

Mondo vegetale del Lazio

e non solo

Gisella Menichelli



Biblioteca dell'Area della Ricerca di Roma 1 - Montelibretti
del Consiglio Nazionale delle Ricerche, 2021

Immagine di copertina:

Colto sul campo (CC-BY-SA) GM, Agerola (NA), Agosto 2020



Consiglio Nazionale
delle Ricerche

Mondo vegetale del Lazio e non solo

v. 1

Consiglio Nazionale delle Ricerche
Area della Ricerca di Roma 1 di Montelibretti

Biblioteca di Area

Gisella Menichelli

in collaborazione con

Antonella Cecchetti,
ed Elisabetta Ciccarelli

Montelibretti (Roma), 2021

Pubblicazione della Biblioteca di Area
Area della Ricerca di Roma 1 di Montelibretti
Consiglio Nazionale delle Ricerche
Strada Provinciale 35d,9 – 00010 Montelibretti (Roma)
Indirizzo postale: Via Salaria km, 29,300 - 00015 Monterotondo Stazione (Roma)

Raccolta di schede catalografiche ed informative sulle specie vegetali nel territorio del Lazio, progetto nato per l'esigenza di riconoscere le piante officinali e commestibili in situazioni di emergenza, come quella che stiamo vivendo attualmente con il coronavirus ed il COVID-19 basandosi sulla fitoterapia e sulla fitoalimurgia. Nonché per sete di conoscenza e risveglio delle coscienze per l'ambiente e la vita. Pensato in più volumi per la materia così estesa. Non è un libro propriamente scientifico, ma divulgativo che tenta di coniugare la scienza con le conoscenze popolari.

Resta inteso che ogni informazione a carattere officinale dovrà essere verificata e valutata da pareri medico-scientifici. Ogni uso arbitrario o superficiale è rimandato alla propria responsabilità.

Lavoro in essere, iniziato a febbraio 2020-

Ideazione, Redazione,
Revisione, Fotografie (GM)

Gisella Menichelli
2020/2021: *Biblioteca di Area*
2020: *Istituto di Scienze del Patrimonio Culturale – ISPC*

Hanno collaborato
al progetto:

Antonella Cecchetti
2020/2021: *Biblioteca di Area*
2020: *Istituto per lo Studio dei Materiali Nanostrutturati - ISMN*

Elisabetta Ciccarelli
2020/2021: *Biblioteca di Area*
2020: *Istituto di Struttura della Materia - ISM*

Bruno Petrucci
2020/2021: *Biblioteca di Area*
2020: *Istituto di Scienze del Patrimonio Culturale – ISPC*



Biblioteca di AdRm1, Montelibretti, 2021
Cnr Edizioni, Roma, ISBN 978-88-8080-243-3

Sono partita dal presupposto che un botanico non lo farebbe mai, dico mettere insieme generi e specie diverse, in questa forma mista, ma secondo me è una qualche forma d'ordine nel caos, generata dall'associazione visiva, quella del sentire e vedere comune, popolare, immediato e quindi superficiale. Poi, però magari ci si sofferma e si notano le differenze, si imparano i nomi e anche qualche terminologia scientifica, il che non guasta, ma senza esagerare, per comprendersi di più in una comunicazione diretta anche ai non addetti ai lavori.

*Un grazie di cuore va
al Prof. Senior Fernando Lucchese,
già docente di Botanica all'Università di
Roma Tre e autore dell'*Atlante della flora
vascolare del Lazio*, v.1(2017)-v.2(2018)
e
al Dott. Giuseppe Pignatti
del CREA - Consiglio per la ricerca in
agricoltura e l'analisi dell'economia
agraria di Roma*

*che si sono resi disponibili ad aiutarmi e a
controllare la stesura del volume e che mi
hanno dispensato ottimi consigli a cui spero
di aver dato seguito correttamente.*

*Dedico questo lavoro a
Sandro Pignatti
autore della *Flora d'Italia*,
1. ed. 1982 e
con i coautori R. Guarino e M. La Rosa,
2. ed. 2017-2019*

*al quale sono profondamente grata per la
conoscenza naturale che ci ha trasmesso.*

Sommario

Premessa	pag.	iii
Introduzione	pag.	iv
Raccomandazioni	pag.	v
Categorie delle specie	pag.	vi
Acanto	pag.	207-208
Acetosella	pag.	1-4
Alcea	pag.	164-168
<i>Allium</i>	pag.	5-10
Altea	pag.	164-168
Amarago	pag.	11-12
Amaranto	pag.	13-16
Aquilegia	pag.	17-19
Asparago	pag.	20-23
Aspraggine, Dente di leone e Lanutella	pag.	24-28
Bardana	pag.	29-32
Bellardia	pag.	202-204
Biancospino e Spirea	pag.	33-36
Borragine	pag.	37-40
Bugola	pag.	41-42
Buglossa	pag.	43-45
Borsapastore	pag.	63-65
Caccialepre	pag.	236-238
Caglio e Robbia	pag.	46-49
Calcatreppola	pag.	50-51
Calendula	pag.	52-54
Camomilla	pag.	175-177
Campanella	pag.	99-101
Canapa	pag.	55-59
Cappero	pag.	60-62
Capsella	pag.	63-65
Cardo, Onopordo e Scolimo	pag.	66-74
Carota selvatica	pag.	75-80
Cencio molle	pag.	81-82
Centaurea minore	pag.	148
Ciclamino	pag.	83-85
Cicoria	pag.	86-90
Cicuta	pag.	91-95
Colchico	pag.	96-98
Convolvolo e Campanella	pag.	99-101
Corniolo	pag.	102-105
Crespigno	pag.	106-107
Crisantemo	pag.	178-179
Cumino e Nigella	pag.	108-112
Dente di leone	pag.	24-26
Eliotropio	pag.	113-114
Elleboro	pag.	115-118
Enula	pag.	119-120
Equiseto	pag.	121-123
Erba lombrica	pag.	124-125
Erba medica	pag.	276-279
Euforbia	pag.	126-130
Farinello	pag.	131-133
Ferula	pag.	138-140
Finocchio e Ferula	pag.	134-140
Fiordaliso, Scarlina, Nappola e Centaurea minore	pag.	141-148

Geranio	pag.	149-151
Geranio di San Roberto	pag.	152-154
Iperico	pag.	155-157
Lamio	pag.	158-160
Lanutella	pag.	27-28
Ligustro	pag.	161-163
Malva, Alcea e Altea	pag.	164-168
Mandragola	pag.	169-171
Margherita, Camomilla, Crisantemo e Senecio	pag.	172-181
Melissa	pag.	182-188
Menta, Mentuccia e Melissa	pag.	182-188
Mentuccia	pag.	182-188
Morella o Solano	pag.	189-193
Muscari	pag.	194-197
<i>Myosotis</i>	pag.	198-199
Nappola	pag.	147
Nigella	pag.	110-112
Onopordo	pag.	66-74
Orchidea pupurea	pag.	205-206
Ornitogallo	pag.	200-201
Orobanche, Bellardia, Orchidea pupurea e Acanto	pag.	202-208
Ortica	pag.	209-212
Papavero	pag.	213-218
Parietaria	pag.	219-221
Piantaggine	pag.	222-224
Piattello	pag.	225-227
Pimpinella	pag.	228-231
Radicchiella e Caccialepre	pag.	232-238
Ranuncolo	pag.	239-241
Raperonzolo	pag.	242-244
Robbia	pag.	46-49
Rosa canina	pag.	245-248
Rosmarino	pag.	249-252
Rovo	pag.	253-256
Salvia	pag.	257-260
Sambuco	pag.	261-264
Scarlina	pag.	147
Scolimo	pag.	66-74
Senecio	pag.	180-181
Silene	pag.	265-268
Spirea	pag.	33-36
Sulla	pag.	280-281
Tarassaco	pag.	269-271
Trifoglio, Erba medica e Sulla	pag.	272-281
Veronica	pag.	282-285
Viperina	pag.	286-288
Vitalba	pag.	289-292
Breve glossario	pag.	293-294
Indice analitico	pag.	295-301
Bibliografia e consigli di lettura	pag.	302-304
Ringraziamenti	pag.	305
Note di stampa	pag.	306

Premessa

Con questo lavoro ho cercato di mettere insieme più conoscenze possibili sul mondo vegetale che ci circonda per riuscire nell'intento in qualche modo di riconoscere le piante più comuni, quelle spontanee che crescono nei nostri giardini, nei prati, nei sentieri e che fanno parte del nostro territorio. Spesso mi sono trovata a non conoscere alcuni fiori trovati sui campi, nella mia stessa aiola e quindi la curiosità legata alla bellezza della natura che mi ha sempre affascinato ha fatto da spinta a questa ricerca informativa per realizzare un catalogo esplicativo che sia alla portata di tutti. Ho usato volutamente un linguaggio non scientifico, sia perché non sono una botanica, sia perché volevo che raggiungesse una platea più ampia. È difficile per i non botanici capire nell'immediato cos'è ad esempio un "verticillo", un po' certo come quando si legge in un'altra lingua, i termini andrebbero cercati in un glossario o in un dizionario per ampliare le proprie conoscenze e questo non sarebbe male, ma è anche vero che l'informazione rapida, immediata, che arriva subito, a volte può essere una scorciatoia per la comprensione di un vasto pubblico e fare così un lavoro accettabile o buono. Usare quindi un linguaggio semplice è stato per me la scelta più naturale. Mi sono avvalsa dell'aiuto indispensabile, per la ricerca delle informazioni, dei miei collaboratori e collaboratrici della biblioteca di Area di Montelibretti, di cui sono responsabile. Questo lavoro è stato iniziato poco prima e durante il periodo di "lockdown" e di lavoro agile da casa, dovuto alla pandemia da coronavirus e partito dal 10 marzo 2020. Senza aiuto, avrei avuto un catalogo certamente più spoglio, quindi sono stati fondamentali tutti coloro che hanno fatto squadra per la sua realizzazione. Il metodo utilizzato per la raccolta delle informazioni è stato quello di cercare su internet, e nello scartabellare le pagine web quello che ho potuto constatare è stato che spesso sono ripetitive, a volte contraddittorie, quando addirittura fuorvianti. Quindi non mi sono soffermata solo alle prime pagine web, ma ne ho consultate parecchie, *in primis* certamente la grande Wikipedia e il sito dei botanici *Acta Plantarum*, nonché il portale della Flora d'Italia e la Treccani. Fondamentale è stata anche l'app del progetto *citizen science: PI@ntNet*. Poi, ho cercato come potevo informazioni più autorevoli, come la *Flora d'Italia* di Sandro Pignatti e altre pubblicazioni scientifiche. Tra le pubblicazioni cartacee o anche elettroniche derivanti da editori acclarati e autori altrettanto importanti, però ho potuto notare che talora essendo queste pubblicazioni datate, non riportavano aggiornamenti importanti dovuti a scoperte scientifiche successive. Alla fine di tutto ho capito che bisognava andare un po' oltre, ma con le piante è facilissimo sbagliarsi, per questo motivo bisogna essere cauti e considerare queste informazioni come un punto di partenza per ampliare le proprie conoscenze naturali. Non so se sono riuscita nell'intento. Nel mondo vegetale i sinonimi, le piante sosia sono una ricorrenza tipica, dovuta senz'altro anche a una forma di autodifesa delle specie nell'essenza che è la biodiversità. Ho cercato quindi di dirimere almeno un poco anche questi *rebus*. La maggior parte delle fotografie sono state scattate da me, tra casa e lavoro, nel Lazio, altre dai colleghi e non solo, si è trattato di un lavoro corale che ha coinvolto tanti appassionati con cui ho interagito, familiari e amici, una certa quantità di immagini provengono da internet con licenza d'uso *Creative Commons*. La sitografia potrebbe avere qualche lacuna, non volontaria e mi scuso sin da ora se questo è accaduto. Spero comunque di aver fatto qualcosa di utile per tutti quelli che amano le piante e ne sono meravigliati come me e anche di aver dato uno stimolo a comprendere la natura e a viverla in maniera più rispettosa e sostenibile.

Montelibretti, marzo 2020-novembre 2021

Gisella Menichelli

Introduzione

La storia delle piante commestibili o edibili e officinali è antichissima, se ne trovano tracce dai Babilonesi agli Egizi già dal 2000 a.C. Studiosi di ogni epoca antica ne hanno trattato, come Teofrasto (371-287 a.C.) botanico greco; Ippocrate (460-377 a.C.) medico greco; Plinio il Vecchio (23-79 d.C.) naturalista latino che scrisse un'opera enciclopedica: *Naturalis Historia*; Galeno (129-201 d.C. circa) medico greco che usava preparare farmaci con le piante da cui i preparati galenici; Dioscoride (circa 40-90 d.C.) botanico e medico romano, scrisse: *De Materia Medica* in cui citava rimedi erboristici e che divenne l'opera più consultata fino al Medioevo, mentre la *Naturalis Historia* di Plinio il Vecchio lo fu fino anche al Rinascimento. Tant'è che nei monasteri, soprattutto benedettini, si diffuse e si consolidò la regola di cura dei malati per mezzo delle piante officinali e ogni monastero aveva il suo giardino o orto dei semplici e la sua farmacia. Inoltre, le biblioteche dei monasteri erano non solo centro di raccolta e custodi del sapere antico, ma da esse venivano anche tramandate le conoscenze mediche attraverso il lavoro amanuense di copiatura degli scritti e dei formulari.

La badessa tedesca Ildegarda di Bingen (1098-1179) diede un impulso nuovo alla medicina con le piante, in quanto provò e studiò gli effetti delle cure attraverso di esse e li descrisse nelle opere: *Physica* e *Causae et Curae*.

Successivamente però venne meno la regola monastica di cura medica in quanto dissuadeva dalla preghiera e nel pensiero cristiano cominciava a farsi strada il potere dell'occulto e della stregoneria legato anche alle erbe miracolose. Quindi tali studi approdarono alle università per preparare i futuri medici. Infatti, nel Rinascimento furono scritti vari erbari da altrettanti botanici e medici, ma ci fu l'abbandono delle erbe nella medicina classica e queste sopravvissero con la pratica popolare, più abbordabile della parcella di un professionista che curava con altri metodi. Infatti, in quel periodo, Paracelso (1493-1541), medico alchimista svizzero, introdusse nello studio della medicina la chimica che aprì la strada per la chimica farmaceutica.

Nel 1700 ci fu una svolta nella classificazione e nomenclatura della botanica che divenne binomiale, da parte di Carl Nilsson Linnaeus, medico e botanico svedese (1707-1778), insignito di titolo nobiliare divenne Carl von Linné, noto in italiano come Carlo Linneo e autore di: *Systema Naturae* (1735), *Philosophia Botanica* (1751), *Species Plantarum* (1753) e altre opere.

Sitografia:

- a) <http://www.summagallicana.it/lessico/o/ortica.htm> (08-05-2020)
- b) <https://it.wikipedia.org/wiki/Botanica> (27-10-2020)
- c) <https://it.wikipedia.org/wiki/Linneo> (27-10-2020)

Raccomandazioni

Le informazioni riportate nel presente lavoro vogliono essere un ausilio a riconoscere le piante e a dare informazioni di base sul loro utilizzo storico e attuale.

Si raccomanda perciò di approfondire la conoscenza delle pratiche officinali e alimentari e soprattutto si rimanda alla consultazione di esperti nel settore o a prodotti garantiti per non incorrere in rischi per un uso improprio. Far da sé e in maniera approssimativa può essere pericoloso, ad es. si può incorrere in scambi tra specie consorelle molto simili per aspetto, ma con proprietà diverse, come la *Nigella sativa* (commestibile e officinale) e la *Nigella damascena* (officinale e tossica) oppure la viperina volgare, *Echium vulgare* (commestibile e officinale) e la viperina piantagginea, *Echium plantagineum* (officinale e tossica).

Inoltre, è bene sapere che il luogo di raccolta delle piante ad uso commestibile deve essere effettuato in sicurezza evitando i luoghi inquinati, come i bordi delle strade ad elevato traffico, nei pressi delle discariche, ecc.

Categorie delle specie

Per semplificazione, ogni scheda ha un titolo che ne esplicita la categoria tra piante spontanee, coltivate, commestibili o non commestibili, officinali o tossiche/velenose. La scelta di tali categorie, a volte contrastanti, deriva dall'inclusione di più specie citate nella stessa scheda, quindi non è un caso vedere accomunate le categorie di un genere come commestibili, ma anche tossiche. Un titolo più vistoso è dato volutamente alle piante velenose, proprio per evidenziarne il carattere pericoloso.

Le categorie:

- piante spontanee, commestibili e officinali
- piante spontanee, coltivate, commestibili e officinali
- piante spontanee, commestibili, non officinali
- piante spontanee, commestibili, officinali e tossiche
- piante spontanee, coltivate, commestibili e tossiche
- piante spontanee, coltivate, commestibili, officinali e tossiche
- piante spontanee, coltivate e officinali
- piante spontanee, coltivate, officinali e tossiche
- piante spontanee, officinali, non commestibili
- piante spontanee, coltivate, officinali, non commestibili
- piante spontanee, officinali – velenose.

Precisazioni

L'ordine seguito è alfabetico secondo il nome comune e locale, nel sommario però noterete più generi raggruppati alla prima specie descritta e accomunati dalla somiglianza, questo per poterli confrontare con più facilità.

La specifica usata come specie officinale rientra nell'uso storico-popolare e non solo per l'uso attualmente consentito in fitoterapia/omeopatia o come integratori alimentari. Si rimanda per questo alla “*Disciplina dell'impiego negli integratori alimentari di sostanze e preparati vegetali*” del 10 agosto 2018 e successive modifiche con gli allegati che includono la lista di armonizzazione dei *botanicals* nella cooperazione BelFrlt (tra i paesi Belgio, Francia e Italia) aggiornata a livello nazionale dal Ministero della Salute. [\[LINK\]](#)

L'esoticità delle specie (autoctona o alloctona) generalmente è riferita all'areale Eurasia, Mediterraneo e quindi all'Italia, in alcuni casi se ne specifica anche quella del Lazio.

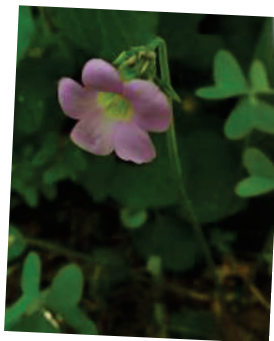
ACETOSELLA

Il genere *Oxalis* ha più di 500 specie, ma poche in Italia, le più comuni nel Lazio, sono:

- ✓ **L'ACETOSELLA GIALLA:** *Oxalis cernua* Thunb. [anche] *Oxalis pes-caprae* L. **(A)** – specie alloctona, neofita invasiva, aliena, originaria del Sud Africa. Commestibile e officinale.
- ✓ **L'ACETOSELLA DEI CAMPI o CORNICOLATA:** *Oxalis corniculata* L. **(B)** – specie criptogenica (ovvero di esoticità incerta), archeofita, gialla, molto più piccola. Commestibile e officinale.
- ✓ **L'ACETOSELLA DEI BOSCHI o BIANCA:** *Oxalis acetosella* L. **(C)** – specie autoctona, rara nel Lazio, bianca con piccole venature porpora sui petali. Commestibile e officinale.
- ✓ **L'ACETOSELLA A FOGLIE LARGHE o A CODA DI PESCE:** *Oxalis latifolia* Kunth **(D)** – specie alloctona e neofita naturalizzata, originaria dell'America. Nel Lazio neofita casuale. Nessun uso.
- ✓ **L'ACETOSELLA RIZOMATOSA:** *Oxalis articulata* Savigny **(E)** – specie alloctona, neofita invasiva, aliena, originaria del Sud America e naturalizzata nel Lazio. Solo ornamentale.



Acetosella rizomatosa (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Acetosella a foglie larghe (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) acetosella piede di capra; (B)(C) erba brusca, trifoglio acetoso; (C) pan cuculo, agretta, ecc. Il genere: Ossalidi.

Nomi locali: lambrusca (Piemonte), salicchia (Toscana), sansa (Lombardia), melagra (Sardegna), ecc.

Famiglia: Oxalidaceae.

Descrizione: piccola pianta bassa, altezza massima 12 cm. Si trova dappertutto nei nostri boschi ed è strisciante-tappezzante. Le foglie ricordano il trifoglio, sono verdi chiare, ma anche scure a seconda della specie, leggermente pelosette e a forma di cuore. Hanno una caratteristica: con la pioggia si curvano ad ombrello e la notte si chiudono del tutto, tanto che in passato veniva considerata una pianta con "previsioni meteorologiche". I fiori sono solitari, composti da 5 petali possono essere, gialli, bianchi, rosati o fucsia, si chiudono in pieno sole. Le radici sono rizomatose. I semi sono racchiusi in capsule e immersi in mucillagine che vengono "sparati" dalla pianta per riprodursi. Non teme il freddo. Si dissecca e si rinnova. L'acetosella gialla (come in parte anche la rosa) è un'infestante e crea problemi di biodiversità, è molto più piccola di dimensioni nelle foglie che assumono colorazione diversa tra il marrone e il verde e nel fiore rispetto alle specie rosa.

Periodo fioritura: primavera, anche inoltrata, in particolare l'acetosella a foglie larghe fiorisce da giugno a ottobre, l'acetosella rizomatosa nei mesi di marzo-maggio, ma anche dopo.

Habitat e distribuzione: sottobosco, luoghi umidi e ricchi di humus. Non necessita di molta luce l'esposizione ideale è la mezz'ombra. Le acetoselle prediligono basse quote fino ai 600-800 m, solo l'acetosella dei boschi può trovarsi fino ai 2000 m di altitudine.

Etimologia: dal greco oxys=acido, aspro, pungente, per il sapore acido della pianta e da hals=sale, per l'elevata quantità di acido ossalico che contiene. Tra i nomi specifici *pes-caprae*=piede di capra per la forma delle foglie, *corniculus*=con piccole corna, per la forma dei frutti.

