colture per migliorare la fertilità del suolo. Inoltre, molte specie di trifoglio sono notevolmente ricche di proteine e vengono seminate come foraggio per il bestiame di allevamento.

Deve il suo nome alla caratteristica forma della foglia, divisa in 3 foglioline e a volte (circa 1 su 10.000) i trifogli possono avere quattro foglie, questi vengono comunemente chiamati quadrifogli e considerati dei portafortuna.

Utilizzo in cucina, erboristeria e farmacia: la piantina intera può essere utilizzata per la preparazione di gustose insalate o di gustose minestre. I fiori possono essere: gratinati o serviti come accompagnamento e decorazione a misticanze selvatiche.

Sono molto interessanti le proprietà medicamentose della pianta: dal trifoglio si estraggono fitoestrogeni, validi per rallentare l'invecchiamento di cute e mucose e per problemi dovuti alla menopausa.

VEDOVELLA CAMPESTRE



FAMIGLIA: Dipsacacee

GENERE: *Knautia*

SPECIE: *Knautia arvensis* L.

NOME VOLGARE: Vedovella campestre, Ambretta comune

Descrizione: pianta perenne rizomatosa, un poco pelosa e con fusto fiorifero che arriva fino a 80 cm di altezza, ramificato solo in alto. Le foglie sono di colore verde tenue, grigiastre, sessili, opposte e pelose.

I fiori ermafroditi sono raccolti in capolini di colore azzurro-violetto o rosa-lilla e sono diseguali fra loro. Fiorisce da maggio a settembre.

È presente in tutta Italia tranne nelle isole e in Calabria, cresce nei luoghi erbosi e lungo i sentieri.

Utilizzo in cucina, erboristeria e farmacia: le foglie vengono usate per la preparazione di minestre, frittate e per contorni di verdura. Le foglie per l'alimentazione devono essere raccolte prima della formazione di fusti fiorali.

È una pianta medicinale usata da molto tempo ed è conosciuta per le sue proprietà astringenti, diuretiche, depurative. Si usa come infuso per purificare il sangue ed esternamente per curare bruciate, escoriazioni, eritemi. La medicina popolare la indica anche per attenuare l'inappetenza e per curare le bronchiti.

UVA URSINA



FAMIGLIA: Ericacee

GENERE: *Arctostaphylos*

SPECIE: *Arctostaphylos uva-ursi*

NOME COMUNE: Uva ursina

Descrizione: è un arbusto prostrato, alto fino a 1 metro, sempreverde. Il fusto è strisciante con rami pelosi di colore rossastro scuro. Le foglie sono brevemente picciolate, con lamina coriacea. I fiori di colore bianco o rosa pallido sono piccoli, penduli e riuniti in racemi apicali. Fiorisce da aprile a luglio. I frutti sono bacche sferiche di 6-8 mm che alla maturità (fra settembre e ottobre) assumono un colore rosso scarlatto.

Il nome deriva da due parole greche *Arctos* che significa orso e *staphyle* uva riferendosi al fatto che le bacche sono molto appetibili per questi plantigradi.

Utilizzo in cucina, erboristeria e farmacia: i frutti sono commestibili ma di nessun sapore mentre sono ottime le sue marmellate.

Nella medicina tradizionale le giovani foglie, in decotto o infuso, hanno proprietà antisettiche e decongestionanti, è uno dei migliori diuretici naturali conosciuti, associata anche al potere antinfiammatorio delle vie urinarie in casi di cistite.

VALERIANA



FAMIGLIA: Valerianaceae

GENERE: Valeriana

SPECIE: *Valeriana officinalis*
Centranthus ruber

NOME COMUNE: Valeriana Rossa

Descrizione: è una pianta erbacea, perenne, con breve rizoma stolonifero. Ha un fusto eretto e solcato in superficie da scanalature; in condizioni ottimali può raggiungere altezze superiori al metro. Le radici sono fibrose ed emanano uno sgradevole e penetrante odore. Le foglie sono opposte, con picciolo presente solo in quelli inferiori. Le foglie sono composte e imparipennate, costituite da foglioline a lamina intera o dentata e di un bel colore verde intenso.