Consumo: (A)(B)(C) commestibili, ma **attenzione!** Può essere tossica in alcuni casi a dosi eccessive. L'acetosella ha un leggero sapore di limone, va consumata fresca, per mantenere inalterate le sue proprietà.

Proprietà fitoterapiche: diuretiche, rinfrescanti/depurative, antiscorbutiche, astringenti e febbrifughe. Come pomata viene usata per la cura dell'acne.

Contiene: è ricca di acido ossalico (ossalato di calcio e potassio), vitamina C e mucillagini.

Controindicazioni: non indicata per l'alta concentrazione di ossalato di calcio a chi soffre di calcoli, disturbi gastrici e patologie epatiche.

Storia: anticamente la pianta era dedicata a Venere e secondo un'antica credenza popolare aveva il potere di proteggere le giovani madri. Nel 1717, Joanne Franco, erborista del tempo e noto anche con varianti di nome [Johannes Francus, Johannes I Franke, Joannis Franci], scrisse un trattato dal titolo: *De vera herba antiquorum acetosella...* (i). L'acetosella gialla originaria del Sud Africa è stata introdotta sulle isole italiane nel '700 generando problemi alle specie autoctone.

Curiosità: nel linguaggio dei fiori è associata a protezione e amore materno, proprio per il caratteristico sollevarsi e ripiegarsi delle foglie come in un abbraccio, quando è in arrivo la pioggia o il temporale. In passato veniva usata per togliere le macchie d'inchiostro o di ruggine dagli indumenti e anche come mordente per fissarne i colori.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Oxalis_acetosella (17-03-2020)
- b) https://www.elicriso.it/it/piante_medicinali/acetosella/ (17-03-2020)
- c) <https://www.coltivazionebiologica.it/acetosella/> (19/03/2020)
- d) <http://www.ilgiardinodegliangeli.net/acetosella-dei-boschi-pane-degli-angeli-pancuculo-trifoglio-acetosella> (19-03-2020)
- e) https://www.actaplantarum.org/e_forum (31-03-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (31-03-2020)
- g) http://www.csmon-life.eu/pagina/dettaglio_specie/42 (31-03-2020)
- h) <http://dryades.units.it/Roma/index.php?procedure=list> (25-09-2021)
- i) https://www.google.it/books/edition/De_vera_herba_antiquorum_acetosella_eius/EGFWAAAAcAAJ?hl=it&gbpv=1&dq=inauthor:%22Johannes+I+Franke%22&printsec=frontcover

Bibliografia:

- 1) Manenti G. *et al.* (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Acetosella bianca (CC-BY-SA) Pixabay License



Acetosella corniculata (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Acetosella a coda di pesce (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

ALLIUM

Genere di oltre 550 specie nel mondo (tra aglio, cipolla, porro e scalogno), alcune specie italiane e presenti nel Lazio sono:

- ✓ **L'AGLIO ORSINO:** *Allium ursinum* L. **(A)** – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'AGLIO PIPPOLINO o DELLE VIGNE:** *Allium vineale* L. **(B)** – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'AGLIO NAPOLETANO:** *Allium neapolitanum* Cyr. **(C)** – specie autoctona, nella lista rossa. Commestibile e officinale.
- ✓ **L'AGLIO PENDOLINO o PENDULO:** *Allium pendulinum* L. **(D)** – specie autoctona, nella lista rossa. Commestibile e officinale.
- ✓ **L'AGLIO MAGGIORE:** *Allium nigrum* L. **(E)** – specie autoctona, officinale e ornamentale.
- ✓ **L'AGLIO COMUNE:** *Allium sativum* L. **(F)** – è l'aglio coltivato ed è una specie alloctona, archeofita casuale, origine incerta, forse dell'Asia.
- ✓ **IL PORRO o PORRACCIO:** *Allium ampeloprasum* L. **(G)** – specie alloctona e neofita naturalizzata di Area mediterranea. Non presente nel Lazio, in genere coltivata. Commestibile e officinale.
- ✓ **L'ERBA CIPOLLINA:** *Allium schoenoprasum* L. **(H)** – specie autoctona, rara nel Lazio, coltivata. Commestibile e officinale.
- ✓ **LA CIPOLLA e LO SCALOGNO:** *Allium cepa* L. – specie alloctona, archeofita casuale di origine asiatica e *Allium ascalonicum* L. **(I)** – specie alloctona, coltivata. Entrambe commestibili e officinali.



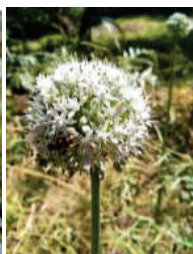
Aglio orsino
Pixabay License
Wikimedialimages



Porro



Aglio napoletano



Cipolla

(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM), Gorga (RM) e Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A)(B)(C)(D) aglio selvatico; (C) aglio dei boschi; (E) aglio nero, cipollazza, ecc.

Nomi locali: (A) strozzagallin (Piemonte, Lombardia), cippuda di serpi (Sicilia); (B) agghiu di vigna (Sicilia), purein (Emilia-Romagna); (C) aggiu du diau (Liguria); ajo (Lazio), ecc.

Famiglia: Amaryllidaceae. **Sottofamiglia:** Alliioideae. [Già] Liliaceae e Alliaceae.

Descrizione: pianta bulbosa, può avere un bulbo singolo e piccolo oppure bulbilli (spicchi); erbacea, perenne, eretta ma non molto alta. Ha fiori bianchi o violetti-lilla raccolti partendo da uno stelo privo di foglie lungo anche 50 cm o più e terminante ad ombrella o a palla oppure nella specie aglio maggiore emisferica. Le foglie basali possono essere filiformi e cave (aglio pippolino), oppure piatte, lineari e setose, larghe e carnose (aglio orsino, aglio maggiore). Lunghe anche 40 cm. Se si sfregano comunque tutte emanano un forte odore di aglio, fuorché l'aglio maggiore che non ha profumo.

Attenzione! Raccogliere l'aglio orsino con cautela, lo si può facilmente scambiare con le foglie velenose del mughetto, del colchico, del gigaro o dell'ornitogallo.

Habitat e distribuzione: boschi ombrosi, ma anche campagna, bordi strade, muretti (A) fino ai 1500 m; (B)(C)(D) fino agli 800-1000 m.

Periodo fioritura: (A)(D)(E) aprile-giugno; (C) maggio-giugno; (F)(G) giugno-luglio; (B)(H)(I) giugno-agosto.

Etimologia: dal latino *allium*=aglio e dal celtico *all*=bruciante. Gli aggettivi orsino, napoletano, ecc. indicano gli orsi che ne sono ghiotti e Napoli luogo in cui la specie fu descritta, ecc. I Greci chiamavano *aglis* la testa dell'aglio e la pianta *scòrondon*. Gli antichi alchimisti medioevali definivano l'aglio col nome di *Phoetidissimum lylium*, ovvero fetidissimo giglio, per via del bulbo che lo identificava nella famiglia delle Liliaceae, ora Amaryllidaceae.

Consumo: tutte le specie sono commestibili, dagli steli alle foglie e ai bulbi. Buone dappertutto per insaporire ogni genere di piatto. L'aglio è ottimo per fare il pesto.

Proprietà fitoterapiche: antisettiche, antibatteriche, antibiotiche, depurative e lenitive, antiasmatiche, vasodilatatrici e antireumatiche, antimicotiche, vermifughe, assorbi metalli pesanti nel sangue, anticaduta dei capelli, antiverruche e calli.

Le specie di *Allium* possono essere usate nella produzione di unguenti/creme per curare l'acne, attraverso impacchi e bendaggi per curare le ferite e sono anche efficaci vermifughi intestinali.

Controindicazioni: da evitare a chi soffre di gastriti e di pressione bassa, ai malati di fegato e nell'allattamento.

Contiene: tutte le specie del genere *Allium* contengono vitamina A, B1, B2, C, PP e molti elementi importanti come potassio, magnesio, calcio, ferro, manganese e selenio. Gli *Allium* sono anche ricchi di pectina e di un antibiotico naturale: l'allicina dal pungente odore caratteristico.

Storia: Galeno (medico e filosofo greco) e Dioscoride (medico e naturalista greco) lo citano come antidoto al morso dei serpenti. Al tempo dei faraoni veniva utilizzato come salario insieme a grano, pesce secco, oli aromatici e cipolla. In epoca romana, i contadini e i soldati lo usavano come vermifugo, per curare le malattie infettive e gli avvelenamenti. Per queste sue proprietà curative gli antichi Romani lo dedicarono a Marte. I nobili,

invece, lo ritenevano un alimento plebeo, da qui infatti nacque l'espressione latina *Allium oler* ovvero "puzzar d'aglio" attribuita alle classi sociali più basse. Nel Medioevo i medici lo spalmavano sulle mascherine quando visitavano gli appestati, come antibatterico.

Curiosità: nel linguaggio delle piante l'aglio orsino simboleggia la prosperità. In Grecia, in Albania e in Boemia è usato come amuleto contro le malattie e il malocchio, da qui la sua nota caratteristica di "scaccia vampiri", se appeso alle porte.

L'aglio è considerato anche un afrodisiaco, con effetti stimolanti, per cui nel Medioevo l'uso dell'aglio era proibito nei monasteri. Durante la prima guerra mondiale, scarseggiando i medicinali, l'aglio veniva usato per disinfettare ferite e piaghe, soprattutto nell'Armata russa, tanto che venne denominato "penicillina russa" e quando l'Europa fu flagellata dall'influenza chiamata "spagnola" in molte nazioni fu usato l'aglio per combatterla.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Allium_ursinum (21-03-2020)
- b) https://www.actaplantarum.org/e_forum (21-03-2020)
- c) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (21-03-2020)
- d) <https://www.genusslandsuedtirol.it/it/cmspre/aglio-orsino/cmspre-kraeuter-1,56.html> (23-03-2020)
- e) <https://www.placidasignora.com/tag/aglio-nei-dialetti/> (24-03-2020)
- f) <https://www.youtube.com/watch?v=xIZxiGg3m7c> (26-03-2020)
- g) <https://www.innatura.info/aglio-selvatico-allium/> (26-03-2020)
- h) <https://lacucinadelbosco.wordpress.com/2015/12/24/aglio-delle-vigne/> (26-03-2020)
- i) <http://dryades.units.it/Roma/index.php?procedure=list> (25-09-2021)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., 2016. *La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante*, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 4) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini e confronto con altre specie:



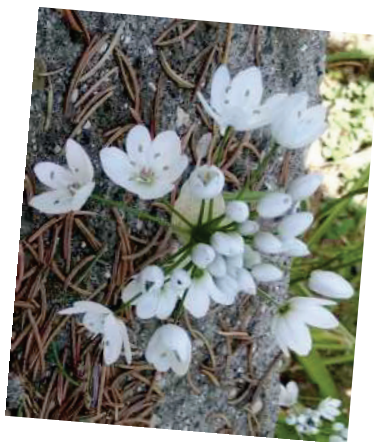
Aglio delle vigne
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Erba cipollina
(CC-BY-SA) Captain-tucker, Wikimedia Commons



Aglio maggiore (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Aglio pendulo e aglio napoletano (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Specie velenose con cui le specie di *Allium* possono confondersi per foglie, bulbo o fiore:



Mugheretto (<https://www.pxfuel.com/es/free-photo-obmca>)



Colchico portoghese (CC-BY-SA) GM, Canai, Gorga (RM)



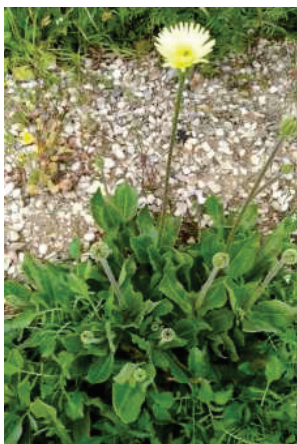
Gigaro (*Arum italicum*) e ornitogallo (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

PIANTE SPONTANEE, COMESTIBILI E OFFICINALI

AMARAGO

Esistono due sole specie del genere *Urospermum* in Italia e nel Lazio:

- ✓ **L'AMARAGO o BOCCIONE MAGGIORE:** *Urospermum dalechampii* (L.) F.W. Schmidt **(A)** – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'AMARAGO o BOCCIONE MINORE:** *Urospermum picroides* (L.) Scop. ex F.W. Schmidt **(B)** – specie autoctona, commestibile e officinale.



Amarago (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)

Nomi comuni: (A) lattugaccio di Daléchamp, grugno, urospermo di Daleschamps; (A)(B) lattaiolo, radicchio selvatico, ingrassaporci, ciconia amara; (B) urospermo picroide.

Nomi locali: (A) beliommi (Liguria), cap de mort (Sardegna), grugno selvatico (Marche), ecc.; (B) cardidazza spinusa.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae. **Sottofamiglia:** Cichorioideae.

Descrizione: pianta erbacea perenne con radice a fittone. Ha fusto eretto e ascendente con peluria, alto 20-40 cm che si erge sulle foglie basali a rosetta cespugliosa e dalla forma pennata. I fiori sono singoli, grandi, sullo stelo di color giallo-chiaro e con strie purpuree sottostanti, a corolla multi-petali (ligule). Il frutto è un achenio a becco con pappo piumato. Il boccone minore è più piccolo sia nelle foglie che appaiono più ruvide e seghettate ed estese lungo il tronco, sia nei fiori.

Habitat e distribuzione: abbastanza diffuso in Italia, fuorché in alcune regioni del Nord, predilige luoghi erbosi, margini stradali, campi incolti, (A) fino ai 1200 m di altitudine e (B) fino ai 1000 m.

Periodo fioritura: (A) marzo-agosto; (B) febbraio-luglio.

Etimologia: dal greco *ourà*=coda, becco e *spérma*=seme, in relazione al lungo becco di cui è dotato l'achenio; *dalechampii* è dedicato al botanico francese J. Daléchamp (o Daléchamps).

Consumo: (A)(B) entrambi commestibili, ma hanno sapore amaro, per questo forse l'amarago è poco usato in cucina. Le parti utilizzate sono le foglie basali lessate come gli spinaci e i boccioli in salamoia come i capperi. In infuso è un buon digestivo. Si abbina bene a formaggi dolci e nelle zuppe.

Proprietà fitoterapiche: (A) digestive e diuretiche; nella medicina popolare era usato come galattogeno per favorire la secrezione di latte; (B) diuretiche, lassative, sedative e antispasmodiche.

Contiene: (A) canfora, beta-carotillene, elemicina, acido laurico, mucillagini e sali minerali; (B) derivati dell'acido caffeico (cicorico, caftarico, ecc.), acido gallico, ferulico e isoferulico e quercetina

Sitografia:

- a) <https://floradabruzzo.wordpress.com/2016/10/19/il-boccione-maggiore/> (05-05-2020)
- b) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (05-05-2020)
- c) https://it.wikipedia.org/wiki/Urospermum_dalechampii (05-05-2020)
- d) <http://gustiesensazioni.altervista.org/spezie-erbe-aromatiche-ed-il-sale/erbe-aromatiche/amarago/> (05-05-2020)
- e) https://www.ciuchetti.com/erbe/img/descrizioni/Urospermum_dalechampii.html# (05-05-2020)
- f) <http://dryades.units.it/Roma/index.php?procedure=list> (25-09-2021)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Amarago (pappo e fiore) (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)

AMARANTO

Al genere *Amaranthus* appartengono circa 75 specie di piante annuali o perenni, diffuse in tutto il globo, tra cui in Italia e nel Lazio:

- ✓ **L'AMARANTO COMUNE ◊ RIFLESSO:** *Amaranthus retroflexus* L. (A) – specie alloctona, neofita invasiva, aliena, originaria del Nord America. Commestibile e officinale.
- ✓ **L'AMARANTO CODA ROSSA ◊ CODA DI GATTO:** *Amaranthus hybridus* L. subsp. *caudatus* (L.) Iamonic & Galasso (B) – specie alloctona, neofita casuale, originaria del Sud America. Coltivata, commestibile e officinale.



Amaranto comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) blito.

Nomi locali: (A) bidon, bidù (Lombardia), beoni, bioni (Veneto), jenisca (Campania), trispita (Siracusa), ecc.

Famiglia: Amaranthaceae. **Sottofamiglia:** Amaranthoideae.

Descrizione: pianta erbacea annuale (A), alta fino anche ad 1 m. Ha una radice a fittone multiplo di colore rosso amaranto. È una pianta invadente soprattutto negli orti e nei vasi, ha foglie ovali e appuntite verso la punta verdi che a volte presentano una striatura centrale, o rossastre e si alternano sul fusto terminando compatte verso l'alto, da qui si erge una pannocchia con spiga retroflessa, eretta o pendula, di colore variegato, dal

verde, al rossastro-purpureo che è l'infiorescenza, in alcune specie molto decorativa. Altre specie di amaranto distribuite dall'America, all'Asia e in Africa possono essere più alte (anche 3 m) e avere l'infiorescenza rossa bordeaux-purpurea tendente al viola, come anche le ibridazioni.

Attenzione! Con il nome di amaranto viene anche identificata in Italia una pianta neofita invasiva la *Phytolacca americana* L. (uva turca) che è una specie tossica anche per contatto e officinale da cui si ricava una proteina inibitrice del virus HIV.

Periodo fioritura: (A) giugno-ottobre; (B) luglio-ottobre.

Habitat e distribuzione: (A) predilige gli orti, i campi incolti, i ruderi, ecc. fino ai 900 m di altitudine ed è cosmopolita.

Etimologia: dal greco *amárantos*=che non appassisce e *retroflexus*=piegato all'indietro.

Consumo: tutti gli amaranti sono commestibili e tutte le parti sono eduli. Si usano le foglie basali a rosetta nelle minestre o ripassate. Il fusto prima che compaia l'infiorescenza può essere usato come gli asparagi. Il sapore è simile però agli spinaci. Dai semi triturati si ricava una farina ricca di proteine, come quella dei cereali. Anche la radice bollita è commestibile. Per le sue proprietà nutrienti è diventato un alimento importante soprattutto per quelle popolazioni che hanno scarsità di cibi proteici. Non contiene invece glutine per cui è indicato per i soggetti che ne sono intolleranti. Inoltre, è considerata una pianta chiave per il nostro futuro alimentare, in considerazione che richiede poca acqua. L'olio di amaranto è usato come integratore alimentare e nella cosmesi.

Attenzione! È bene usare con parsimonia le foglie cotte e soprattutto l'acqua di cottura per il contenuto di nitrati, che in eccesso possono essere dannosi per l'organismo umano.

Proprietà fitoterapiche: (A) astringenti e rivitalizzanti; (B) nella medicina popolare del Nord-America si usa contro il mal di gola e in omeopatia.

Contiene: (A)(B) squalene (acido grasso), vitamina A e C, sali minerali di calcio e ferro, un alto contenuto di proteine, di aminoacido lisina e di fibre.

Controindicazioni: l'amaranto ha la caratteristica di sintetizzare i nitrati, che rimangono nell'acqua di cottura, quindi è bene non usarla, in quanto studi recenti dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (AIRC) e l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) hanno riconosciuto queste sostanze come possibili cancerogene.

Storia: nella mitologia greca si narra che le dee amassero essere festeggiate con ghirlande di amaranto per ottenere protezione e benevolenza. I Romani gli attribuivano il potere di tenere lontana l'invidia e la sventura. Nel periodo '600-'800 veniva utilizzato per ornare vestiti e abiti, in quanto si pensava fosse in grado di donare benessere fisico. Da sempre usato nel Centro America, le popolazioni precolombiane, Maya e Aztechi, utilizzavano l'amaranto come pianta alimentare, ne utilizzavano i semi come cereali riducendoli in farina. Era considerata la pianta dell'immortalità, in quanto i suoi semi restano inattivi nel terreno anche per decine di anni per poi schiudersi al momento propizio e nel passato le sue spighe adornavano i sepolcri. Fu importata nel XVI sec. in Europa. Nei paesi asiatici si usa come verdura, alla pari degli spinaci. In seguito questi

usi commestibili si sono affermati anche in Europa e in Nord America, tanto da creare nuove coltivazioni di ibridi allo scopo.

Curiosità: l'amaranto comune, selvatico, in Italia è considerato un'infestante e per questo non viene utilizzato, ma si tende ad estirparlo. È una sorta di pseudo-cereale molto facile da coltivare, ha uno sviluppo veloce ed esigenze minime.

Considerata dai Greci una pianta sacra, simbolo dell'amicizia e della stima reciproca. Le specie più vistose, dai colori porpora sono ornamentali e decorative. Esiste il colore amaranto proprio in relazione al suo colore tipico.

Sitografia:

- a) <https://www.ilgiornaledelcibo.it/nitriti-nitrati-negli-alimenti/> (12-06-2020)
- b) <https://www.giardinaggio.it/ortofrutta/orto/amaranto.asp> (12-06-2020)
- c) <https://www.giardinaggio.it/linguaggiodeifiori/singolifiori/amaranto.asp> (12-06-2020)
- d) <https://it.wikipedia.org/wiki/Amaranthus> (12-06-2020)
- e) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (12-06-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (12-06-2020)
- g) <https://www.piattoforte.it/blog-dautore/sottopiatto/pagina-di-dettaglio/post/alla-scoperta-dellamaranto-la-pianta-dellimmortalita.html> (28-07-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini e confronto con altre specie:



Fitolacca americana
(CC-BY-SA), GM, Montelanico (RM) e Parco Veio, Morlupo (RM)

Radice di amaranto comune



Amaranto coda rossa (CC-BY-SA) GM, Agerola (NA)



Campo di amaranto (CC-BY-SA) Turismo.remoac, Mexico, Wikipedia

Piante spontanee, officinali - velenose

AQUILEGIA

Se ne conoscono circa 130 specie, ma in Italia, allo stato spontaneo se ne trovano circa una decina e solo in alcune regioni del Nord, in Toscana e anche in Sardegna; nelle altre regioni si possono rinvenire esemplari di cultivar che per dispersione di seme si riproducono nei giardini, la più diffusa nel Lazio è:

- ✓ **L'AQUILEGIA COMUNE:** *Aquilegia vulgaris* L. (allo stato spontaneo di colore azzurro, ma nei cultivar anche rosa e gialla) – specie autoctona, in genere coltivata. Officinale e tossica. Particolare è:
- ✓ **L'AQUILEGIA SCURA o NERASTRA:** *Aquilegia atrata* W.D.J. Koch (di colore rosso-porpora-viola scuro) – specie autoctona, orofita ovvero tipica di zone montane. Non presente nel Lazio. Officinale e tossica.



Aquilegia comune
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Aquilegia scura
(CC-BY-SA) Harald Süpfle, Wikimedia Commons

Nomi comuni: aquilegia, amor nascosto, colombina, ballerina.

Nomi locali: am perfetto (Liguria), amor perfetto (Veneto), corallo (Piemonte).

Famiglia: Ranunculaceae. **Sottofamiglia:** Thalictroideae.

Descrizione: pianta erbacea perenne di modesta dimensione, circa 50-60 cm. Si riconosce facilmente per le foglie che hanno un aspetto trifoliare seghettato e arrotondato molto elegante, un po' simili a quelle del sedano, sono riunite alla base

dello stelo florale che è lungo e sottile, il fiore campanulato e pendente ha la particolarità di avere doppi pentapetali di cui quelli più esterni (detti sperone) rivolti all'insù e a volte più lunghi, può avere varie colorazioni negli ibridi, in natura sono blu-azzurri, violacei, porpora e rosa a seconda della specie.

Periodo fioritura: primavera-estate.

Habitat e distribuzione: si può trovare nelle zone alpine, nei prati e nei boschi fino ai 2000 m di altitudine. Ama il sole, ma vive bene anche a mezz'ombra in terreni ben drenati.

Etimologia: varia, dal latino *aquilegium*=raccoltore d'acqua per via dei petali all'insù. Secondo F. Lucchese da "legare l'acqua" perché l'acqua sulle foglie forma le gocce. Alcuni sostengono derivi da *aquilina* per la somiglianza degli stessi al becco d'aquila. Atrata da *ater*= nero, scuro. Altri, in passato, associavano la forma dei petali agli speroni dei colombi, da cui il nome colombina, ancora oggi usato in particolare dai francesi.

Consumo: **attenzione!** Nessuno. È una pianta velenosa, anche per gli animali e in tutte le sue parti, ma soprattutto nei semi.

Proprietà fitoterapiche: antisettiche, astringenti, antiscorbutiche, detergenti, calmanti e digestive.

In passato, l'aquilegia veniva utilizzata per curare i difetti della vista oppure in patologie del sistema nervoso, ma dal XIX secolo notata la sua tossicità, venne man mano abbandonata.

Contiene: lipidi, enzimi, vitamina C e glicosidi cardioattivi che liberano acido cianidrico e l'alcaloide aquilegina.

Controindicazioni: **attenzione!** Pianta estremamente pericolosa e letale per via dei glicosidi cardioattivi che possono provocare gravi danni al cuore fino alla morte.

Storia: pianta magica e leggendaria. I nativi d'America ne bevevano l'infuso a scopo terapeutico, contro la febbre. Secondo una leggenda medioevale, a Monza, alla corte del principe longobardo Rutibando, accadde che le nobildonne vittime della sua arroganza e lussuria decisero di vendicarsi, e nonostante l'opposizione di Teodagne sua moglie, con l'aiuto di un mago lo trasformarono in un fiore pericoloso destinato a restare solo. Per questo l'aquilegia è considerata il fiore della vendetta.

Curiosità: nel linguaggio dei fiori l'aquilegia simboleggia il capriccio d'amore e le sue pene. Leonardo da Vinci dipinse l'aquilegia nelle opere *Bacco* sotto il piede sinistro del dio pagano e nella *Vergine delle Rocce* sopra la spalla, entrambi i dipinti sono conservati al Louvre di Parigi.

Sitografia:

a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Aquilegia> (25-06-2020)

b) <https://www.agraria.org/piantedavaso/aquilegia.htm> (26-06-2020)

- c) <http://www.rimedinaturali.eu/2013/11/aquilegia/> (26-06-2020)
- d) <http://www.ilgiardinodellerbavoglio.it/AQUILEGIA1.htm> (26-06-2020)
- e) <https://www.giardinaggio.net/erboristeria/fittoterapia/aquilegia.asp> (30-06-2020)
- f) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (30-06-2020)
- g) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (30-06-2020)

Bibliografia:

- 1) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Aquilegia comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Montelanico (RM)

ASPARAGO

La famiglia delle Asparagaceae, comprende vari generi e sottofamiglie distribuite in alcune centinaia di specie, poche in Italia, tra cui nel Lazio:

- ✓ **L'ASPARAGO UFFICIALE o COMUNE:** *Asparagus officinalis* L. **(A)** – specie autoctona di origine mediterranea, archeofita casuale nel Lazio. Coltivata, commestibile e officinale.
- ✓ **L'ASPARAGO SELVATICO o PUNGENTE:** *Asparagus acutifolius* L. **(B)** – specie autoctona, rara nel Nord Italia. Commestibile e officinale.



Asparago selvatico (CC-BY-SA) Bruno Petrucci, Montelibretti (RM)

Nomi comuni: asparago o asparagio, asparago de' boschi.

Nomi locali: (A) rusco (Campania), spaghero (Toscana), ecc.; (B) batticristu (Liguria), sparaco (Calabria, Lazio), ecc.

Famiglia: Asparagaceae [già] Liliaceae.

Descrizione: pianta erbacea perenne che può raggiungere i 2 m di altezza; ha rami lunghi filiformi, flessuosi e spinosi in intricati, ma anche eleganti cespugli dai quali dipartono i germogli, turioni (quelli che noi chiamiamo comunemente asparagi) sono di color verde tendente anche al viola, o alla base biancastri e legnosi, vanno recisi nella

parte alta tenera al tatto. Questi ramificheranno con il passare del tempo, diventando più coriacei ed emettendo nuove fronde della pianta. Ha radici a rizoma, carnose lunghe fino a 30 cm. Piccoli fiori bianchi-giallastri e bacche dapprima verdi e a maturità nere nell'asparago selvatico e rosse in quello officinale. Le bacche sono tossiche.

Attenzione! I germogli possono confondersi con la specie: *Loncomelos pyrenaicus* (L.) L.D. Hrouda [già] *Ornithogalum pyrenaicum* L. chiamato anche asparago di Prussia, pianta ugualmente commestibile, ma precedentemente classificato nella specie *Ornithogalum* che vanta numerose specie tossiche tra cui l'*Ornithogalum umbellatum* a cui comunque il *Loncomelos pyrenaicus* assomiglia fiorito.

Habitat e distribuzione: (A) orti, ma anche boschi umidi e assolati, terreni sabbiosi e calcarei, fino ai 600 m; (B) terreni sabbiosi e asciutti, calcarei, incolti, siepi naturali, fino ai 1300 m di altitudine. Specie xerofita, ovvero adattata ad ambienti secchi, aridi e pietrosi.

Periodo di fioritura: agosto-settembre, i turioni si sviluppano dall'inizio di marzo (regioni del Centro-Sud) e prosegue fino alla fine di giugno. Un detto popolare per la festa di San Giovanni del 24 giugno recita: "*ciliegie rosse negli orti, asparagi morti*", ma incredibilmente con il clima mite degli ultimi anni si possono rinvenire nuovi germogli di turioni anche in autunno (Fig.1).

Etimologia: dal greco *aspháragos* e dal persiano *asparag*=germoglio. Ciò suggerisce l'origine orientale di questa pianta che con ogni probabilità risale all'antica Mesopotamia. Altri fonti indiano una derivazione da *asper*=aspro e *spargao*=turgido, per il turione.

Consumo: il turione è commestibile, in tanti modi e in salse. La raccolta degli asparagi selvatici, così come la raccolta dei funghi, è disciplinata da regolamenti regionali. Si usano i turioni in cucina e le radici in fitoterapia.

Proprietà fitoterapiche: diuretiche, antianemiche, depurative, lassative, antinfiammatorie, fluidificanti e remineralizzanti. L'asparago viene usato anche nella cosmesi, per combattere la cellulite. Migliora l'anemia con l'azione dell'acido folico che favorisce l'assorbimento del ferro.

Contiene: asparagina (che dà il caratteristico odore acre alle urine), vitamina C e B2, acido folico, caroteni, rutina che rinforza le pareti dei capillari, manganese, fosforo, ferro, calcio, magnesio, potassio e sodio, carboidrati, proteine e grassi (ma non il colesterolo).

Controindicazioni: la presenza di sostanze ricche di azoto possono essere dannose a chi ha insufficienza renale, nefrite o gotta, ma anche a chi ha problemi di albuminuria, anuria, calcolosi renale, cistite e arteriosclerosi.

Storia: noto già agli antichi Egizi, di cui si trova traccia in alcuni geroglifici. Citato da Teofrasto, Catone, Plinio e Apicio. Gli imperatori romani lo amavano a tal punto da chiamare persino le imbarcazioni per il loro trasporto "*Asparagus*".

Curiosità: il pittore impressionista Édouard Manet ha dedicato due quadri all'ortaggio: *L'asperge* e *Une botte d'asperges*. Lo scrittore Achille Campanile nel libro: *Gli asparagi e l'immortalità dell'anima* disquisisce e alla fine conclude che non c'è nulla che accomuna gli asparagi all'immortalità dell'anima.

È una pianta che si rigenera velocemente in caso di incendi boschivi. I suoi rami pungenti in passato venivano usati come rastrelli dagli spazzacamini per pulire le canne fumarie dalla fuliggine.

La raccolta degli asparagi è limitata con la legge Regionale del Lazio 32/98.

Sitografia:

- a) <https://www.valfrutta.it/magazine/asparagi-selvatici/> (24-03-2020)
- b) <https://suryanamaskara.altervista.org/piantealimurgiche/journal1.php?id=6> (24-03-2020)
- c) <https://www.coltivazionebiologica.it/asparagi-selvatici/> (24-03-2020)
- d) https://it.wikipedia.org/wiki/Asparagus_officinalis (24-03-2020)
- e) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (24-03-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (24-03-2020)
- g) <https://www.sansalvo.net/rubriche/sui-sentieri-del-trigno-sinello-di-antonino-dolce/12244/asparagi-le-8-specie-presenti-in-italia> (24-03-2020)
- h) <https://primochef.it/asparagi-ricette/ricette/> (24-03-2020)
- i) <https://migusto.migros.ch/it/storie/tutto-sugli-asparagi.html> (16-06-2020)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., 2016. La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 4) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini e confronto con altre specie:



Fig.1- Turioni di asparago in tempi di vendemmia 2020 (CC-BY-SA) Bruno Petrucci, Montelibretti (RM)



Asparago officinale (CC-BY-SA) GM, Sabaudia (LT)



Asparago selvatico (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM) e Rignano Flaminio (RM)

Attenzione a non confonderlo con:



Ornithogalum pyrenaicum
(CC-BY-SA) Francesca Pitolli, Ariccia (RM)



Ornithogalum umbellatum
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

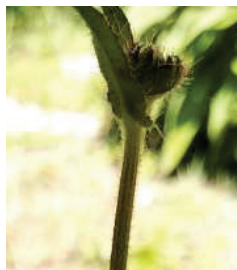
ASPRAGGINE e DENTE DI LEONE

Della famiglia Asteraceae esistono oltre 23000 specie in oltre 1500 generi, quindi è un numero elevatissimo, molte somiglianti, ma appartenenti anche a generi diversi, riportiamo alcune delle più comuni nel Lazio, tra cui:

- ✓ **L'ASPRAGGINE COMUNE:** *Picris hieracioides* L. (A) – specie autoctona. Comestibile e officinale.

Si può confondere con **IL DENTE DI LEONE COMUNE:** *Leontodon hispidus* L. (B) e subsp. – specie autoctona, commestibile e officinale che a sua volta può confondersi con il piattello o con il tarassaco.

- ✓ **L'ASPRAGGINE VOLGARE:** *Picris echioides* L. [poi] *Helminthotheca echioides* (L.) Holub (C) – specie autoctona. Comestibile e officinale.



Aspraggine comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Dente di leone comune (CC-BY) Fornax e (CC-BY-SA) James Lindsey at Ecology of Commanster



Aspraggine volgare (CC-BY-SA) G/M, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) lattajola, radicchio peloso, lattuga amara; (C) picride falsa viperina, raspraggine, spraggine.

Nomi locali: (A) punzignun (Liguria), ecc.

Famiglia: (A-C)(B) Asteraceae [anche] Compositae. **Sottofamiglia:** Cichorioideae.

Descrizione: pianta erbacea perenne, annuale o biennale, alta 30-70 cm. (C) Si riconosce per le foglie che hanno delle tipiche bollicine ruvide, come verruche (asperità), disposte a rosetta basale e di forma dentata o lobata; (A) ha foglie sinuose più o meno ispide, irsute, con nervatura mediana rossiccia. I fusti verdi o rossastri di entrambe le specie sono eretti e ricoperti di peli ispidi uncinati come anche le foglie. Emette se tagliata un lattice amaro. Ha capolini gialli con sfumature rossastre nella parte inferiore. I frutti sono acheni con pappo. L'aspraggine comune può facilmente confondersi con il dente di leone comune, sia nelle foglie sia nei fiori. Quest'ultimo ha foglie più appressate al suolo, è meno alto e la dentellatura delle foglie sempre sinuose ricorda proprio i denti del leone, sono ugualmente ispide, più o meno pelose. I fiori sono simili, anche nella parte inferiore con le squame pelose dei sepali a forma di bicchiere con svasatura apicale, ma ampia e distaccata nelle aspraggini.

Nota: (C) L'aspraggine volgare in passato era inserita nel genere *Picris*, ma recenti ricerche hanno dimostrato che si tratta di un altro genere.

Fioritura: (A)(B) giugno-ottobre; (C) giugno-agosto.

Habitat e distribuzione: campi incolti, aridi, antropizzati, bordi stradali, (A) fino a 2200 m di altitudine; (B) un po' ovunque, fino ai 2700 m; (C) fino a 1300 m, su terreni calcarei.

Etimologia: (A) dal greco *pikros*=amaro, acre, aspro, *hieracioides* perché simile a *Hieracium* (altro genere botanico); (C) il nuovo genere dal greco *hélimins*, *-inthos*=verme

e da *théke*=scatola per gli acheni che assomigliano a piccoli vermi. L'epiteto specifico dal latino *echioides*=simile al genere *Echium* (erba viperina) perché ruvida; (B) dal greco *léon*=leone e *odón*=dente, per la somiglianza delle foglie con i denti di leone.

Consumo: (A)(C) pianta commestibile dal sapore amaro. Adatta per frittate, torte salate, ecc. (B) Il dente di leone ha foglie commestibili e la radice si usa come surrogato del caffè.

Proprietà fitoterapiche: (A)(C) lassative, diuretiche, digestive, antiossidanti, emollienti, antiemorragiche, antinfiammatorie. Nella medicina popolare si usavano le foglie ridotte in poltiglia per rimarginare piccole ferite e bloccare le emorragie, spalmata sulla fronte contro il mal di testa e sulle punture d'insetti; (B) il dente di leone ha proprietà diuretiche, antiossidanti e antiemolitiche.

Contiene: (A)(C) sali minerali, vitamine, mucillagine, acidi organici, tannini, fibre e polifenoli. I polifenoli svolgono un'azione antiossidante e contrastano l'insorgere di alcune malattie degenerative; (B) acidi fenolici, flavonoidi e lattoni sesquiterpenici.

Sitografia:

- a) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (03-06-2020)
- b) <https://www.piattoforte.it/blog-dautore/sottopiatto/pagina-di-dettaglio/post/la-cucina-delle-erbe-dimenticate-1-laspraggine.html> (28-06-2020)
- c) https://it.wikipedia.org/wiki/Picris_hieracioides (03-06-2020)
- d) <https://www.casaegiardino.it/giardinaggio/aspraggine-proprieta.php> (03-06-2020)
- e) <https://www.coltivafacile.it/piante-aromatiche-e-medicinali-del-cilento/aspraggine/> (03-06-2020)
- f) <https://www.florae.it/?id=3166> (20-04-2021)

Bibliografia:

- 1) Ebrahimzadeh M.A. *et al.*, 2010. Antioxidant and antihemolytic activities of *Leontodon hispidus*, Biotechnol. Biotechnol. Equip., 24(4): 2127-2131. DOI: 10.2478/V10133-010-0090-7
- 2) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 3) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109
- 4) Zidorn C., Stuppner H., 2001. Evaluation of chemisystematic characters in the genus *Leontodon* (Asteraceae), Taxon, 50(1): 115-133. DOI: 10.2307/1224515



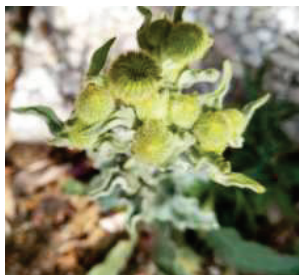
Altre immagini:

Aspraggine comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

LANUTELLA

Della famiglia Asteraceae esistono oltre 23000 specie in oltre 1500 generi, quindi è un numero elevatissimo, molte somiglianti, ma appartenenti anche a generi diversi, riportiamo alcune delle più comuni nel Lazio, tra cui:

- ✓ **LA LANUTELLA COMUNE:** *Andryala integrifolia* L. **(A)** – specie autoctona. Solo commestibile.
- ✓ **LA LANUTELLA DENTATA** *Andryala dentata* Sm. [anche] *Andryala lyrata* Guss. **(B)** – specie autoctona. Nessun uso.



Lanutella comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) lanutella a foglie intere; (B) lanutella dentata, andriala dentata.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae. **Sottofamiglia:** Cichorioideae.

Descrizione: pianta erbacea annuale o biennale alta 20-80 cm. Ha foglie basali a rosetta, glauche di forma variegata, intere o sinuato-dentate. Il fusto è grossolano ricoperto di peli biancastri. I fiori sono capolini a ligule gialle, raggruppati a corimbo i cui boccioli si notano molto per la grandezza. I frutti sono acheni con pappo. Può essere confusa con *Hieracium pallidum* L. (sparviero pallido) non presente nel Lazio, ma in alcune regioni italiane del Nord e del Sud.

Fioritura: aprile-giugno.

Habitat e distribuzione: (A) presente in gran parte dell'Italia, fuorché nelle zone alpine e nel Molise, ama luoghi assolati e sabbiosi, fino ai 1200 m di altitudine; (B) è presente in Italia centro-meridionale comprese le isole.

Etimologia: dal greco *anér*, *andrós*=uomo e da *ýalos*=vetro, cristallo forse per indicare la fragilità umana; dentata o a foglie intere per la forma delle foglie.

Consumo: è commestibile la rosetta basale lessata della lanutella comune.

Curiosità: è una pianta di cui si trovano poche notizie.

Sitografia:

- a) <http://luirig.altervista.org/flora/taxa/index1.php?scientific-name=andryala+lyrata> (03-06-2020)
- b) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (03-06-2020)
- c) http://floransalento.blogspot.com/2012/01/blog-post_5993.html (03-06-2020)
- d) https://it.wikipedia.org/wiki/Andryala_integrifolia (03-06-2020)
- e) <http://luirig.altervista.org/flora/taxa/floraspecie.php?genere=Andryala> (30-04-2021)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Lanutella comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

BARDANA

Del genere *Arctium* in Italia si trovano principalmente quattro specie spontanee, altre possono essere ibridi:

- ✓ **LA BARDANA MAGGIORE:** *Arctium lappa* L. o *Arctium majus* Bernh. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA BARDANA MINORE:** *Arctium minus* (Hill) Bernh. (B) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA BARDANA SELVATICA:** *Arctium nemorosum* Lej. (C) – specie autoctona. Nessun uso.
- ✓ **LA BARDANA LANUTA:** *Arctium tomentosum* Mill. (D) – specie autoctona, non presente nel Lazio. Solo officinale.



Bardana maggiore (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)

Nomi comuni: (A) lappola, lappa bardana; (B) lappa o lappola minore; (C) lappa o lappola selvatica.

Nomi locali: (A) cappellaccio (Toscana), lampazzo, zecchitella (Campania), lapassa (Piemonte), lappone (Roma-Lazio), spinabuoi (Lombardia), ecc.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae. **Sottofamiglia:** Carduoideae

Descrizione: (A) pianta biennale erbacea eretta, può arrivare fino a 2 m di altezza. Ha una notevole radice a fittone, profonda anche 1 m e un fusto robusto ramificato di colore rossastro. Le foglie basali cuoriformi possono essere di notevoli dimensioni, sono verdi brillanti nella pagina superiore e grigie argentee in quella inferiore, le foglie maggiori sono più piccole. I fiori sono violacei e riuniti in capolini globosi a forma di fiasco, muniti di brattee uncinatate che si attaccano facilmente ai vestiti o ai peli di animali: caratteristica che ha ispirato probabilmente l'invenzione del velcro. I semi (achenii) maturi sono di colore marrone, sormontati da un ciuffo di peli. Può essere infestante. Le bardane si possono confondere facilmente tra di loro, se non per le altezze e per i fiori a grappoli grandi per la maggiore.

Habitat e distribuzione: la bardana maggiore, così come la bardana minore, cresce in luoghi umidi e incolti, prati e sentieri boscosi, anche fino a 1500-1800 m di altitudine. Si trovano in tutta Italia.

Periodo fioritura: luglio-settembre per tutte le specie citate.

Etimologia: il genere deriva dal greco *arktos*=orso, presumibilmente per il suo aspetto irsuto. Il nome della specie è di etimo incerto, potrebbe derivare dal celtico *llap*=mano, prendo, oppure dal greco *labein*=attaccarsi, per i fiori dotati di uncini.

Consumo: radici, foglie giovani e piccioli sono commestibili; le radici tostate e macinate vengono usate come succedanee del caffè, mentre le foglie come sostituto del tabacco. In cucina la lunga radice carnosa, bianca all'interno e le foglie possono essere consumate lessate insieme ad altre verdure.