I fiori, leggermente profumati, si trovano riuniti a formare un corimbo; sono ermafroditi, con calice ridotto e corolla a 5 petali, tubolare e dal colore rosa chiaro. La fioritura avviene in aprile-giugno. Il frutto è un achenio striato provvisto di setole piumose derivanti dalla modificazione che i piccoli denti del calice subiscono con la maturazione.

Presente nelle regioni boschive europee e, in parte, anche in Nord America e nelle regioni tropicali sudamericane. Cresce in ambienti freschi e umidi, ai margini dei boschi e nei prati ombrosi.

Il nome botanico si deduce dal latino *valere* (rigoroso, sano). Il nome popolare, erba dei gatti, proviene dal fatto che la pianta fresca esercita un'attrazione di tipo "stupefacente" sui gatti ed è forse questo il motivo per il quale, pur essendo decorativa, la si incontra raramente nei giardini.

Utilizzo in cucina, erboristeria e farmacia: questa pianta non ha utilizzi gastronomici ma viene utilizzata per le sue proprietà sedative e calmanti, favorendo il sonno. Si usa la radice della pianta che però ha un odore sgradevole.

Il meccanismo d'azione dei suoi costituenti è abbastanza ben conosciuto e agisce sul metabolismo del neurotrasmettitore GABA associato a fenomeni tipo inibitorio ed è responsabile anche dell'induzione del sonno nell'uomo.



Valeriana rossa *Centranthus ruber*

Erbacea perenne con breve rizoma fibroso e fusto eretto cavo. È una pianta perenne, con fusto erbaceo. Le foglie sono opposte e sessili. L'infiorescenza è costituita da fiori porporini in ombrella, piccoli e tubulosi, con sperone lungo e sottile. I frutti sono muniti di pappo. In Italia si trova prevalentemente nelle regioni del centro-sud e nelle isole, ma anche nelle zone pedemontane più calde delle Alpi.

Con radici e rizomi si preparano degli estratti dalle proprietà sedative e calmanti. Ha proprietà antispasmodiche e antinevralgiche, a volte viene usato come sostituto della valeriana officinalis agendo sul sistema nervoso centrale riducendo gli stress da tensione, ansia e aritmia.

Nell'antichità la valeriana rossa era tra le erbe che servivano all'imbalsamatore nella sua opera di conservazione.

VERGA D'ORO DEL CANADA



FAMIGLIA: Asteracee
GENERE: Solidago
SPECIE: *Solidago canadensis*
NOME COMUNE: Verga d'oro del Canada

Descrizione: è una pianta erbacea di media altezza. Le radici sono secondarie provenienti dal rizoma. Le foglie cauline sono alterne e picciolate, hanno forma lanceolato-lineare con apice acuto e bordi seghettati. L'infiorescenza è composta da racemi ognuno formato da numerosi capolini pedunculati, la corolla è colorata di giallo e la fioritura avviene da luglio a ottobre. I frutti sono acheni con forma più o meno cilindrica con estremità assottigliate e sormontati da un pappo.

Ha origini Nordamericane; in Italia è coltivata come ornamentale ed è ora naturalizzata in gran parte dell'Italia settentrionale. Cresce in paludi, boschi, incolti umidi, sponde e argini; ma anche in ambienti ruderali, bordi delle strade e aree abbandonate. In alcune zone del Nord America è considerata pianta infestante per la facilità di propagazione e per la difficoltà di estirpare i rizomi.

Questa specie in Italia è prevalentemente impiegata nel giardinaggio. Con le sue dimensioni e le copiose infiorescenze terminali riesce a decorare in modo vistoso vaste aree dei giardini.