Proprietà fitoterapiche: diuretiche, depurative-epatobiliari (stimolano il fegato e la produzione bile), cicatrizzanti, antibatteriche, lassative e antireumatiche. È considerata una pianta dermatopatica: viene utilizzata per acne, dermatiti, eczema, seborrea, forfora e psoriasi. Utile anche come macerato contro i reumatismi. Alcuni studiosi hanno però messo in dubbio le sue reali proprietà curative: [Varro E. Tyler (1926-2001) in *The new honest herbal*].

Contiene: sali minerali come calcio, potassio, ferro e magnesio, vitamine del complesso B, sostanze vegetali antibiotiche dal potere antibatterico e antiflogistico, come l'inulina e anche mucillagini.

Controindicazioni: ha un alto potere ipoglicemizzante per il trattamento del diabete, ma potrebbe interagire con altri farmaci, ad es. quelli per il colesterolo, quindi va assunta

dietro consiglio del medico. Inoltre, può alterare la coagulazione del sangue ed è allergizzante.

Storia: nota sin dall'antichità, Dioscoride medico greco la utilizzava già nel I sec. d.C. Alcuni riportano che un medico italiano (Pena) riuscì a guarire Enrico III di Castiglia (1379-1406) da una malattia infettiva della pelle utilizzando gli estratti di bardana. In passato è stata utilizzata per curare la lebbra, come antidoto ai morsi di serpenti o a quelli dei cani affetti da rabbia.

Curiosità: nel linguaggio dei fiori è associata alla riservatezza, ritrosia. In Giappone è coltivata come ortaggio, per la sua radice denominata "gobo". Un proverbio popolare che ne testimonia l'efficacia e l'uso recita: *"Se la vecchiaia vuoi tenere lontana fatti amiche cicoria e bardana"*.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Arctium_lappa (27-03-2020)
- b) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (27-03-2020)
- c) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (27-03-2020)
- d) <https://ilgiardinodeltempo.altervista.org/bardana-storia-e-linguaggio-dei-fiori> (28-03-2020)
- e) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/bardana.html> (01-04-2020)
- f) <https://www.my-personaltrainer.it/integratori/bardana.html> (01-04-2020)
- g) <https://www.riza.it/benessere/erbe-e-fitoterapia/6964/bardana-tutti-gli-usi-le-proprietà-le-controindicazioni.html> (01-04-2020)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., 2016. La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448
- 2) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. *Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse*. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Bardana maggiore (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)

BIANCOSPINO e SPIREA

Le specie e varietà più comuni sono:

- ✓ **IL BIANCOSPINO SELVATICO:** *Crataegus laevigata* (Poir.) DC. [anche] *Crataegus oxyacantha* L. (A) – specie autoctona. Commestibile, officinale, forestale e mellifera.
- ✓ **IL BIANCOSPINO COMUNE:** *Crataegus monogyna* Jacq. (B) – specie autoctona. Commestibile, officinale e forestale.
- ✓ **IL BIANCOSPINO PAUL'S SCARLET:** *Crataegus laevigata* o *oxyacantha* 'Paul's Scarlett' (C) a fiori rosa e doppi, senza drupe, ornamentale, coltivata.

Può essere confuso con:

- ✓ **LA SPIREA DI VAN HOUTTE o SPIREA BIANCA o BIANCOSPINO GIAPPONESE:** *Spiraea x vanhouttei* (Briot) Carrière (D) – forestale, ornamentale, coltivata, ibrido tra *Spiraea cantoniensis* Lour. e *Spiraea trilobata* L.



Biancospino selvatico (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

Nomi comuni: (A) alba spina; (B) azaruolo selvatico.

Nomi locali: spin giancu (Liguria), spin bianch (Lombardia), spino da siepi (Umbria), calanice (Puglia), calavrice (Campania), lazzero selvatico (Toscana), ecc.

Famiglia: Rosaceae. **Sottofamiglia:** Maloideae.

Descrizione: arbusto cespuglioso e rustico a rami spinosi generalmente di media altezza, ma può raggiungere anche notevoli altezze (sui 10 m), ha una crescita lenta ed è longevo, fino ai 500 anni. I fiori bianchi sbocciano nel biancospino selvatico prima ancora delle foglie (decidue) sui rami spogli e sono riuniti in corimbi (grappoli), di profumo lieve e gradevole, hanno cinque petali e peduncoli lanosi. Potrebbe essere confuso con il *Prunus spinosa* (prugnolo selvatico) che in primavera ha rami spinosi spogli, ma riccamente fioriti simili proprio a quelli del biancospino.

I fiori del biancospino comune invece compaiono insieme alle foglie e a primavera inoltrata. Le foglie sono variforme a seconda della specie, ma in genere segmentate e le drupe (falsi frutti) vanno dall'arancio al rosso, sono leggermente acidule, molto amate dagli uccelli e animali selvatici. (D) La spirea, che ha foglioline caduche in inverno lobate e leggermente dentate, ha un aspetto più regolare e i rami si flettono sotto il peso dei fiori insieme alle foglie in cascate pendenti, molto scenografiche.

Periodo fioritura: (A)(D) marzo-maggio; (B)(C) aprile-giugno. Le drupe da fine estate all'autunno.

Habitat e distribuzione: margini boschivi, arbusteti, pendii erbosi; (A)(B) fino ai 1400-1600 m di altitudine. Specie cosmopolite resistono bene al freddo, preferiscono terreni calcarei con buon drenaggio d'acqua. In pieno sole la fioritura è massima.

Etimologia: il nome *crataegus* deriva dal greco *kratòs*=forza, per la sua robustezza, *monogyna*=con un solo pistillo. Il nome *spiraea* dal greco *spéira*=fune, spirale forse per la somiglianza con i frutti della *Spiraea filipendula* [poi] *Filipendula vulgaris*, ma la questione è complessa.

Consumo: (A)(B) sia alimentare, sia medicinale. Dai suoi falsi frutti si ricavano sciroppi marmellate, gelatine e farine per pane, soprattutto in passato e in tempo di carestia si usavano per la farina e i semi tostati erano un surrogato del caffè.

Proprietà fitoterapiche: (A)(B) vasodilatatorie/ipotensive, astringenti/antidiarroiche, sedative, antistress, ansiolitiche e antinfiammatorie.

Il biancospino è la pianta del cuore per eccellenza, grazie ai flavonoidi ha un'azione antiossidante e sedativa per il sistema nervoso. Previene l'aterosclerosi. Si usa anche per trattare pruriti, ulcere, piaghe foruncoli e geloni della pelle.

(D) Alcune specie di spirea hanno proprietà antinfiammatorie, diuretiche e depurative, sono utili contro dolori articolari e stati febbrili.

Contiene: (A)(B) flavonoidi, quercetina o quercitina, amigdalina, l'iperoside e la vitexina, composti triterpenici tra cui l'acido ursolico, ammine e steroli, tannino e derivati purinici, vitamine e minerali; (C) composti salicilati e acido salicilico, flavonoidi, vitamina C, oli essenziali e sali minerali; (D) salicilati (acido salicilico), flavonoidi, mucillagini e tannini.

Storia: i Greci decoravano con il biancospino gli altari prima delle cerimonie nuziali, i suoi rami simboleggiavano la speranza. I Celti lo consideravano l'arbusto delle fate e lo ritenevano un rimedio contro ogni avversità. Dioscoride, Teofrasto, Galeno e nel 1500 il medico Pietro Andrea Mattioli ne hanno tramandato la validità terapeutica. I Romani lo chiamavano alba spina, ovvero spina bianca, nome ancora diffuso e gli attribuivano il potere magico di scacciare gli spiriti maligni. Lo usavano sulle culle dei neonati per proteggerli e anche come cibo durante gli spettacoli al Colosseo. In epoca medioevale, durante il mese di maggio, veniva usato a scopo propiziatorio nelle feste popolari. Con la Rivoluzione francese, il biancospino fu scelto come simbolo della libertà, chi ne deturpava o tagliava i rami poteva essere condannato a morte.

Curiosità: il biancospino è coltivato come siepe e pianta ornamentale nei giardini. Nel linguaggio dei fiori simboleggia la forza, la purezza e la speranza, è un augurio di buona fortuna. Nella cultura cristiana, simboleggia la vita di Gesù: i fiori bianchi rappresentano l'Immacolata concezione e gli stami rossi, il sangue di Cristo. Oggi, nell'artigianato vengono utilizzati i suoi rami per pregiate lavorazioni, il legno resta sempre lucente ed è di altissima qualità, viene anche usato come combustibile. Alcuni esemplari sono famosi per i record di longevità (oltre cinque secoli) e diametro (due metri): il biancospino nella Contea di Norfolk in Inghilterra e quello di Bouquetot in Francia.

La spirea ha dato il nome all'aspirina: dalla *Spiraea ulmaria* [poi] *Filipendula ulmaria*. Nel 1839 fu scoperto proprio nei fiori di questa pianta l'acido salicilico, componente principale dell'aspirina. Inizialmente fu chiamato 'acido spirico'. Nel 1859 il chimico tedesco Hoffmann acetilò l'acido salicilico, ottenendo l'acido acetilsalicilico o acido acetilspirico, da cui la ditta farmaceutica Bayer coniò il termine 'aspirina'.

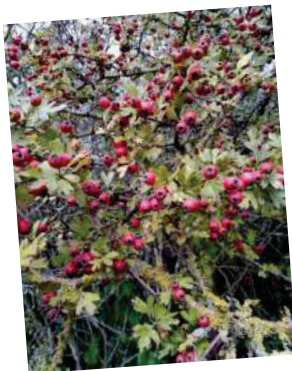
Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Crataegus_monogyna (25-05-2020)
- b) <http://www.ilgiardinodellerbavoglio.it/BIANCOSPINO1.htm> (25-05-2020)
- c) <https://www.edendeifiori.it/7233/biancospino-crataegus-monogyna.php> (26-05-2020)
- d) <https://www.saperesalute.it/biancospino> (27-05-2020)
- e) https://www.monumentaltrees.com/en/fra/eure/bouquetot/2198_cemeteryofbouquetot/ (15-06-2020)
- f) <https://it.wikipedia.org/wiki/Hethel> (15-06-2020)
- g) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (15-06-2020)
- h) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (15-06-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:



Biancospino comune (CC-BY-SA) G/M, Montelanico (RM) e Parco di Veio, Formello (RM)



Spirea di Van Houtte (CC-BY-SA) G/M, Morlupo (RM)

BORRAGINE

Genere con poche specie, la più diffusa in Italia e nel Lazio è:

- ✓ **LA BORRAGINE OFFICINALE o COMUNE:** *Borago officinalis* L. – specie autoctona, commestibile, officinale e tossica.

Invece, a rischio estinzione è la specie tipica della Sardegna e della Corsica:

- ✓ **LA BORRAGINE DI SARDEGNA:** *Borago pygmaea* (DC.) Chater & Greuter – specie autoctona, nella lista rossa. Nessun uso.



Borragine officinale (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: buglossa vera, ecc.

Nomi locali: vurraina (Calabria), buraxa (Liguria), urrania (Sicilia), ecc.

Famiglia: Boraginaceae.

Descrizione: pianta erbacea, annuale, eretta, altezza 20-60 cm. Ha foglie ovali ellittiche, picciolate che presentano una ruvida peluria, verdi-scuri raccolte a rosetta basale lunghe 10-15 cm e poi di dimensioni minori sullo stelo, sembrano vellutate. I fiori presentano cinque petali, disposti a stella, di colore azzurro e ad inizio sboccatura rosati.

I fiori sono sommitali, raccolti in gruppo, penduli in piena fioritura e di breve durata. Hanno lunghi pedicelli. I frutti sono degli acheni che contengono al loro interno diversi semi di piccole dimensioni da cui si ricava il prezioso olio.

Attenzione! A non scambiare con la mandragora autunnale (*Mandragora autumnalis*), specie velenosa a cui può somigliare in fase giovanile (cfr. in Altre immagini).

Habitat: si può rinvenire fino agli 800 m di altitudine, raramente oltre. Predilige le posizioni soleggiate sulle strade di campagna, dei campi incolti e fra i ruderi.

Periodo fioritura: aprile-agosto, ma anche oltre (fino a novembre).

Etimologia: controversa, alcuni sostengono che il nome derivi dal latino *burra*=stoffa ruvida, per il suo irsutismo; altri dall'arabo *abou rach*=padre del sudore, con riferimento alle sue proprietà antipiretiche e sudorifiche; altri ancora da *barrach* parola celtica che significa uomo coraggioso.

Consumo: pianta commestibile in parte, in particolare cruda risulta dannosa al fegato e da studi recenti addirittura cancerogena. Sembra possa essere utilizzata invece cotta e soprattutto sotto forma di olio in quanto i semi da cui questo si ricava sono privi di tossine. Ha un aroma simile al cetriolo. Le foglie lessate vengono utilizzate per ripieni, frittate, zuppe, risotti, torte di verdura e frittelle. In Liguria sono famosi i ravioli alla borragine e le foglie fritte. I fiori come colorante naturale per aceti aromatici oppure canditi per decorare dolci, ma sono da evitare nelle insalate.

Proprietà fitoterapiche: emollienti, tossifughe, antipiretiche, lenitive, antinfiammatorie, diuretiche, espettoranti e antiossidanti. Aiuta nelle patologie cardiovascolari e a tenere basso il livello del colesterolo e l'artrite reumatoide. Non ammessa nell'attuale lista ministeriale.

Contiene: i semi della borragine contengono acidi grassi polinsaturi e un succo denso e mucillaginoso che fornisce grosse quantità di nitrati di potassio, quantità di vitamina C, antociani, tannino, resine e allantoina. Se ne ricava un olio vegetale ricco di omega-6 e di acido gamma-linoleico che può essere usato per eczemi, psoriasi, dermatite atopica, acne, macchie della pelle, rughe, smagliature, pelle secca, ecc. La pianta presenta fitoestrogeni che riequilibrano il sistema ormonale (cura quindi l'amenorrea, i dolori mestruali, ecc.), ma anche alcaloidi tossici.

Controindicazione: l'olio ritarda la coagulazione del sangue. Se consumata cruda e in eccesso può risultare epatotossica e cancerogena. Recentemente si è scoperto che la pianta contiene alcaloidi pirrolizidinici, composti chimici effettivamente dannosi per il fegato e coinvolti in meccanismi di formazione dei tumori. Da questa nuova consapevolezza è stata quindi inserita nella lista delle piante non ammesse ai fini terapeutici e alimentari dal Ministero della Salute. Invece, si può usare l'olio estratto dai suoi semi, ricco di acidi grassi polinsaturi e che non contiene gli alcaloidi tossici. Della borragine è meglio non farne infusi ed evitare di abbellire le insalate con i suoi fiori, abitudine piuttosto diffusa. [Altroconsumo, n. 219 - ottobre 2008].

Storia: usata nella medicina popolare antica come antifebbre e calmante della tosse. Fin dall'antichità, nel mondo greco e romano e poi celtico, la pianta aveva fama di svegliare gli spiriti vitali e curare gli stati depressivi. Secondo Plinio il Vecchio che la chiamava *Euphrosinum*: «Un decotto di borragine allontana la tristezza e dà gioia di vivere». E anche: «La borragine può dire, e ciò non è bugia; io ti conforto il cuore e genero allegria», versi della Scuola Salernitana medievale che riassumono in poche parole le proprietà che gli antichi davano a questa pianta e in particolare la virtù di scacciare la malinconia. Nel Medioevo, Alberto Magno grande erudito e vescovo di Ratisbona la definiva “generatrice di buon sangue”.

Curiosità: nel linguaggio dei fiori è simbolo di coraggio, di contentezza e serenità.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Borago_officinalis (30-03-2020)
- b) <http://www.altavaltrebbia.net/piante-medicinali/318-borragine-borago-officinalis-l.html> (31-03-2020)
- c) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/borragine.html> (02-04-2020)
- d) <https://www.informazioneambiente.it/borragine/> (02-04-2020)
- e) <https://terredimontenero.jimdofree.com/le-produzioni/le-erbe-selvatiche/avvertenze-sulla-borragine/> (02-03-2020)
- f) <https://www.castelvetranoselinunte.it/come-distinguere-la-borragine/30759/> (02-03-2020)
- g) <https://www.cronacasocial.com/mandragora-e-borragine-come-distinguerle-per-non-rischiare-di-morire/> (02-04-2020)
- h) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (02-04-2020)
- i) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (02-04-2020)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., 2016. La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448
- 2) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 3) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 4) Della Beffa M.T., Bielli D. et al., 2008. *Erbe & funghi: tutte le specie e le varietà più diffuse*. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 5) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 6) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini e confronto con altre specie:

(utili per distinguerla dalla sua sosia velenosa, la mandragora o mandragola).

I fiori della mandragola partono direttamente da terra e non dal fusto come nel caso della borragine. Le foglie della borragine sono pelose, mentre quelle della mandragola sono senza peli.



Mandragora officinarum
(CC-BY-SA) tato grasso, Wikimedia



Borago officinalis
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

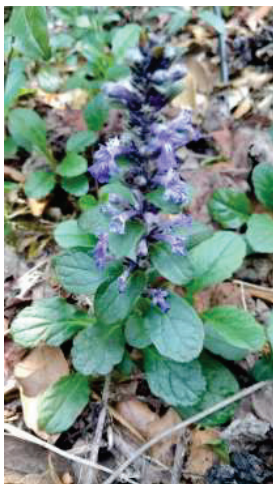


Colorazione cangiante dei fiori di borragine (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

BUGOLA

Il genere comprende circa 60 specie di cui mezza dozzina in Italia, nel Lazio abbiamo:

- ✓ **LA BUGOLA o ERBA DI SAN LORENZO:** *Ajuga reptans* L. – specie autoctona, commestibile e officinale.



Bugola (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: bugula, morandola, erba morta, erba di San Lorenzo o erba lorenza, iva comune, bugola o consolida strisciante.

Nomi locali: erba biga (Emilia-Romagna), ecc.

Famiglia: Lamiaceae [già Labiatae]. **Sottofamiglia:** Ajugoideae.

Descrizione: pianta erbacea perenne sempreverde nei climi caldi, strisciante, alta al massimo 20 cm, produce stoloni robusti che la rendono tappezzante-infestante, ha fusto eretto a sezione quadrata con sfumature violette-porpora, le foglie sono ovali spatolate (a cucchiaino), di colore verde scuro lucido, spesso con i bordi porpora o marroni e disposte partendo dalla base a rosetta. I fiori a calice blu-viola hanno cinque petali, lunghi stami gialli e sono raccolti in spiga eretta, inodori.

Habitat e distribuzione: preferisce luoghi semi-ombreggiati e ben ventilati, non teme il freddo, può trovarsi fino ai 1500 m di altitudine.

Periodo fioritura: marzo-luglio, ma possono fiorire anche in autunno se particolarmente mite.

Etimologia: *ajuga* deriva dal greco privativo *a* e dal latino *jugum*=senza giogo, per l'assenza del labbro superiore della corolla; secondo Plinio il nome deriva da *abigo*=allontanare in riferimento alle proprietà medicinali del genere, *reptans* da *repto*=strisciare per terra.

Consumo: pianta commestibile, lo sono le foglie, i germogli e i fiori. Si possono usare in insalate oppure nel minestrone di verdure (tipico uso nel Veneto), ma con cautela perché ha componenti epatotossici (come le saponine, ma in particolare i diterpeni neoclerodanici).

Proprietà fitoterapiche: astringenti, antinfiammatorie, antisettiche e cicatrizzanti. In campo cosmetico la bugola è usata per la cura dei capelli (anticaduta) e della pelle, per uso topico cura le lesioni cutanee, quali piaghe da decubito, ferite, abrasioni e screpolature. L'infuso si può utilizzare per uso esterno come disinfettante o per uso interno per i disturbi intestinali e favorire la digestione. Inclusa nella lista Belfrlt tra le piante di cui ne è ammesso l'uso.

Contiene: tannini, saponine, flavonoidi, principi amari, colina, diterpeni neoclerodanici e olio essenziale.

Controindicazioni: nella medicina popolare la bugola era impiegata soprattutto per trattare le emorragie e combattere le intossicazioni del fegato, ma alcune fonti la considerano epatotossica a dosi elevate, quindi è bene non esagerare.

Storia: nota fin dall'antichità era molto apprezzata per le sue proprietà terapeutiche durante il Medioevo.

Sitografia:

- a) <https://www.giardinaggio.it/giardino/singolepiante/ajuga/ajuga.asp> (29-04-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Ajuga_reptans (29-04-2020)
- c) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/bugola-proprietà-utilizzo-controindicazioni.html> (29-04-2020)
- d) <https://www.tuttogreen.it/bugola-proprietà-benefici/> (30-04-2020)
- e) <https://www.nonsolobenessere.it/bugola-che-cose-proprietà-benefici-utilizzi-e-controindicazioni.html> (30-04-2020)
- f) <https://www.casaegiardino.it/giardinaggio/bugola-ajuga-reptans-erba-san-lorenzo.php#Fioritura> (30-04-2020)
- g) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (30-04-2020)
- h) <http://dryades.units.it/Roma/index.php> (30-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Della Beffa M.T., Bielli D. et al., 2008. Erbe & funghi: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

BUGLOSSA

Tra i generi *Buglossoides* e *Anchusa*, troviamo nel Lazio:

- ✓ **L'ERBA PERLA AZZURRA:** *Buglossoides purpureoacerulea* L. (A) – specie autoctona, solo officinale. Sinonimi (basionimi): *Aegonychon purpureoaceruleum* L., *Lithospermum purpureoacerulea* L.
- ✓ **L'ERBA PERLA MINORE o BUGLOSSA SELVATICA:** *Buglossoides arvensis* (L.) I.M. Johnst. (B) – specie autoctona, a piccoli fiori bianchi. Solo officinale.
- ✓ **LA BUGLOSSA AZZURRA:** *Anchusa azurea* Mill. (C) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA BUGLOSSA OFFICINALE o COMUNE:** *Anchusa officinalis* L. (D) – specie autoctona, presente solo in alcune regioni del Nord Italia. Commestibile, officinale e tossica. Sua simile è
- ✓ **LA BUGLOSSA ONDULATA:** *Anchusa undulata* L. e subsp. *hybrida* (E) – specie autoctona, presente nel Lazio. Nessun uso.

Anche la borragine (*Borago officinalis*) viene chiamata buglossa vera, da non confondere.



Erba perla azzurra (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Anchusa undulata (CC-BY-SA) GM, S. Lucia, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A)(C) lingua di bue, (A) migliarino violaceo; (B) strigolo selvatico; (C) falsa borragine, ancusa; (E) buglossa ibrida.

Famiglia: Boraginaceae.

Descrizione: (A) piccola pianta erbacea perenne con semi durissimi e perlacei. Dalla radice si ricava una tintura rossa. Ha foglie strette e lunghe alternate, pelosette su uno stelo unico con un'altezza massima di 50 cm. I fiori a piccoli gruppi vanno dal rosso porpora iniziale, nella fase di bocciolo, fino ad un bellissimo azzurro acceso, a cinque petali. Nell'*Anchusa* il fusto, le foglie e i boccioli sono più pelosi. Le foglie sono lanceolate e ai margini ondulate, con una superficie ruvida.

Attenzione! Una pianta con cui potrebbe confondersi per i fiori, anche se non presente nel Lazio, è la polmonaria officinale (*Pulmonaria officinalis*); la distinzione è nelle foglie, in quest'ultima sono ricoperte di grosse macchie biancastre.

Habitat e distribuzione: ama terreni ben drenati, ma umidi, calcarei e boschivi (A) fino ai 1000 m; (B) fino ai 1800 m; (C)(E) fino ai 1200 m e (D) fino ai 1500 m s.l.m.

Periodo fioritura: (A) aprile-giugno; (B) gennaio-giugno; (C) aprile-luglio; (D) maggio-agosto; (E) marzo-giugno.

Etimologia: il nome del genere *Buglossoides* proviene dal greco *bus*=bue e *glossa*=lingua per le foglie che la ricordano. Il nome dell'*Anchusa* dal greco *ankousa*=belletto, in quanto gli antichi Greci e Romani usavano l'estratto rosso della sua radice come cosmetico.

Consumo: (A) dalla radice si estrae un colorante alimentare; (C)(D) tradizionalmente commestibili le foglie giovani, preferibilmente cotte per via della peluria, i fiori venivano usati anche crudi in insalata, ma nessuna delle due specie *Anchusa* sono inserite nella lista BelFrIt delle piante ammesse negli integratori alimentari, questo perché contengono un alcaloide, la cinoglossina potenzialmente tossica. Anche (A) non risulta nella lista attuale (decreto ministeriale 10 agosto 2018 e succ. modifiche - allegato 1).

Proprietà fitoterapiche: (A)(C)(D) depurative, antidiarroiche, emollienti, espettoranti, lenitive, tintorie ed epatoprotettive; (B) diuretiche.

Contiene: (A) vitamina C, mucillaggini, polifenoli, flavonoidi e tannini, nella radice alcanina (da cui il colorante vegetale); (C)(D) tannini, mucillagine, nitrato di potassio e un alcaloide, la cinoglossina, che può risultare tossico e nocivo al sistema nervoso centrale, generando paralisi; (B) lipidi e acido stearidonico (SDA).

Storia: l'*Anchusa officinalis* era conosciuta sin dai tempi antichi e veniva usata sia a scopi officinali che alimentari e cosmetici.

Curiosità: i fiori dell'erba perla azzurra mutano colore variando dal rosso porpora all'azzurro, dipende dal succo cellulare e dallo stadio della fioritura, il colore rosso denota acidità ed è in fase iniziale, quando diventa blu è più alcalino e completamente

sbocciato. Un simile comportamento si nota anche se molto meno marcato nei fiori di borragine che virano dal rosa iniziale all'azzurro.

Sitografia:

- a) <http://vividisanapianta.it/pianta/buglossa/> (22-04-2020)
- b) <http://www.parcocurone.it/ambiente/flora/scheda.php?id=30&i=5> (22-04-2020)
- c) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (22-04-2020)
- d) <https://geadraconia.wordpress.com/2011/09/08/cucinare-con-le-erbe-spontanee-buglossa/> (23-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Erba perla azzurra (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Anchusa azurea
(CC-BY-SA) Alberto Salguero,
Wikimedia Commons



Anchusa officinalis
(public domain) Benutzer:Fornax,
Wikimedia Commons

PIANTE SPONTANEE, COMESTIBILI E OFFICINALI

CAGLIO e ROBBIA

Tra le varie centinaia di specie del genere, nel Lazio troviamo:

- ✓ **IL CAGLIO ASPRELLO:** *Galium aparine* L. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **IL CAGLIO TIROLESE o MORBIDO:** *Galium mollugo* L. (B) – specie autoctona, solo commestibile.
- ✓ **IL CAGLIO VERO o CAGLIO ZOLFINO:** *Galium verum* L. (C) – specie autoctona, a fiori gialli. Commestibile e officinale.
- ✓ **IL CAGLIO CAMPESTRE:** *Galium spurium* L. (D) – specie autoctona, più glabra e con foglie sottili, non presente nel Lazio. Nessun uso.

Altro genere abbastanza simile con cui è facile confondere le specie è:

- ✓ **LA ROBBIA SELVATICA:** *Rubia peregrina* L. (E) – specie autoctona, solo officinale e la *Rubia tinctorum* L. (o robbia domestica): cara ai pittori, archeofita.



Caglio asprello
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Caglio morbido
(CC-BY-SA) Rosa Cipriani, Montelanico (RM)

Nomi comuni: (A) attaccamani, attaccaveste, attaccaroba, caglio asperello, rasparella, strozzagalline; (B) caglio bianco; (D) caglio spurio; (E) robbia di Requin.

Nomi locali: aparine, asprella, appiccamane, attaccamane (Toscana); appicciga, pigga pigga (Sardegna); azzecamme (Puglia); erba razza (Liguria); rattalingua (Sicilia); ciandelute (Friuli); rasparola, raspella (Piemonte), ecc.

Famiglia: Rubiaceae. **Sottofamiglia:** Rubioideae.

Descrizione: (A) pianta erbacea annuale strisciante e rampicante su altre piante, inconfondibile al tatto perché appiccicosa come il velcro. Ha il fusto quadrangolare e irsuto. Le foglie sono lineari e lanceolate provviste di uncini (spinule) lungo il bordo che si attaccano dappertutto. I fiori ermafroditi sono minuscoli e bianchi. Altezza fino anche a 2 m. È un'infestante. Forma spesso densi intrighi. La robbia selvatica che è molto simile e appiccicosa si riconosce per i fiori che sono a cinque petali e le foglie più larghe; (B) invece è un'erbacea perenne, non appiccicosa, molto simile nell'aspetto al caglio asprello, ma lucida e morbida al tatto con foglie più arrotondate e fusto glabro anche rossastro. Stessi fiori minuscoli bianchi a quattro petali in genere, ma a volte anche pentapetali. Forma cespugli più piccoli e meno intrigati del caglio asprello e della robbia, ma può arrivare anche ad altezze superiori al metro.

Habitat e distribuzione: (A) luoghi a mezz'ombra, boschi, bordi stradali, siepi, terreni piuttosto asciutti, a quote comprese tra 0÷1700 m s.l.m.; (B) anche frutteti, pascoli fino ai 2000 m di altitudine; (C) zone aride fino ai 2000 m; (E) fino a 1000 m di altitudine.

Periodo fioritura: (A) marzo-settembre; (B) giugno-agosto; (C) maggio-settembre; (E) aprile-giugno.

Etimologia: (A) dal greco *gála*=latte, alcune specie appartenenti a questo genere venivano usate per cagliare il latte nella lavorazione dei formaggi, il nome specifico dal greco *aparíne*=agganciarsi, in riferimento alla presenza di spinule, uncini sulle foglie che si attaccano ovunque; (E) dal latino *ruber*=rosso, per le proprietà tintorie delle radici, il nome specifico dal latino *peragrare*=percorrere, espandersi.

Consumo: (A)(C) pianta officinale, commestibile previa cottura, ma solo i germogli, prima della fioritura. Ha sapore amaro, rinfrescante e salato. I semi tostati possono essere utilizzati come surrogato del caffè. (B) Sono commestibili i germogli cotti. (E) Non è commestibile, è solo officinale.

Proprietà fitoterapiche: (A)(C) lassative, diuretiche, antinfiammatorie, febbrifughe, astringenti e toniche del sistema linfatico.

Il *Galium* è utile nella cura dell'eczema, psoriasi e altre infiammazioni croniche, febbri ghiandolari, tonsilliti, cistiti; (E) diuretiche, emmenagoghe, lassative e toniche.

Contiene: (A)(C) asperuloside che produce cumarina (odore di fieno), sostanza usata nei prodotti farmaceutici per insaporire. Le radici hanno un colorante rosso che può essere usato per le tinture. Dal caglio zolfino si ricava dai fiori il colorante giallo; (E) coloranti naturali come la pseudoporporina e la rubiadina.

Storia: il *Galium* è una specie citata già da Teofrasto (botanico greco del IV sec. a.C.) per spiegare l'etimologia del suo nome.

Curiosità: alla famiglia delle Rubiaceae appartiene anche la pianta del caffè (*Coffea arabica* L.). Dalla radice di *R. peregrina* e *R. tinctoria* si estrae un colorante rosso, come avviene anche per il caglio morbido che ha radice tintoria.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Galium_aparine (06-04-2020)
- b) http://floransalento.blogspot.com/2012/02/blog-post_4421.html (06-04-2020)
- c) <http://www.sardegnaflora.it/linkerbe/erbe%20G.html> (08-06-2020)
- d) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (08-06-2020)
- e) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (08-06-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:

Caglio asprello (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Caglio asprello



Robbia selvatika
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Montelanico (RM)



Caglio morbido



Caglio zolfino (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)

CALCATREPPOLA

Tra le specie che chiamiamo comunemente cardo, troviamo nel Lazio, del genere *Eryngium*:

- ✓ **LA CALCATREPPOLA CAMPESTRE o BOCCA DI CIUCO:** *Eryngium campestre* L. **(A)** – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA CALCATREPPOLA AMETISTINA:** *Eryngium amethystinum* L. **(B)** – specie autoctona, solo officinale. Da non confondersi con la centaurea calcatreppola o fiordaliso stellato (*Centaurea calcitrapa* L.) e la centaurea del solstizio o fiordaliso giallo (*Centaurea solstitialis* L.) a cui somiglia.



Bocca di ciuco (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Calcatreppola ametistina (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)

Nomi comuni: eringio, cardo stellato.

Nomi locali: carduncieddu (Puglia), ecc.

Famiglia: Apiaceae [anche] Umbelliferae.

Descrizione: la famiglia è generalmente nota come Ombrellifere. La calcatreppola è una pianta erbacea perenne con radice a fittone, ha fusto ramificato, molto spigoloso, verde e nella specie *E. amethystinum* tendente all'azzurro-violaceo dell'ametista, soprattutto nella parte apicale dove sono raggruppati i fiori a stella pungente, tanti e a cespuglio non molto alto, fino ai 50 cm.

Habitat e distribuzione: (A)(B) pascoli aridi e poveri, zone sassose e assolate anche se resiste bene ai climi rigidi. Preferisce suoli ricchi di calcio. Fino ai 1500 m (A) e 1600 m (B) di altitudine.

Periodo fioritura: (A) luglio-settembre; (B) maggio-agosto.

Etimologia: dal greco *erungion*=eringio, riccio, ma potrebbe anche derivare da *eruma*=difesa, per le foglie spinose.

Consumo: la radice della calcatreppola campestre è piccante e in passato veniva utilizzata come succedaneo del pepe con il nome di “pepe dei poveri” e condimento nelle minestre, soprattutto di fave.

Proprietà fitoterapiche: la calcatreppola campestre e anche l'ametistina hanno riconosciute proprietà antireumatiche, diuretiche, sudorifere e blandamente lassative. Solo però la calcatreppola campestre è nella lista BelFrIt. Nella tradizione contadina, il decotto di radici era utilizzato per curare l'obesità, le cardiopatie e l'idropisia e regolarizzava il ciclo mestruale.

Contiene: saponine, inulina, resina, gomma, tannini, saccarosio.

Storia: Dioscoride la citava come rimedio a coliche e flatulenze, utilizzata nell'antichità come diuretico, afrodisiaco e per la cura delle malattie renali.

Curiosità: dai resti organici dell'eringio campestre prolifera il fungo cardoncello (*Pleurotus eryngii*). L'eringio è usato anche nelle composizioni floreali per la sua bellezza duratura anche da secco e nei giardini rocciosi. Il pittore tedesco Albrecht Durer (1471-1528) si raffigurò in un autoritratto giovanile (1493) con un fiore di eringio (*Autoritratto con fiore d'eringio*, Parigi, Louvre).

Sitografia:

- a) <https://www.lavocedimaruggio.it/wp/eringio-o-calcatreppola-dial-carduncieddu-mamma-ti-funciu-ecc-usi-alimentari-medicinali-afrodisiaci-nella-tradizione.html> (15-07-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Eryngium_amethystinum (15-07-2020)
- c) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (15-07-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini e confronto con altre specie:



Centaurea calcatreppola e centaurea del solstizio (C-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Gorga (RM)

CALENDULA

Il genere *Calendula* comprende poche decine di specie, tra cui nel Lazio:

- ✓ **LA CALENDULA OFFICINALE o MEDICINALE:** *Calendula officinalis* L. (A) – specie archeofita naturalizzata e coltivata. Commestibile e officinale.
- ✓ **LA CALENDULA SELVATICA o FIORRANCIO DEI CAMPI:** *Calendula arvensis* (Vaill.) L. (B) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA CALENDULA SUFFRUTICOSA o FIORRANCIO FULGIDO:** *Calendula suffruticosa* Vahl. (C) – specie autoctona, non presente nel Lazio. Nessun uso.



Calendula selvatica (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) calendola, fiorrancio, oro di Maria, garofano di Spagna, fior di ogni mese, fiore di San Pietro; (B) fiorrancio selvatico, calendula dei campi, calendula bicolore.

Nomi locali: fjiuriedde la madonna (Puglia), margheritun (Veneto), ecc.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae. **Sottofamiglia:** Asteroideae.

Descrizione: pianta annuale o perenne con radice fittonante, fusto piuttosto ramificato lungo anche 60 cm, eretto-prostrato-ascendente e ricoperto di peluria; le foglie formano una rosetta basale e poi si estendono alternate sui rami, hanno un aspetto lanceolato con margine intero o leggermente dentato, i fiori sono dei capolini di colore variabile dal giallo all'arancio che compaiono in primavera e in estate; l'elemento identificativo per ogni specie è il frutto (achenio) che cambia forma e colore. La pianta strofinata emana un gradevole aroma.

Etimologia: dal latino *calendae*, termine con cui i Romani indicavano le calende greche, associandone la ricorrenza della sua fioritura per vari mesi; oppure da 'calendario' ad indicare l'alternarsi del giorno e la notte, come fanno i suoi fiori che si aprono al mattino e si chiudono la sera.

Habitat e distribuzione: di Area mediterranea, amano terreni soleggiati, calcarei e poco acidi. Allo stato spontaneo in Italia si trovano la *C. arvensis* e la *C. suffruticosa*, mentre la specie *C. officinalis*, coltivata a scopo ornamentale e officinale ha fiori più grandi e può trovarsi spontaneizzata e inselvatichita fino ai 600 m s.l.m.

Periodo fioritura: dalla primavera all'autunno con cicli mensili.

Consumo: si usano soprattutto i fiori, ma sono commestibili anche le foglie, non si usa invece la radice. I fiori essiccati danno origine ad una farina chiamata "Marigold". Possono inoltre essere utilizzati per colorare insalate e minestre; il colorante è un succedaneo del costoso zafferano. Tanto che la *C. arvensis* era in passato definita lo "zafferano dei poveri". I boccioli possono essere messi sotto sale e impiegati come i capperi.

Proprietà fitoterapiche: antinfiammatorie, antibatteriche, antimicotiche, antispasmodiche, cicatrizzanti, dermopatiche ed emollienti. Il decotto di calendula può essere usato per curare le ulcere gastriche e le afte; ha effetti sudoripari e attenua i dolori mestruali. La calendula può trovarsi nei prodotti antistaminici per alleviare le allergie causate dalla polvere e dagli acari. Nella cosmesi l'impiego è antinfiammatorio, soprattutto in colliri e detergenti intimi, ma anche contro l'acne. I fiori secchi possono essere macerati e sono un utile rimedio per le bruciature e le ustioni. Come impacco è decongestionante.

Contiene: saponine e resine, triterpeni, flavonoidi, polisaccaridi, betacarotene, fitosteroli, oli essenziali, mucillagini e pigmenti. La calendula dei campi è chiamata "aspirina naturale" perché contiene anche acido salicilico.

Storia: nel Medioevo Carlo Magno la introdusse nei suoi giardini e secoli dopo Santa Ildegarda erborista tedesca la consigliava per curare tigna, disturbi all'intestino e fegato, contro le punture d'insetti e i morsi dei serpenti. Ebbe sempre più successo, nel corso del tempo, come officinale e fu usata anche per curare le verruche.

Per la sua caratteristica dei fiori chiusi con il maltempo, nel Medioevo fu chiamata "*solis sponsa*", cioè "sposa del sole". Inoltre, è nota con il nome popolare di "oro di Maria", forse per le proprietà benefiche contro i dolori mestruali femminili.

Curiosità: a lei è legata un'antica leggenda greca: le lacrime di Afrodite, per la morte del suo amante Adone, toccando terra si trasformarono in calendule.

Nel linguaggio dei fiori, la calendula simboleggia quindi il dolore, le pene d'amore. I capolini sono usati per tingere con varie sfumature di giallo tessuti delicati, quali la seta e la lana. Può integrarsi con le colture degli orti biologici, in quanto è in grado di scoraggiare l'insediamento di alcuni parassiti che altrimenti andrebbero a colpire gli ortaggi.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Calendula_officinalis (09-04-2020)
- b) <https://it.wikipedia.org/wiki/Calendula> (10-04-2020)
- c) <https://www.my-personaltrainer.it/integratori/calendula.html> (28-04-2020)
- d) <https://www.lifegate.it/persone/stile-di-vita/calendula> (28-04-2020)
- e) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/calendula.html> (28-04-2020)
- f) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (28-04-2020)
- g) <https://www.ideegreen.it/calendula-dei-campi-73728.html> (28-04-2020)
- h) <https://www.giardini.biz/piante/piante-spontanee/calendula/> (28-04-2020)
- i) <http://dryades.units.it/Roma/index.php?procedure=list> (25-09-2021)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., 2016. La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Della Beffa M.T., Bielli D. et al., 2008. *Erbe & funghi: tutte le specie e le varietà più diffuse*. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 4) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Calendula selvatika (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

CANAPA

Se ne conosce una sola specie, ma con divergenze d'opinione, la *Cannabis sativa* L. e due sue sottospecie e/o varietà:

- ✓ **LA CANAPA COMUNE o COLTIVATA o UTILE o INDUSTRIALE:** *Cannabis sativa* L. (A) – specie archeofita di origine asiatica. Solo officinale.
Da cui:
- ✓ **LA CANAPA INDIANA o INDICA:** *Cannabis indica* Lam. – ha maggiori principi attivi stupefacenti.
- ✓ **LA CANAPA RUDERALE o RUSSA o AMERICANA:** *Cannabis ruderalis* Janish. – più bassa e con foglie piccole, meno psicoattiva.

Alcune varietà coltivate sono: la 'Carmagnola', la 'Felina', la 'Fedora', la 'Futura', la 'Finola', la 'Ferimon', ecc.

Di altro genere e famiglia è invece:

- ✓ **LA CANAPA ACQUATICA:** *Eupatorium cannabinum* L. (B) – specie autoctona, officinale e tossica.



Cannabis sativa (CC-BY-SA) Pixabay License

Nomi comuni: (B) canapa d'acqua, eupatorio di Avicenna, erba di S. Bibiana, erba di S. Cunegonda, cannabina.

Nomi locali: (A) candio, canepa (Veneto), cannau (Sardegna), canneva (Liguria) ecc.; (B) canapa salvatica (Toscana), cannava selvaggia (Campania), ecc.

Famiglia: (A) Cannabaceae; (B) Asteraceae.

Descrizione: (A) pianta erbacea annuale con radice a fittone e fusto eretto ramificato. Alta dai 50 cm fino anche a 3-5 m. Ha foglie palmate con lobi seghettati, molto eleganti. Ha fiori monoici (femminili e maschili sullo stesso esemplare) o dioici (femminili e maschili in due esemplari diversi) di colore giallo-verdastro raccolti a pannocchie (infiorescenze

maschili) o a spighe (infiorescenze femminili) e quest'ultime ricoperte di resina, da cui si estraggono le sostanze psicoattive come hashish e marijuana. (B) Pianta erbacea perenne, ha fusto sottile rossastro, alto fino ai 2 m e foglie palmate e dentellate come quelle della canapa comune, le infiorescenze sono dei corimbi con fiori leggermente profumati, senza ligule, ma a forma tubolare di colore dal roseo al violetto con peli increspatisi lungo la parte aerea. Cespugliosa.

Periodo fioritura: (A) giugno-settembre, a seconda della produzione controllata, la raccolta avviene dopo tra agosto-settembre; (B) luglio-settembre.

Habitat e distribuzione: (A) originaria dell'Asia centrale, coltivata soprattutto a scopi industriali, fino agli 800 m; (B) euroasiatica, comune in Italia nei luoghi umidi e soleggati, specchi lacustri, ecc. fino ai 1400 m di altitudine.

Etimologia: (A) dal latino *cannabis*=canapa, sativa da *satum*=coltivata; (B) dal greco *eu*=bene e *hpar*=fegato, ma anche da Mitriade Eupatore, re del Ponto, che per primo ne avrebbe scoperto le qualità officinali e *cannabinum* perché le foglie ricordano la canapa.