L'etimologia del nome generico (*Solidago*) sembra derivare dal latino *solido* il cui significato è "consolidare, rinforzare" e quindi anche "guarire del tutto". Il nome specifico (*canadensis*) si riferisce alla zona d'origine della specie.

Utilizzo in cucina, erboristeria, farmacia: in alcune zone le foglie della Verga d'oro del Canada viene considerata commestibile ed i semi possono essere usati eventualmente in tempo di carestia.

Secondo la medicina popolare la Verga d'oro del Canada ha proprietà analgesiche, antisettiche, astringenti, emostatiche, febbrifughe. La radice usata come impacco può essere impiegata contro le ustioni.

Un tè fatto dai fiori può essere utilizzato nel trattamento della diarrea e della febbre.

VIOLA MAMMOLA



FAMIGLIA: Violacee
GENERE: Viola
SPECIE: *Viola odorata* L.
NOME COMUNE: Violetta, viola del pensiero.

Descrizione: pianta erbacea perenne, alta 8-15 cm, ha stoloni striscianti e radicanti. Le foglie sono tutte riunite in rosette basali e hanno forma arrotondata reniforme. I fiori hanno colori misti turchino e rosso, più o meno scuro, sono profumati e solitari disposti all'apice di lunghi peduncoli. Fiorisce da febbraio ad aprile.

È presente in tutta Italia, cresce in luoghi erbosi e ai margini dei boschi.

Utilizzo in cucina, erboristeria e farmacia: un tempo molto utilizzata in cucina ora si utilizzano solo i fiori come decorazione o aggiunta alle insalate primaverili.

VITALBA



FAMIGLIA: Ranunculacee
GENERE: Clematis
SPECIE: *Clematis vitalba* L.
NOME COMUNE: Vitalba, Clematide comune

Descrizione: è una pianta perenne, rampicante e vigorosa, ha fusto legnoso, lianoso a sezione stellata con rami molto allungati che possono raggiungere anche i 15 m di lunghezza. Ha un rizoma grosso e nodoso, le foglie sono opposte di forma lanceolata od ovata e peduncoli ingrossati alla base. I fiori eretti giallastri o bianco verdastri, sono riuniti in infiorescenze a pannocchia e hanno un profumo intenso. Fiorisce da maggio ad agosto. I frutti sono piccoli acheni con lunga cresta piumosa argentea, arricciata all'apice.

È presente in tutta Italia e cresce in boschi caducifogli, in luoghi selvatici, nelle macchie a tipo temperato, al margine di fiumi e di canali.

Utilizzo in cucina, erboristeria e farmacia: i giovani germogli hanno l'aspetto di rametti rampicanti e sono commestibili. Si raccolgono solo i giovani getti perché sono teneri e anche perché privi di principi attivi pericolosi che caratterizzano la pianta adulta. Per uso alimentare si è tramandata fino ad oggi l'abitudine di utilizzare in cucina i giovani germogli, cotti, con olio, sale e limone oppure per fare frittate o zuppe. Si utilizzano esclusivamente quelli molto giovani, quando le sostanze tossiche sono presenti in minima quantità.

Questa è una pianta che contiene alcaloidi, saponine ed in particolare anemonina. Questa pericolosa miscela di sostanze procura al contatto della pelle ulcerazioni ed irritazioni cutanee.

Come pianta medicinale, un tempo, venivano usate le foglie fresche in cataplasmi, quale revulsivo contro artriti, sciatiche e contusioni, mentre le foglie essicate, come diuretico e depurativo.

Anticamente, nella cura della scabbia si usava l'olio ricavato dalla macerazione delle foglie.

Alcuni mendicanti usavano le foglie, procurandosi ulcerazioni per impietosire maggiormente i passanti, onde il nome popolare di "erba dei cenciosi". I fusti secchi della pianta venivano usati come sigari, provocando infiammazioni alle mucose della bocca e della gola.