Consumo: (A) dalla canapa si ricavano tessuti, carta, materiali edili, plastiche biodegradabili, vernici, oli, biomasse, cosmetici e farmaci. Dai semi farine commestibili molto proteiche, importanti per il settore agroalimentare, anche anallergiche, da cui si producono pizza, pane, pasta, ma anche caffè, tè, ecc. L'olio di canapa derivando da grassi polinsaturi sono degradabili se mal conservati o usati a caldo nelle frittture. L'uso della canapa industriale è controllato da leggi specifiche nella maggior parte dei paesi nel mondo. In passato, in particolare nell'800 in Europa se ne fece un uso ricreativo-edonistico che tutt'ora persiste illegalmente a livello mondiale. (B) Specie officinale e mellifera, non commestibile.

Proprietà fitoterapiche: (A) molti sono gli studi negli ultimi anni volti a ristabilire una decriminalizzazione della canapa, soprattutto legata alle sue proprietà terapeutiche, antidolorifiche dei malati di cancro e di sclerosi multipla, ma anche per la cura del glaucoma e dell'epilessia, nonché come sedativo dalle dipendenze di alcool, droghe pesanti e nicotina. L'olio di canapa ha proprietà antinfiammatorie e antibatteriche. Particolare è la storia della sua farmacologia che è di tipo "inverso", ovvero dal paziente all'evidenza clinica del laboratorio. In genere, gli studi farmacologici sono diretti, cioè testati per fasi per arrivare al paziente. (B) Ha proprietà lassative, diuretiche, febbrifughe, antisettiche, ecc.

Contiene: (A) grassi essenziali, come omega-3, omega-6, lecitina, vitamine A, B1, B2 ed E, antiossidanti, proteine, fibre e minerali, ferro e fosforo; la resina contiene cannabinoidi, (CBD-cannabidiolo e il THC-tetraidrocannabinolo) che sono le sostanze psicoattive, terpeni, terpenoidi e flavonoidi. I semi ne sono privi e contengono invece proteine, in particolare edestina e arginina. Quindi nutrienti primari, ma anche secondari come le fibre. (B) Contiene eupatorina, resina e inulina, alcaloidi pirrolozidinici, epatotossici.

Controindicazioni: (A) la Legge italiana regola la coltivazione e l'uso della canapa a scopo industriale e terapeutico, ma solo a determinate condizioni. Ne è vietato l'uso ricreativo, le sostanze psicoattive vanno ad alterare i neuroni e il comportamento individuale, con azioni non prevedibili, perdita di memoria e dipendenza. (B) **Attenzione!** È una pianta tossica per l'uomo.

Storia: (A) nota sin dai tempi antichi come fibra tessile e anche per la produzione di carta. Con l'avvento del proibizionismo nei primi anni del '900, il suo uso fu molto ridotto. Controversa è stata la sua coltivazione in Europa che ha visto proibizioni anche a scopo terapeutico, oggi la Commissione Europea ne consente la produzione purché il contenuto di THC (il genotipo che origina le sostanze psicoattive) non superi lo 0,2%.

In Italia fu introdotta al tempo delle Repubbliche marinare, per le vele e le corde delle imbarcazioni e addirittura l'Italia divenne il secondo paese produttore mondiale e il primo fornitore della flotta britannica. Con lo sviluppo dei motori a carbone, però si avviò lento il suo declino. Successivamente venne usata anche per altre stoffe, come le tovaglie di canapa, tipiche della Romagna, color ruggine o verde, ma anche qui con l'introduzione di altre fibre tessili più economiche come il cotone e la juta, al tempo della colonizzazione indiana e alla rivoluzione agricola americana, la canapa venne sempre meno utilizzata. Come anche l'uso per la produzione della carta, che dopo la Prima guerra mondiale, fu sostituita da una nuova tecnologia del legno e anche le corde divennero sintetiche. Negli anni '30 ebbe un ritrovato interesse ecologico da parte dell'industria automobilistica, la Ford che la usò per realizzare un prototipo di veicolo con telai a fibre di canapa e anche carburante: l'etanolo di canapa, ma non trovò poi terreno fertile. Nacquero infatti interessi industriali contrapposti, tanto che la Du Pont, che brevettò il nylon e che forniva petrolio per la produzione di cellulosa da legno alla catena giornalistica Hearst, finì insieme a quest'ultima a fare una vera e propria guerra alla canapa. Con una campagna di stampa denigratoria di efferati delitti dovuti alla "marjuana" termine messicano per indicare la canapa, si voleva sottolineare anche l'avversità contro quel popolo "nemico" all'epoca degli Stati Uniti. Sottacendo le reali motivazioni, fu così che nel 1937 fu approvata la legge americana e poi anche in altri paesi che ne vietava la coltivazione e l'uso a qualunque scopo, sia industriale che medico. Una pianta messa al bando per almeno un cinquantennio. Solo successivamente fu parzialmente reintrodotta a scopi industriali controllati.

Cara alle popolazioni hindu dell'India e del Nepal che ne fumavano la resina, come anche gli arabi siriani, *hashashin*=fumatori di hashish.

Nota alle antiche popolazioni degli Assiri e degli Arit per le sue proprietà psicoattive e anche agli antichi Cinesi, soprattutto per le proprietà medicinali.

Portata in Europa dai nomadi, Erodoto la cita come rallegrante in uso agli Sciti, popolo asiatico. Nota anche a Plinio il Vecchio. Fu coltivata fino al Medioevo, quando una bolla papale ne vietò l'uso ai fedeli. Nell'800 riprese vigore tra gli artisti, dopo che lo psichiatra Jacques-Joseph Moreau descrisse i suoi effetti per averla provata su di sé. La canapa indiana fu molto probabilmente introdotta in Europa da Napoleone che era interessato ai suoi effetti sedativi e antidolorifici.

Curiosità: (A) la religione Rasta, nata nel 1930 (monoteista e adorante l'imperatore etiope Hailé Selassié, il Re dei re, erede del Cristianesimo) la considerava buona per la

meditazione e la preghiera. La Bibbia di Gutenberg, il primo libro stampato nel 1453 a Magonza, era di carta di canapa.

Oggi si usa ancora la fibra di canapa, ricavata da varietà di *Cannabis* prive di principi psicoattivi, come in idraulica, nell'industria tessile, agroalimentare e farmaceutica; in Italia si può coltivare legalmente attraverso una lunga procedura burocratica di permessi e controlli solo la canapa comune, chiamata anche 'industriale'. La *Cannabis sativa* è stata inserita recentemente nella lista delle piante officinali e utilizzabili negli integratori alimentari, dai tre paesi coinvolti nel progetto BelFrIt (Belgio, Francia e Italia) con l'intenzione di estenderla a tutta l'Europa, così come anche i suoi cultivar (registro europeo delle varietà). I semi devono essere certificati e non si possono riutilizzare quelli direttamente prodotti. Molte però sono le iniziative per la sua legalizzazione a scopo ricreativo, come per il tabacco, attraverso l'uso rollato in canne o spinelli o joint americani, ma dubbi leciti sorgono sulle reali motivazioni capitalistiche delle lobby che ne potrebbero trarre vantaggio. Hashish, marijuana e cannabis light sono oggi addirittura commercializzate in alcuni casi, secondo % dichiarate, consentite. La differenza tra hashish e marijuana sembra risiedere nel tipo di estrazione, nel primo caso dalla resina e nel secondo dai fiori secchi.

Le nuove tecnologie stanno riabilitando l'uso della canapa, per la sua resistenza, anche per le stampe 3D. Studi recenti nel Lazio hanno rivolto anche l'attenzione all'aspetto ornamentale e in un futuro prossimo probabilmente aromatico.

(B) Dalla canapa acquatica si ricavano repellenti. Viene usata nei giardini acquatici.

Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Cannabis> (19-09-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Cannabis_ruderalis (20-09-2020)
- c) <https://www.cure-naturali.it/articoli/rimedi-naturali/erboristeria/canapa-proprieta-e-utilizzo.html> (20-09-2020)
- d) <https://hempika.com/it/canapa/> (20-09-2020)
- e) https://it.wikipedia.org/wiki/Eupatorium_cannabinum (20-09-2020)
- f) <https://www.torinomedica.it/piante-medicinali/canapaacquatica/> (20-09-2020)
- g) <https://www.montagneaperte.it/ambienteebiodiversita/canapa-dacqua-canapa-acquatica/> (20-09-2020)
- h) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (20-09-2020)
- i) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (20-09-2020)

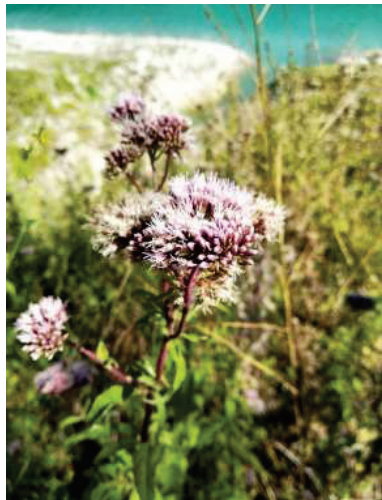
Bibliografia:

- 1) Della Beffa M.T., Bielli D. et al., 2008. *Erbe & funghi: tutte le specie e le varietà più diffuse*. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 3) Webinar: La canapa industriale: sviluppo e valorizzazione di una nuova filiera agroalimentare e ecosostenibile, Online meeting, 22 settembre 2020. Progetto di Ricerca, finanziato ai sensi della L.R. 13/08.
- 4) Appendino G. et al., 2008. Antibacterial Cannabinoids from *Cannabis sativa*: A Structure-Activity Study, *J. Nat. Prod.*, 71(8): 1427-1430. DOI: 10.1021/np8002673

Altre immagini e confronto con altre specie:



Canapa acquatica (CC-BY-SA) Francesca Pitolli, Ariccia (RM)



(CC-BY-SA) G.M., Lago del Turano (RI)

Da notare una certa somiglianza delle foglie della canapa con l'elleboro fetido:



Elleboro fetido (CC-BY-SA) G.M., Gorga (RM)

CAPPERO

Delle specie presenti in Italia, nel Lazio abbiamo solo:

- ✓ **IL CAPPERO ORIENTALE:** *Capparis orientalis* Veill. (A) – specie autoctona, a fiore bianco e pistilli viola. Commestibile e officinale.
- ✓ **IL CAPPERO COMUNE:** *Capparis spinosa* L. (B) – specie autoctona, introdotta e naturalizzata nel Lazio. Commestibile e officinale, di cui esiste la varietà coltivata senza spine *Capparis spinosa* 'Inermis', a fiore bianco e pistilli viola.

Nelle isole e in altre regioni italiane troviamo:

- ✓ **IL CAPPERO SICILIANO:** *Capparis sicula* Veill. (C) – specie autoctona, a fiore bianco e pistilli violetti o bianchi, non presente nel Lazio. Commestibile.



Cappero orientale (CC-BY-SA) GM, Castelnuovo di Porto (RM)

Nomi comuni: (A) cappero dei muri; (B) capparò.

Nomi locali: tàpanu (Liguria), chiapparù (Puglia), ecc.

Famiglia: Capparaceae.

Descrizione: pianta perenne a portamento cespuglioso, prostrato-ricadente che ha una parte basale in legno sulla quale si formano ogni anno nuovi germogli che non

lignificano, ma restano erbacei e che, alla fine dell'estate si seccano per ricrescere l'anno dopo. Le foglie sono ovate e corrono su tutto l'asse dei rami che possono essere più o meno spinosi. Il bocciolo floreale, il capperro, appena colto va salato per togliere l'amaro e poi solo successivamente conservato in strati di sale o sotto aceto. I boccioli floreali più sono piccoli più sono pregiati. Si consuma della pianta anche se più raramente il frutto, il cucunco, grosso e carnoso. I fiori sono di colore bianco con pistilli molto lunghi bianchi-rosati o violacei. La conservazione sotto aceto fa perdere al capperro gran parte del suo aroma.

Habitat e distribuzione: originaria dell'Asia minore e della Grecia, molto diffusa nel Mediterraneo. In Italia è nota per la qualità soprattutto la specie del capperro di Pantelleria IGP e di Salina (Eolie), dovuta al suolo vulcanico, dalla quale abbiamo il 95% della produzione nazionale. Normalmente si trova sui muri a secco, nelle rupi, ama il sole, meno i venti e si adatta a terreni aridi, fino ai 1000 m di altitudine.

Periodo fioritura: (A) maggio-giugno; (B) giugno-agosto; si semina a marzo, ma solo l'anno seguente entrerà in produzione.

Etimologia: dal greco *kàpparis* e probabilmente dall'arabo *kabar* per la forma a capitello del seme.

Consumo: i boccioli (capperi) freschi sono amarissimi, assumono il sapore inconfondibile solo dopo trattamenti di conservazione sotto sale e sotto aceto (salamoia). Anche i cucunci devono essere trattati come i capperi, quindi sotto sale o sotto aceto, per essere consumati. Il capperro è usato moltissimo nella cucina italiana con le carni, il pesce, nelle insalate e anche insieme alla pasta. È un tipico ingrediente nella cucina delle isole Eolie e in Sicilia.

Proprietà fitoterapiche: antibatteriche, dermatologiche, diuretiche, antiartritiche, afrodisiache, ecc.

Contiene: la capparirutina, un glucoside amaro presente nella scorza del capperro, i boccioli e i cucunci sono ricchi di calcio e magnesio, e di vitamine A, C, E, K.

Storia: citato da Ippocrate tra le erbe medicinali nel V-IV sec. a.C., gli Arabi lo diffusero nel bacino del Mediterraneo intorno al XVI sec. Apprezzato da Galeno per le proprietà rilassanti intestinali e poi dal medico senese Mattioli nel XVI sec. per calmare i dolori della sciatica, lenire il mal di denti e guarire le ulcere.

Curiosità: ancora oggi, nel Nord Africa, le popolazioni Berbere mescolano miele e capperro ottenendo un unguento utile contro l'invecchiamento della pelle. Il capperro nella cucina dell'antica Roma era un componente essenziale per una famosa salsa, il *garum*. Il capperro di Pantelleria ha ottenuto dall'Unione Europea l'indicazione geografica di specie protetta (IGP) ed è inserito nell'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (PAT) della Sicilia.

Diffuso è l'uso comune dell'eufemismo: "Capperi!" ad indicare un senso di stupore, come la bellezza del suo fiore che genera meraviglia.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Capparis_spinosa (14-04-2020)
- b) <https://www.agrodolce.it/2015/10/23/tipi-di-capperi/> (21-07-2020)
- c) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (21-07-2020)
- d) <http://dryades.units.it/Roma/index.php?procedure=list> (28-09-2021)

Bibliografia:

- 1) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Cappero orientale
(CC-BY-SA) GM, Castelnuovo di Porto (RM)



Cappero comune
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Cocunci (CC-BY-SA) Ji-Elle, Wikimedia commons

CAPSELLA

o BORSAPASTORE

Pochi sono i gruppi delle specie del genere *Capsella* in Italia, nel Lazio troviamo soprattutto:

- ✓ **LA CAPSELLA o BORSAPASTORE COMUNE:** *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik. subsp. *bursa-pastoris* (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA CAPSELLA o BORSAPASTORE ANNUALE o ROSSASTRA:** *Capsella rubella* Reut. (B) – specie autoctona, dalla corolla rosea-rossastra. Commestibile e officinale.

In alcune zone del Nord Italia è presente:

- ✓ **LA CAPSELLA o BORSAPASTORE MAGGIORE o A FIORI GRANDI:** *Capsella grandiflora* (Fauche & Chaub.) Boiss. (C) – specie alloctona, neofita invasiva, aliena. Nessun uso.



Borsapastore comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi Comuni: borsa del pastore, borsa da pastore.

Nomi locali: borsacchina (Toscana), cassetta (Lombardia), scarsellina, raperina (Puglia), erba borsa (Liguria), ecc.

Famiglia: Brassicaceae [già] Cruciferae.

Descrizione: pianta erbacea annuale o biennale, ha radice fittonante legnosa. I suoi fusti eretti, esili e glabri possono raggiungere un'altezza al massimo di 60 cm nella specie *C. grandiflora*. Sono piantine piuttosto slanciate con foglie di forma diversa, dal lanceolato al pennato, sono disposte a rosetta basale e i fiori piccoli, bianchi o leggermente rosati prima di schiudersi, sono raccolti a racemi senza foglie. I frutti chiamati siliques sono cuoriformi e ricordano la borsa (bisaccia) del pastore, al loro interno ci sono i semi. Questi hanno una particolarità, se si inumidiscono diventano vischiosi e catturano gli insetti, per questo è considerata una specie protocarnivora, ma non una carnivora vera e propria in quanto è incerto il beneficio che trae dal nutrimento delle sue prede.

Habitat e distribuzione: (A) originaria del bacino mediterraneo cresce un po' dappertutto, negli orti e giardini, nei sentieri, negli incolti, ai margini dei boschi o delle strade. Spesso nelle fessure di pavimentazioni esterne e fino a 1800 m di altitudine. In Italia è presente su tutto il territorio, ma scarseggia nella fascia alpina. È considerata un'infestante; (B) zone aride fino ai 1300 m.

Periodo fioritura: (A) marzo-ottobre, ma anche tutto l'anno a fioritura ciclica; (B) marzo-agosto.

Etimologia: dal latino *capsella*=cofanetto, piccola borsa, con riferimento alla forma a cuore dei frutti, simili alle vecchie bisacce dei pastori.

Consumo: (A)(B) commestibile e officinale. Si utilizza l'intera pianta senza la radice. L'odore della pianta non è gradevole e il sapore è acre, ricorda il cavolo. In Giappone è una preziosa pianta alimentare, è usata come ingrediente di un piatto tradizionale a base di riso, il "riso alle sette erbe di primavera", ritenuto capace di garantire lunga vita e fortuna.

Proprietà fitoterapiche: (A) anticancerogene, antiscorbutiche, astringenti, diuretiche, antidiarroiche, emmenagoghe, emostatiche, ipotensive, omeopatiche, stimolanti, ecc.; (B) diuretiche e astringenti.

Contiene: olio essenziale solforato, colina, acetilcolina, tiramina, acido protocatetico, inositolo, saponine triterpeniche, flavonoidi, diosmina, rutina, tannino, sali di potassio, alcaloidi (bursarina), glucosidi (acido bursinico) e il principio attivo dell'acido bursico.

Controindicazioni: non eccedere nell'uso in terapie antiemorragiche. Sconsigliata in gravidanza, durante l'allattamento e a chi ha la pressione bassa.

Storia: a testimonianza del suo uso in passato come alimento sono stati ritrovati dei semi di borsapastore nello stomaco dell'uomo di Tollund, vissuto nel IV secolo a.C. e anche negli insediamenti neolitici di Çatal Hüyük in Turchia (VI millennio a.C.). In tempi di carestia dai semi si estraeva olio. Nel Medioevo veniva chiamata "sanguinaria" per le virtù emostatiche e le sue proprietà curative furono riconosciute nel '500 dal naturalista toscano Mattioli e successivamente anche dai farmacologi moderni. Nell'*Herbario Nuovo* settecentesco di Castore Durante, medico e botanico del rinascimento, sono descritte le sue qualità terapeutiche. Nel periodo della Prima guerra mondiale i soldati venivano

curati con questa pianta per arginare le ferite emorragiche, insieme ad altre erbe medicinali, quali la segale cornuta (derivata da malformazione fungina) e l'idraste.

Curiosità: la leggenda narra di un pastore che curava le ferite delle sue pecore con impacchi di quest'erba e che riuscì anche a fermare l'emorragia di una donna facendole bere, ogni ora, un cucchiaino del suo succo fresco.

L'industria ricava dai semi della *Capsella bursa-pastoris*, insetticidi.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Capsella_bursa-pastoris#Descrizione (06-07-2020)
- b) https://erbeofficinali.org/dati/q_scheda_res.php?nv_erba=CAPSELLA%20%3E%20BORSA%20PASTORE (06-07-2020)
- c) https://notiziebenessere.it/borsapastore-proprietà/benessere/?refresh_ce (06-07-2020)
- d) <https://www.lacanas.it/ervas/2014/borsa-del-pastore-questa-lerba-antiemorragica/> (07-07-2020)
- e) <https://benessere-natural-mente.blogspot.com/2015/05/borsapastore-capsella-bursa-pastoris.html> (07-07-2020)
- f) <http://www.ifepadova.it/home/italiano/schede%20piante/ufficiali/Capsella%20bursa-pastoris.Med.html> (07-07-2020)
- g) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/borsa-pastore.html> (24-09-2020)
- h) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (24-09-2020)
- i) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (24-09-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:



Capsella rubella (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

CARDO, ONOPORDO e SCOLIMO

Tante specie in tanti generi di due famiglie, chiamate quasi tutte comunemente cardo, tra cui nel Lazio:

- ✓ **IL CARDO o CARDO DEI LANAIOLI:** *Dipsacus fullonum* L. e subsp. **(A)** – specie autoctona, officinale.
- ✓ **IL CARDO CAMPESTRE:** *Cirsium arvense* (L.) Scop. **(B)** – specie autoctona, commestibile e officinale e mellifera. I semi sono tossici.
- ✓ **IL CARDO ASININO:** *Cirsium vulgare* (Savi) Ten. **(C)** – specie autoctona, nella lista rossa con altre subsp. Commestibile.
- ✓ **IL CARDO SAETTONE:** *Carduus pycnocephalus* L. **(D)** – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **IL CARDO ROSSO:** *Carduus nutans* L. **(E)** – specie autoctona, commestibile e officinale di cui alcune subsp. rare nel Lazio.
- ✓ **IL CARDO MARIANO:** *Silybum marianum* (L.) Gaertn. **(F)** – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'ONOPORDO MAGGIORE:** *Onopordum illyricum* L. e subsp. **(G)** – specie autoctona, commestibile. La subsp. *horridum* è rara nel Lazio.
- ✓ **L'ACANZIO o ONOPORDO TOMENTOSO:** *Onopordum achantium* L. subsp. *achantium* **(G1)** – specie autoctona, commestibile, officinale e mellifera. I semi al naturale sono tossici.
- ✓ **LO SCOLIMO o CARDOGA COMUNE:** *Scolymus hispanicus* L. **(H)** – specie autoctona, commestibile e officinale.