Come per la maggior parte delle Ranunculaceae la cautela è d'obbligo.

Quale pianta lianosa viene impiegata, ancor oggi, nella fabbricazione di cesti e coroncine per vari usi. Inoltre le belle infruttescenze argentate vengono usate nelle composizioni floreali secche.

ZUCCA SELVATICA



FAMIGLIA: Cucurbitacee
GENERE: Bryonia
SPECIE: *Bryonia dioica*
NOME COMUNE: Zucca selvatica

Descrizione: pianta erbacea con una robusta radice carnosa da cui si originano diversi fusti sottili rampicanti, muniti di robusti cirri, lunghi fino a 4 metri, spesso pelosi e ispidi. Le foglie sono alterne, dotate di un picciolo robusto di colore verde opaco, hanno forma palmato-lobate, lunghe fino a 10 cm e con la superficie cosparsa di peli irti che la rendono ruvida. I fiori sono riuniti in racemi posti all'ascella della foglie. I fiori sono separati e posti su piante diverse. I fiori

sono calici con tubo diviso in cinque lobi triangolari, con corolla gialla. Fiorisce da aprile a giugno. Il frutto è una bacca rossa della grandezza di un pisello.

È presente in tutta Italia tranne in Sardegna e cresce in terreni aridi e sabbiosi

Utilizzo in cucina , erboristeria, farmacia: la droga ricavata dai frutti veniva usata nelle uremie, edemi polmonari e negli avvelenamenti da narcotici. Ha proprietà purgative, emetiche, vermifughe,

Tutta la pianta è velenosa.

Sebbene sia di uso comune utilizzare dopo cottura le punte delle giovani piante, per la preparazione di minestre e frittate primaverili, bisogna ricordare che la pianta è velenosa, in particolare le bacche. Si ritiene che bastino 15 bacche per uccidere un bambino che le ingerisce per sbaglio.

RINGRAZIAMENTI E CONCLUSIONI

Come avrete constatato, passeggiando lungo i sentieri del giardino, questa è la nostra collezione: risultato del lavoro svolto in questi anni.

Il progetto comunque è in continua evoluzione e come tutti i progetti ambiziosi, la sua riuscita dipenderà dalla collaborazione di tutti, per cui, se avete informazioni, curiosità o particolare interesse per alcune erbe aromatiche, eduli e che rientrino nella finalità di allestire un grande giardino edule, siete i benvenuti a proporci i vostri semi, piantine, talee e se possibile, ritaglieremo porzioni del giardino per ospitare le specie da voi proposte.

Ringraziandovi ancora speriamo di aver acceso in voi la curiosità e la voglia di conoscere e riconoscere nuove piante spontanee ed eduli, ricordandovi però di agire con cautela e rispetto nel trattamento e nell'utilizzo delle erbe eduli.

La conoscenza delle proprietà e del metodo d'uso delle piante è fondamentale per evitare spiacevoli conseguenze.

Ciò che conosciamo oggi sulle proprietà e qualità della piante officinali, aromatiche derivano da una sperimentazione e uno studio millenario, non dimentichiamocene e rispettiamo la Natura.

BIBLIOGRAFIA

- G. Picchi, A. Pieroni **Atlante dei prodotti tipici LE ERBE** ISOR
Istituto nazionale di sociologia rurale AGRA
- R. Luciano, C. Gatti **Erbe spontanee commestibili** III edizione arbAFenice
- G. De Rougemont **Guida delle piante di uso comune per la salute e l'alimentazione** Franco Muzzio editore
- Consultazione su **wikipedia** e altri siti

Ci scusiamo se non tutte le fonti provenienti dalle nostre ricerche sul web sono state riportate, confidiamo sul fatto che tutte le informazioni fossero disponibili come saranno disponibili e gratuite tutte le informazioni raccolte in questa guida.