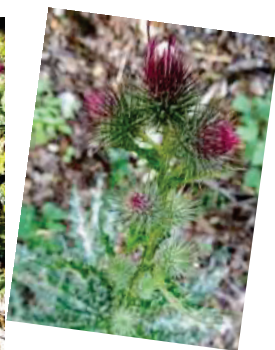
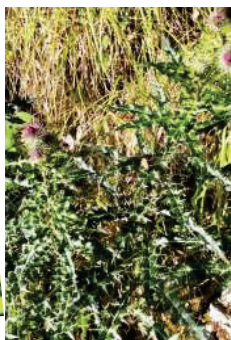
Cardo dei lanaioli (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

(A)



(B)

Cardo campestre (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

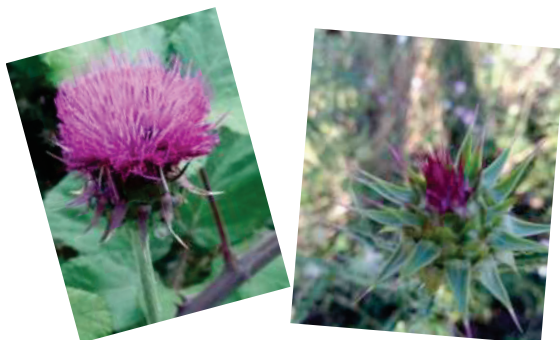


(C) Cardo asinino (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)



(D)

Cardo saettone (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

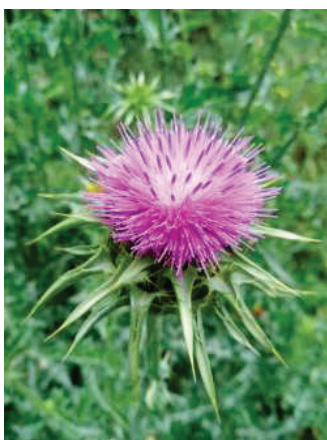


(E)

Cardo rosso (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Montelanico (RM)



(F) Cardo mariano (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

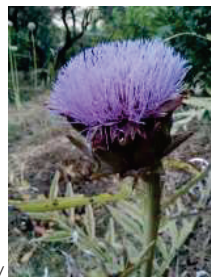
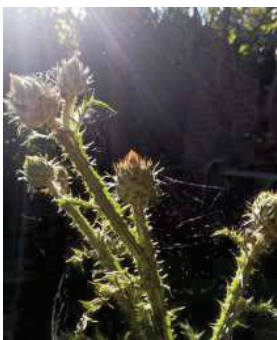


Cardo mariano (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

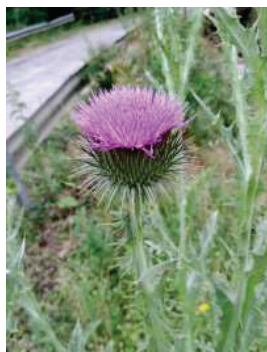


(F)

(CC-BY-SA) Elisabetta Ciccarelli, Cori (LT)



(G)
Onopordo maggiore / Carciofo



Acanzio (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

(G1)



Cardo scolimo (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

(H)

Nomi comuni: (A) scardaccione selvatico, cardo da panni, pettini di lupo, rissolo; (B) cirso dei campi, stoppione, scardaccione, spione; (C) cirso comune, cardo crespo; (D) cardo a capolini densi, cardo picnocefalo; (F) cardo di Santa Maria, cardo lattario, carciofo selvatico; (G) onopordo illirico; (G1) onopordo acanzio; (H) cardaburdue.

Nomi locali: (D) cardo de' campi (Toscana), ecc.; (E) cardone (Campania), ecc.; (F) cardo macchiato (Toscana), gardo santo (Liguria), latte di Maria (Veneto), ecc.; (G) napordu (Sicilia), ecc.; (G1) cameleone nero (Toscana), ecc.; (H) scuoddu (Sicilia), ecc.

Famiglia: (A) Caprifoliaceae; (B)(C)(D)(E)(F)(G)(H) Asteraceae.

Descrizione: (A) pianta erbacea biennale, ha radice a fittone. Nel primo anno si sviluppa solo la rosetta di foglie basali e nel successivo l'asse fiorale, eretto e ramificato fino ai 2 m di altezza. Le foglie sono spinose e dentellate e hanno la caratteristica di raccogliere acqua piovana nella conca di intersezione che le salda al fusto. I fiori bianchi-rosati-lilla, disposti sui capolini ovali in maniera non uniforme, sono avvolti da brattee lineari spinose e più lunghe dei fiori. Le infruttescenze sono i cosiddetti "garzi", o pettini per cardare la lana e i tessuti. Questa pianta ha una bellezza scultorea, con i garzi si possono fare anche belle composizioni floreali, durature nel tempo.

(B) Pianta erbacea perenne con rizoma biancastro, molto profondo, fusto eretto, peloso, spesso rossastro e ramoso nella parte superiore, alto ca. 80-150 cm. Le foglie basali in rosetta, dentellate e spinose hanno una variabilità piuttosto elevata. Infiorescenza in capolini filiformi, piccoli solitari, o in pannocchia corimbosa, arrotondati e color lilla-violetto. Buona mellifera e odorosa di muschio, tanto che attira molto le farfalle e i suoi semi sono apprezzato cibo per gli uccelli.

(C) Pianta erbacea biennale, robusta e piuttosto spinosa, alta anche fino a 1,5 m. Nel primo anno si sviluppa la rosetta basale e nel successivo l'asse fiorale. Le foglie pennate sono lucide, anche variegata e molto incise nella frastagliatura e hanno aculei cornei; i fiori sono capolini rotondeggianti dal colore rosso o violaceo molto spinosi.

(D) Pianta erbacea annuale o biennale con fusto eretto, semplice o ramoso nella parte superiore. Foglie angolose-spinose, disegnate geometricamente di bianco nella sottospecie marmorizzata. Infiorescenza a capolini slanciati, isolati o agglomerati in piccoli gruppi di colore roseo-violaceo o porpora.

(E) Pianta erbacea biennale, alta 40-100 cm, con radice fusiforme e fittonante. Si sviluppa dapprima con rosetta di foglie basali e nel secondo anno con fusto eretto e poco ramificato. Ha foglie pennate e spinose. I fiori di colore porpora sono a capolino spesso pendulo con brattee spinose e ricurve verso il basso, odorano di muschio. Il pappo dell'achenio non è piumoso.

(F) Pianta erbacea biennale, glabra e spinosa, con radice fittonante. Ha fusto eretto, dal portamento vigoroso, robusto, ramificato nella parte superiore; durante il primo anno produce una rosetta di foglie basali, nel secondo anno sviluppa l'asse fiorale. Raggiunge anche i 150 cm di altezza. Le foglie basali sono coriacee, ondulate e spinose di colore verde brillante, variegata marcatamente di bianco, ovvero marmorizzate, molto ornamentali, come tutta la pianta nel suo sviluppo. I fiori sono grandi capolini violacei-porpora, profumati e con brattee spinose, che si curvano durante la fruttificazione.

Il cardo mariano può essere considerato un "cugino selvatico" del carciofo, il *Cynara cardunculus* L. Tra le molte varietà di cardo coltivate a scopo alimentare ricordiamo: il

cardo di Bologna senza spine, il piemontese cardo di Chieri, il pregiato cardo di Tours, il cardo gigante di Romagna, il cardo gobbo di Nizza e Monferrato, il cardo triste dai fiori rosso scuro e infine il cardo alato tipico delle zone umide.

(G) Pianta erbacea biennale o perenne, molto alta e robusta. Fino anche ai 2 m. Ha foglie a rosetta basali di colore verde chiaro ricoperte da una fitta peluria biancastra, sono pennatosette e hanno margini marcati spinosi. I capolini sono piuttosto grandi e bombati, dal colore violaceo-rosa che ad inizio fioritura sembrano gialli nell'acanzio, spettacolari in entrambe le specie.

(H) Pianta erbacea, biennale, cespugliosa, alta fino ai 120 cm. Ha un fusto ramoso e peloso, foglie acuminate, verdi con venature bianche e spine robuste, i fiori sono gialli e molto vistosi.

Habitat e distribuzione: (A) bordi stradali, fossati, terreni incolti e argillosi, fino a 1400 m di altitudine; (B) infestante degli orti in cui riduce l'apporto di azoto e dello spazio vitale, è presente anche nelle discariche e nei campi incolti, fino a 1500 m di altitudine; (C)(D)(E) margini stradali, incolti, discariche, fino a 1700 m; (F) margini stradali, incolti, discariche, fino a 1000 m di altitudine; (G) stesso habitat e letamai, fino a 1200 m e (G1) stesso habitat, letamai, scarpate e lungo i corsi d'acqua, fino ai 1500 m; (H) stesso habitat fino agli 800 m.

Periodo fioritura: (A)(E)(G-G1) giugno-agosto; (B) maggio-agosto; (C)(H) giugno-settembre; (D) aprile-luglio; (F) maggio-luglio.

Etimologia: (A) dal greco *dípsa*=sete, per le foglie a conca che raccolgono l'acqua, *dipsacos*=cardo, da cardare citato da Plinio; *fullonum*=luogo della cardatura o cardatore per le infruttescenze spinose utili a cardare la lana; (B)(C) dal greco *kirsós*=varice, perché si riteneva curativa per questo tipo di patologia; (D) dal greco *kárdos* (assonante con il sanscrito *kar*=essere duro) o forse dal greco *árdis*=pungiglione; (E) *nutans* da *núto*=ondeggiare, pendere, inclinarsi; (F) dal greco *sillybon*, nome con cui Dioscoride chiamava alcuni cardì commestibili, ripreso da Plinio con *sillybus*, da Maria Vergine. Una leggenda narra che durante la fuga in Egitto di Maria, per sottrarre Gesù ad Erode, gocce di latte materno caddero sulle foglie di questa pianta, da cui le sue tipiche striature biancastre, marmoree; (G) dal greco *onos*=asino e da *pordè*=peto, per l'effetto intestinale che ha la pianta sugli asini di cui sono ghiotti, *illyricum*=dell'Illiria, ma è informazione incerta; (H) da *scolymus*=cardone, citato da Plinio.

Consumo: (B)(C) possono essere consumate sia le foglie tenere che i ricettacoli fiorali sia crudi che cotti, ricordano il sapore del carciofo.

(D) Sono commestibili le foglie basali e la radice come succedaneo del caffè, i fiori essiccati possono essere usati per colorare gli alimenti.

(E) Le foglie senza spine e i fusti giovani possono essere usati in cucina, hanno un sapore simile a quello dei carciofi.

(F) Erba amara commestibile, i capolini si cucinano come i carciofi, le foglie e i fusti giovani dal vago sapore di cetriolo possono essere mangiati sia crudi che cotti. Il cardo mariano viene anche usato come aromatizzante per la preparazione di liquori.

(G-G1) Fusti, foglie e il ricettacolo dei fiori dell'onopordo sono commestibili e ricordano il sapore dei carciofi, piuttosto amari.

(H) Commestibili radici e coste delle foglie dal sapore intenso di carciofo, i fiori si usano come coloranti alimentari, tipo zafferano, ma con meno sapore.

Proprietà fitoterapiche: (A) sudorifere, diuretiche, depurative, anti acne ed eczemi; (B) le radici del *Cirsium arvense* hanno proprietà digestive, lenitive, depurative, diuretiche, lassative e calmanti del prurito cutaneo; (C) antivarici; (D) nella medicina popolare è noto per le proprietà febbrifughe e come depurante del fegato; (E) purificante del sangue; (F) diuretiche, toniche, depurative, galattogene, febbrifughe, antitossiche, rigeneranti nei casi di abuso di alcool, droghe o farmaci, curative per il mal di testa e anticancerogene. Elimina i radicali liberi riducendo la perossidazione dei lipidi che favorisce l'insorgenza di malattie degenerative come l'aterosclerosi, l'Alzheimer o anche le artriti ossee. La silimarina, un suo componente, riduce inoltre il livello di colesterolo e può limitare i rischi di complicanze del diabete. Un derivato dai semi di cardo mariano noto come "silibinin" è impiegato contro l'avvelenamento da funghi del genere *Amanita*. Infine è un antidepressivo; (G) diuretiche, depurative, digestive e antiossidanti; (G1) anti-infiammatorie, diuretiche e cardiotoniche; (H) reumatiche, cura la calcolosi e l'itterizia.

Contiene: (A) glicoside, scabioside, acidi organici, saponine, sali minerali tra cui il potassio in abbondanza; (B) inulina, glicosidi, tiliacina e nei semi alcaloidi tossici; (F) flavolignani (componenti che formano un fitocomplesso la silimarina, composta da tre molecole: silibina, silicristina e silidianina), flavonoidi (apigenina, quercetina, kaempferolo), tocoferoli, steroli (sitosterolo, campesterolo), tannini, sostanze amare, amine (istamina, tiramina), oli (acidi linoleico, oleico e palmitico), tracce di inulina, mucillagini, olio essenziale; (G-G1) alcaloidi, onopordopirina, lattoni di sesquiterpene, flavonoidi, pectolinarigenina, glicosidi e tannini, ecc.; (H) vitamine e minerali.

Controindicazioni: (B) gli aculei dei pappi possono provocare infiammazioni cutanee e irritazioni agli occhi. (F) Un eccesso di tiramina può dare disturbi agli ipertesi, avere un effetto lassativo, interferisce con alcuni farmaci, provoca mal di testa, irritabilità e senso di gonfiore.

Storia: (F) il medico greco Dioscoride ne consigliava l'uso per la cura dei morsi di serpente. Plinio il Vecchio come un'eccellente cura per "espellere la bile". Pianta indicata in un importante manoscritto medievale che raccoglieva tutto il sapere medico e botanico del suo tempo, dal titolo: *Physica* (storia naturale o libro delle medicine semplici) di Ildegarda di Bingen, monaca benedettina studiosa fra le altre materie di medicina e botanica. Successivamente fu citata nel '500 da Pietro Andrea Mattioli, medico italiano e dall'erborista Culpepper, nel XVII secolo, per il trattamento dell'ittero. Nel XIX secolo, medici americani prescrivevano il cardo mariano per la cura delle malattie epatiche.

Curiosità: (A) utilizzato nella lavorazione della lana fin dai tempi antichi della civiltà egizia. Citato anche da Carlo Magno nei *Capitolari* (812 d.C.). Dalla metà del XIX secolo si sviluppò la coltivazione dei cardi proprio allo scopo di cardare i tessuti che poi però subì un arresto sia per i costi della mano d'opera sia per le mode. I "garzi" vengono usati ancora oggi per eliminare la borra superficiale dei tessuti di lana, rendendoli più morbidi e lucenti, e realizzando così tessuti pregiati come il tradizionale 'panno del Casentino' nella provincia di Arezzo con il tipico 'ricciolo'. Il cardo vegetale infatti, a differenza di

quelli di acciaio o plastica, con le sue numerose spine permette di ottenere una lavorazione più fine.

(E) Una leggenda narra che per la morte del pescatore siciliano Dafne, molto amico di Pan e Diana, la Terra per esprimere il suo dolore fece nascere questa pianta con le spine. Nella leggenda teutonica la pianta porta disgrazia ai malfattori.

(F) Solo nel 1968 venne scoperto il principio attivo dei semi di cardo mariano, la silimarina. La leggenda lo descrive come protettore degli indifesi, legandolo alla fuga in Egitto di Giuseppe e Maria che per evitare la furia infanticida di Erode, quest'ultima macchiò le foglie del cardo di latte materno.

Molto interessante è la storia che ha portato il cardo (non meglio identificato nella specie, ma forse l'acanzio) ad essere simbolo della Scozia e della sua squadra di rugby. Già nel 1470 l'effigie del cardo appare su alcune monete d'argento emesse durante il regno di Giacomo III e a partire dagli inizi del XVI secolo fu incorporato nello stemma reale della Scozia, e questo perché secondo la leggenda alcuni guerrieri scozzesi che stavano per essere sorpresi nel sonno da un gruppo di vichinghi invasori, riuscirono a salvarsi solo perché uno dei nemici si punse il piede nudo sopra un cardo selvatico. Le sue grida diedero l'allarme e gli scozzesi risvegliati sconfissero i vichinghi o danesi. In segno di ringraziamento la pianta fu chiamata "Guardian thistle" (cardo protettore) e venne adottata come simbolo della Scozia. La sua raffigurazione è un po' dappertutto, dalle squadre sportive, alle aziende, al corpo di polizia, ma è anche soggetto nella poesia scozzese, di autori come Rabbie Burns e Hugh MacDiarmid.

(G-G1) L'onopordo come il cardo mariano sono spesso considerati infestanti e per questo combattuti, ma è anche vero che se opportunamente controllati (ad es. rimuovendone il capolino a fine fioritura) possono aiutare la sostenibilità ambientale, con la loro fonte organica e avendo radici piuttosto penetranti decompattano i terreni aridi e duri rendendoli più fertili. Rifiutati in generale dagli animali da pascolo, all'infuori degli asini, sono amati dagli uccelli e dagli insetti.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Silybum_marianum (27-05-2020)
- b) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/cardo-mariano.html> (27-05-2020)
- c) <https://www.erbecedario.it/it/cardo-mariano> (27-05-2020)
- d) http://www.effetoterra.org/rimedi_naturali/cardo_storia_e_curiosit%C3%A0.html (27-05-2020)
- e) <https://www.visitscotland.com/it-it/about/uniquely-scottish/thistle/> (28-05-2020)
- f) <https://passioneinverde.edagricole.it/il-cardo-dei-lanaioi-coltivazione-e-propriet/> (15-07-2020)
- g) <https://www.altamuralife.it/rubriche/natura-murgiana/il-cardo-dei-lanaioi-un-erbaccia-dalla-storia-millenaria/> (15-07-2020)
- h) <https://www.giardinaggio.it/erboristeria/rimedi-naturali/cardo-dei-lanaioi.asp> (15-07-2020)
- i) https://it.wikipedia.org/wiki/Cirsium_arvense (15-07-2020)
- j) <https://www.luoghirurali.it/cardo-campestre/> (15-07-2020)
- k) <http://www.ifepadova.it/home/italiano/schede%20piante/officiali/Cirsium.html> (15-07-2020)
- l) https://it.wikipedia.org/wiki/Cirsium_vulgare (15-07-2020)
- m) https://it.wikipedia.org/wiki/Carduus_pycnocephalus (15-07-2020)
- n) http://floransalento.blogspot.com/2012/01/blog-post_3483.html (15-07-2020)
- o) https://it.wikipedia.org/wiki/Carduus_nutans (15-07-2020)
- p) <https://www.in-valgrande.it/flora/Cardo-rosso/Cardo-rosso.htm> (15-07-2020)
- q) https://it.wikipedia.org/wiki/Onopordum_illyricum (15-07-2020)
- r) <https://www.fiori-forchette.com/i4/> (15-07-2020)
- s) https://it.wikipedia.org/wiki/Scolymus_hispanicus (15-07-2020)
- t) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (15-07-2020)

- u) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (15-07-2020)
- v) <https://www.jardineriaon.com/en/tagarninas.html> (28-09-2021)
- w) <https://www.monaconatureencyclopedia.com/cirsium-arvense/> (28-09-2021)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Polo S. *et al.* 2009. Knowledge, use and ecology of golden thistle (*Scolymus hispanicus* L.) in Central Spain, J. Ethnobiol. Ethnomedicine, BioMed Central, 5:42. DOI:10.1186/1746-4269-5-42
- 3) Progetto Life RI.CO.PR.I, Ripristino e Conservazione delle Praterie aride dell'Italia centro-meridionale Life09 NAT/IT/00011, Linee guida, 2011.
http://www.pdc.minambiente.it/sites/default/files/progetti/ricopri_linee-guida-azione-c2.pdf

Altre immagini:



Cardo dei lanaioli e onopordo (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM) e Morlupo (RM)

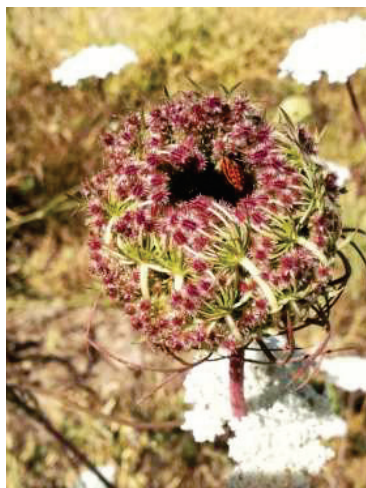
CAROTA SELVATICA

Da questa specie sono nate le carote coltivate:

- ✓ **LA CAROTA SELVATICA:** *Daucus carota* L. e subsp. — specie autoctona, commestibile e officinale.



Carota selvatica e le sue varie fogge-livree (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Carota selvatica e le sue varie fogge-livree (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM), (ultima) Montelibretti (RM)

Nomi comuni: cima piuda. In Inghilterra è nota come: “pizzo della regina Anna”, per via dei fiori che sembrano la trama di un merletto.

Nomi locali: pastinaca o pestanaca di Sant'Ippazio (Puglia), non appartenente al genere *Pastinaca**, ma sottospecie della *Daucus carota* legata al patrono di Tiggiano (Lecce) di cui si tiene una fiera il 19 gennaio. ***Nota:** la *Pastinaca sativa* ha una radice a fittone simile a quella della carota, infatti viene chiamata carota bianca, ma assomiglia più ad un sedano per le foglie e al finocchietto per i fiori ad ombrella di colore giallo.

In Calabria è tipica una varietà della *Pastinaca sativa* chiamata prestinaca o carota viola, più dura e rara di quella arancione.



Pastinaca sativa (CC-BY-SA) Joshua Mayer - flickr

Famiglia: Apiaceae [anche] Umbelliferae.

Descrizione: pianta erbacea a ciclo biennale, ovvero il primo anno si sviluppa la rosetta basale e il secondo si erge il fusto fiorifero sottile e robusto, poco ramificato, che può essere alto anche fino a 150 cm. Le foglie sono pennate e molto frastagliate, quasi a merletto come i fiori ad ombrella inizialmente verdi, poi bianchi e a maturazione anche rosati, con diverse fogge o livree a seconda dello stadio. Questi si chiudono avvolgendosi elegantemente su sé stessi per proteggere i semi. Hanno una caratteristica, in genere nella zona centrale dell'ombrella c'è un fiore scuro sterile, dalla corolla purpurea-nera e che quindi ne favorisce il riconoscimento. Ha un profumo delicato e se si strofinano le foglie ricordano l'aroma di carota. Molto amata dalle api. La carota vera e propria è la radice a fittone, più magra e biancastra delle carote coltivate, da cui derivano. Viene considerata un'infestante, ma è di una bellezza da togliere il fiato quando nei campi si dispiegano in un mare incontenibile le sue ombrella altissime e bianche. La specie selvatica è una carota da foraggio a differenza di quella coltivata dalla radice arancione che è un ortaggio.

Attenzione! I fiori ad ombrella bianchi possono essere scambiati con quelli temibili della cicuta, velenosissima, che si riconosce per il fusto maculato nella specie della cicuta maggiore.

Periodo fioritura: aprile-ottobre, ma anche oltre.

Habitat e distribuzione: cresce bene nelle campagne, ai bordi stradali, negli incolti, anche sassosi, un po' dovunque, fino ai 1400 m di altitudine.

Etimologia: dal greco *daucus*=riscaldo, oppure *dakkos*=pianta selvatica e *karotón*=carota. Invece, pastinaca da *pastus*=nutrimento, per la radice commestibile, simile alla carota.

Consumo: sono commestibili le foglie tenere basali, la radice e i semi. Le foglie si raccolgono in primavera, quando sono tenere, la radice quando è ingrossata in autunno come anche i semi quando sono secchi. Le foglie si usano in insalata. Le radici come le normali carote, dai semi invece si possono preparare bevande e liquori.

Le carote selvatiche si possono usare nei soffritti, ma sono buone sia crude che cotte. Se ne produce anche marmellata, nota in Spagna, e succo di frutta avendo un gusto dolciastro. Inoltre, secondo una Direttiva Europea che impone solo l'uso della frutta nelle confetture, la carota è per questo motivo considerata un ortaggio nella produzione, ma un frutto nella consumazione.

Proprietà fitoterapiche: vitaminiche, remineralizzanti, stimolatrici dell'apparato immunitario, oftalmiche, diuretiche, digestive e cicatrizzanti.

Dai semi si ottiene un prezioso olio essenziale, benefico nei casi di psoriasi, eczema e dermatite. Le radici vengono utilizzate dall'industria cosmetica, per estrarre carotene e coloranti naturali che si usano nella preparazione di maschere di bellezza e creme solari. Altro uso delle radici è nella preparazione di decotti, in grado di attenuare le infiammazioni dello stomaco e dell'intestino e di stimolare la diuresi depurando l'organismo.

Contiene: acetone, asarone, colina, etanolo, acido formico, saccarosio, glucosio, glutazione, asparagina, carotene, vitamine B1, B2, C, PP, E, D, provitamina A, sali minerali, pectine e glucidi.

Storia: gli antichi Greci la chiamavano con il nome di *stafilinos*=gola, come rimedio orofaringeo, ma la sua storia ha origini antichissime, già nel V millennio a.C. era coltivata in Afghanistan e aveva colorazione viola o simile, importata in Europa con gli scambi commerciali nel XII secolo, fu oggetto nei secoli successivi di esperimenti botanici da parte degli agricoltori nei Paesi Bassi per cambiarne il colore, fino a che nel XVI secolo riuscirono a produrre il colore arancione della carota, in onore della famiglia reale degli Orange. La carota arancione si affermò così in tutta l'Europa e nel mondo, preferita all'originaria viola sia per l'aspetto, ma anche per il sapore più dolce.

In Inghilterra divenne un'abitudine femminile adornarsi i capelli con i suoi fiori, nel periodo del regno di Giacomo I (1603). Antica credenza era che un fiore di carota raccolto nelle notti di luna piena servisse a curare l'epilessia e che aiutasse il concepimento. Il suo fiore si trova raffigurato a Pompei e quello piccolo, centrale nerastro era usato come colorante dai miniaturisti.

Curiosità: la carota selvatica ha un potere antiparassitario nell'orto, perché attira su di sé cimici e altri insetti dannosi alle colture, preservandole. Inoltre, con l'impollinazione delle api aiuta le altre piante coltivate a svilupparsi.

Sitografia:

- a) <https://www.youtube.com/watch?v=nNtLLeU7Mrl> (27-07-2020)
- b) <https://www.coltivazionebiologica.it/carota-selvatica/> (27-07-2020)
- c) https://it.wikipedia.org/wiki/Daucus_carota (27-07-2020)
- d) [http://www.accademiaerbecampagnole.eu/la-carota-selvatica-daucus-carota-l-pianta-magica/\(27-07-2020\)](http://www.accademiaerbecampagnole.eu/la-carota-selvatica-daucus-carota-l-pianta-magica/(27-07-2020))

- e) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (27-07-2020)
- f) <https://www.focus.it/cultura/curiosita/la-carota-e-sempre-stata-arancione> (05-05-2021)
- g) <https://www.tuttogreen.it/tutto-sulle-carote-viola/> (05-05-2021)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

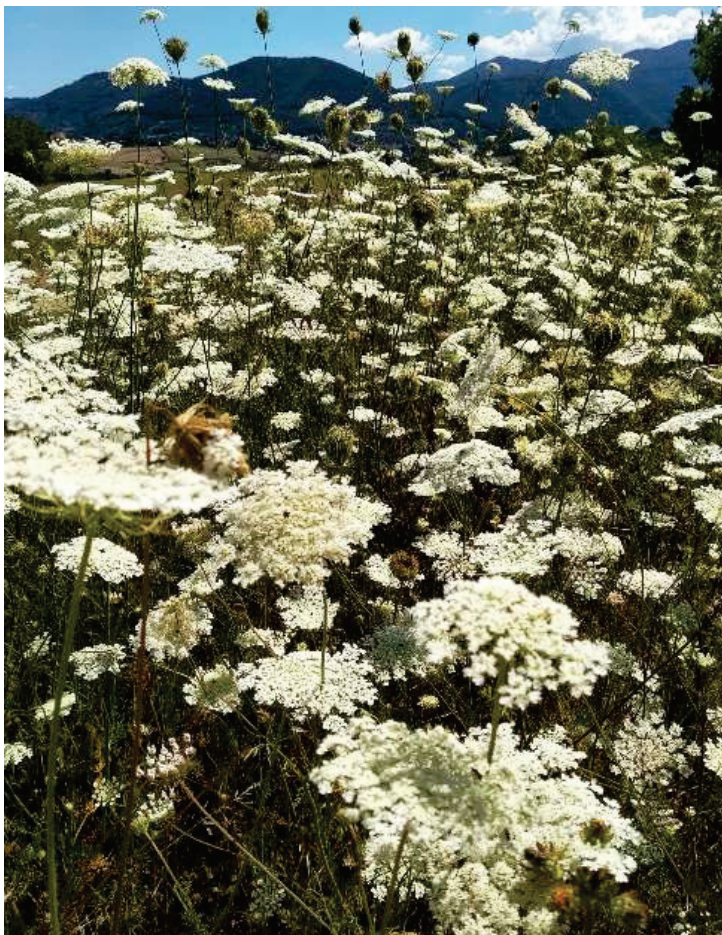
Altre immagini:



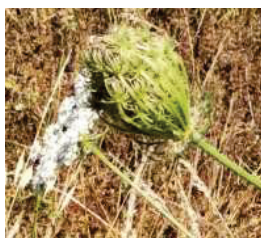
Carota coltivata (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Carota selvatica (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Marea di carote selvatiche (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Particolari di carota selvatica (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

CENCIO MOLLE

Specie infestante in Italia e nel Lazio come pianta commensale, cioè ospite soprattutto nelle colture di orti e campi di mais:

- ✓ **IL CENCIO MOLLE o MALVA INDIANA:** *Abutilon theophrasti* Medicus [già] *Sida abutilon* L.
– specie alloctona, archeofita invasiva e naturalizzata nel Lazio, aliena, di origine asiatica.
Commestibile e officinale.



Cencio molle (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

Nomi comuni: abutilo di Avicenna, altea di Teofrasto.

Nomi locali: marvuni bastardu (Sicilia).

Famiglia: Malvaceae. **Sottofamiglia:** Malvoideae.

Descrizione: pianta erbacea annuale, infestante, alta fino a 150 cm. Ha fusto eretto, grande e ricoperto di peluria morbida, le foglie sono grandi e cuoriformi, molli, morbide, simili ad un cencio da cui il nome. Ha un portamento elegante. I fiori sono piccoli a cinque petali e gialli, ma dopo la fioritura diventano dei bellissimi frutti dalla forma stellata e bombata artisticamente appariscenti, al cui interno però ci sono centinaia di semi cuoriformi, che se non raccolti favoriscono l'invasione dei campi.

Periodo fioritura: giugno-settembre.

Habitat e distribuzione: basse quote e zone calde umide. Non resiste al freddo.

Etimologia: dall'arabo *abutilon*=malva indiana; la specie è dedicata al filosofo greco Teofrasto. Viene anche chiamata altea per via delle affinità fitoterapiche con l'*Altea officinalis*.

Consumo: foglie e semi sono commestibili; i semi sono usati soprattutto in Cina e in Kashmir.

Proprietà fitoterapiche: lassative, diuretiche, antisettiche, emollienti e antinfiammatorie.

Contiene: mucillagine e asparagina nelle radici, ma anche nelle foglie e nel fusto che sono diuretiche e antisettiche. I semi hanno un potere lassativo.

Storia: conosciuta già in epoca preistorica in Cina. Citata da Avicenna.

Curiosità: in Cina oltreché ad un uso alimentare, se ne ricava una fibra vegetale simile alla juta.

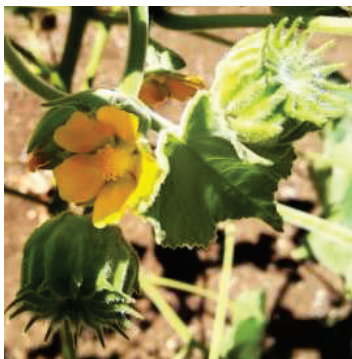
Sitografia:

- a) <https://dellortica.blogspot.com/2019/08/cencio-molle.html> (27-07-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Abutilon_theophrasti (27-07-2020)
- c) <http://lnx.macalu.it/blog-fioriefoglie/2010/08/cencio-molle/> (27-07-2020)
- d) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (15-07-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



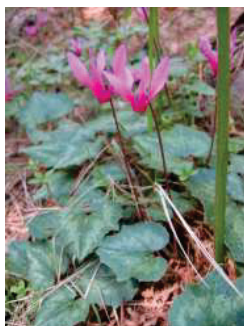
Cencio molle (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

Piante spontanee, officinali - velenose

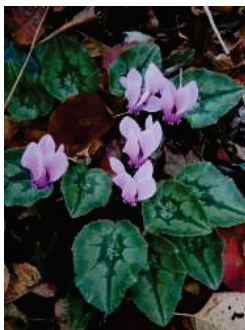
CICLAMINO

Del genere *Cyclamen* in Italia e nel Lazio sono presenti allo stato naturale:

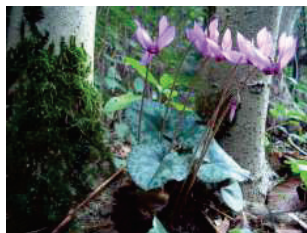
- ✓ **IL CICLAMINO PRIMAVERILE:** *Cyclamen repandum* Sm. (A) – specie autoctona, tossica, fioritura primaverile.
- ✓ **IL CICLAMINO NAPOLETANO o PAMPORCINO:** *Cyclamen hederifolium* Aiton e subsp. (B) – specie autoctona, tossica, a fioritura autunnale.
- ✓ **IL CICLAMINO DELLE ALPI:** *Cyclamen purpurascens* Mill. – fioritura autunnale e presente solo nel Nord Italia. Specie autoctona e tossica.
- ✓ **IL CICLAMINO PERSIANO:** *Cyclamen persicum* Mill. – specie coltivata/naturalizzata, neofita casuale, ornamentale.



Cyclamen repandum
(CC-BY-SA) User:Tigerente



Cyclamen-hederifolium
(CC-BY-SA) Meneerke bloem



Cyclamen-purpurascens
(CC-BY-SA) Michael Gasperl (Migas)

Nomi comuni: panporcino (questo nome gli deriva dal fatto che ne sono ghiotti i maiali, dei tuberi che a loro non risultano tossici).

Nomi locali: panporzin (Lombardia), panporsin (Veneto), ziclamen (Emilia Romagna), pani-porcinu (Sicilia), siclamin (Piemonte), ecc.

Famiglia: Primulaceae.

Descrizione: pianta erbacea perenne bulbosa-tuberosa, il tubero ha una forma rotondeggiante bruno-rossiccia, le foglie che partono dalla base sono striate di bianco e sono cuoriformi oppure a forma d'edera, i fiori solitari su un unico stelo possono essere inodori (o profumati nella specie *C. purpurascens*) e hanno una corolla a cinque petali

di colore generalmente rosa o rossiccia, da cui anche il noto color ciclamino e in alcuni casi bianca. La corolla è sempre rivolta all'ingiù, con i petali eretti verso l'alto. Il tubero svolge la funzione di accumulare acqua e nutrienti sotto terra per sostenere la pianta durante i periodi di maggiore siccità, superati i quali torna a crescere e a fiorire. Dal ciclamino di Persia sono state selezionate piante ibride di dimensioni varie, medie e ridotte, quest'ultima varietà è indicata con il nome di 'Ciclamino mini o miniatura'. Le specie spontanee raggiungono al massimo i 12 cm di altezza, mentre quelle ibride possono arrivare anche e superare i 30 cm.

Habitat e distribuzione: di norma il ciclamino predilige substrati calcarei con livelli di acidità bassi, ama le zone ombreggiate e teme i ristagni d'acqua. Si trova nei boschi umidi dal piano fino ai 1200-1300 m di altitudine.

Periodo fioritura: primavera e autunno. Terminata la fioritura le foglie ingialliscono e il tubero va in letargo per svegliarsi nel nuovo ciclo vitale se ha le giuste condizioni di umidità. (A) aprile-maggio; (B) agosto-ottobre.

Etimologia: *cyclamen* deriva dal greco *cýclos*=cerchio per indicare tutto ciò che è tondo.

Consumo: **attenzione!** Non è commestibile, è una pianta officinale tossica.

Proprietà fitoterapiche: emmenagoghe (regolano il flusso mestruale), lassative, vermifughe, antinfiammatorie, anti-gotta, antimicrobiche, purganti e curative delle sinusiti, ma essendo tossiche le specie non sono inserite nella lista BelFrIt.

Contiene: dal tubero si ricavano estratti o infusi ricchi del principio attivo della ciclamina che una volta ingerita nel tratto gastrointestinale, si trasforma in ciclamiretina distruttrice della flora batterica, per questo è tossica sia per l'uomo sia per gli animali come cani e gatti. Altri animali invece ne sono immuni: quali i cinghiali, i maiali e gli isticci. Contiene anche lattoni sesquiterpenici che possono provocare danni al fegato.

Storia: il ciclamino era conosciuto fin dall'antichità, Teofrasto lo cita come propiziatore di amore e sensualità. Adornare la camera dei giovani sposi con mazzolini di questa pianta era un chiaro augurio di fertilità. Lo stesso Teofrasto conosceva la velenosità della pianta che al tempo dei Greci aveva assunto aspetti magici per la rotondità del tubero e il 'cerchio' era considerato una figura magica, legata all'universo e per questo motivo era anche chiamata "pianta di Ecate", divinità lunare delle magie e degli incantesimi. Plinio il Vecchio la consigliava come amuleto, perché chi piantava il ciclamino intorno alla casa o negli orti veniva protetto dai malefici. Lo chiamava "ombelico della terra" e riteneva fosse un antidoto per i morsi dei serpenti. Durante il Medioevo venne chiamata pianta del diavolo o di Satana, ad indicare il suo legame ai riti magici con il maligno. Nel XVII secolo, durante le epidemie di vaiolo, dai bulbi freschi di ciclamino si estraeva un olio che applicato sulla pelle impediva alla malattia di sfigurare la persona ammalata.

Curiosità: nel linguaggio dei fiori simboleggia la diffidenza e la scarsa fiducia dovute alla sua tossicità, ma anche la fertilità, ed è quindi un bell'augurio per le nascite.

Sitografia:

- a) <http://www.rivistadiagricultura.org/articoli/anno-2006/il-ciclamino-dal-mito-alla-coltivazione/> (12-05-2020)
- b) https://www.elicriso.it/it/linguaggio_fiori/ciclamino (14-05-2020)
- c) <https://it.wikipedia.org/wiki/Cyclamen> (13-05-2020)
- d) <http://www.hortidiveio.it/il-ciclamino-re-incontrato-dell'inverno-e-non-solo/> (15-05-2020)
- e) <https://consigli.benessere.org/benessere/ciclamino-le-proprietà-benefiche-di-un-fiore-bellissimo/> (16-05-2020)
- f) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (18-05-2020)
- g) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (18-05-2020)
- h) https://www.fitoterapia.in/piante_officinali/tossiche/ciclamino.html (18-05-2020)

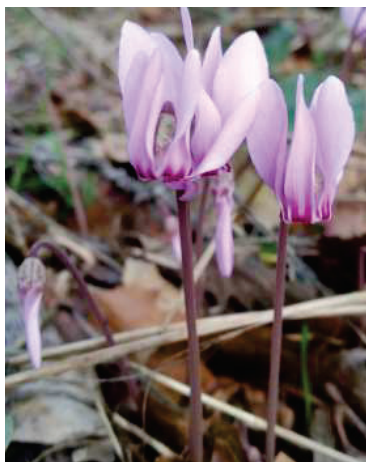
Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Ciclamino primaverile
(CC-BY-SA) Elisabetta Ciccarelli, Cori (LT)



Ciclamino napoletano (autunnale)
(CC-BY-SA) GM, Rignano Flaminio (RM)

CICORIA

Le varietà più comuni sono ibridi naturali o coltivate, ma tutte hanno origine da:

- ✓ **LA CICORIA COMUNE o SELVATICA:** *Cichorium intybus* L. – specie autoctona, commestibile, officinale e mellifera.

Da cui le coltivate: cicoria spadona, cicoria brindisina, cicoria bianca di Milano, cicoria catalogna, cicoria trevisana o radicchio, cicoria belga, cicoria da radice amara di Soncino (piuttosto ricercata).



Cicoria selvatica (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

Nomi comuni: bruttona, radice amara, radice matta, radicchio selvatico, radicchio di cane.

Nomi locali: sicòria (Piemonte), ciconia (Sicilia), cicorea (Toscana), puntarelle (Lazio), ecc.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae.

Descrizione: pianta erbacea rustica perenne, ma anche biennale o annuale, si presenta ruvida al tatto, con una radice a fittone, ingrossata, ricca di lattice amaro. Nel primo

anno spuntano le foglie basali disposte a rosetta, caratterizzate da una lamina incisa in maniera irregolare, pelose nei luoghi aridi e glabre in quelli erbosi, a volte hanno la nervatura rossastra. Il fusto fiorale compare solamente al secondo anno di vita, eretto e ramificato, alto fino ad 1 m di altezza. I fiori sono di colore azzurro, ma a volte anche rosato-violetto o bianco, riuniti in capolini di 2-3 elementi con ligule grandi che si chiudono quando non c'è il sole. I frutti sono acheni, di forma ovoidale. Le foglie si raccolgono in estate e le radici in autunno.

Attenzione! Possibili confusioni possono verificarsi dalla somiglianza dei fiori azzurri con la lattuga perenne o rupestre (*Lactuca perennis*), ma senza generare problemi in quanto anche quest'ultima specie è comunque commestibile. Differiscono invece le foglie che nella lattuga perenne o rupestre sono molto più frastagliate e glabre della cicoria. Tra le lattughe è bene sapere che c'è la *Lactuca virosa* che è velenosa, ma riconoscibile perché ha fiorellini molto più piccoli di colore giallo pallido o anche arancione e foglie uncinato con bordi ispidi, quindi molto differente dalla cicoria.

Periodo fioritura: la cicoria luglio-ottobre, la lattuga perenne fiorisce tutto l'anno.

Habitat e distribuzione: originaria del bacino Mediterraneo è cosmopolita, si trova nei campi incolti, lungo i margini di strade, di sentieri, tra i ruderi e gli orti, fino a 1200 m di altitudine e si adatta anche ai climi più rigidi.

Etimologia: di origine incerta, forse dal latino *cichoria* che potrebbe derivare dall'arabo o dal greco; il nome specifico *intybus*, è riconducibile al greco *entybion*=indivia.

Consumo: pianta commestibile, officinale e mellifera. Le foglie più tenere sono utilizzate crude nelle misticanze e in piccole quantità a causa del loro sapore amarognolo. I petali dei fiori possono essere utilizzati per decorare insalate, salse e formaggi freschi. Nelle zuppe si usano nell'acquacotta alla maremmana, nella minestrina di Galliciano, nella "foja mmisca" del Salento. La cicoria lessata o ripassata è anche ideale per farcire piadine, focacce, torte rustiche e ravioli oppure per accompagnare carne e formaggi. Il sapore amaro della cicoria dovuto all'acido cicorico non è apprezzato da tutti, ma si bilancia con verdure e soprattutto alcuni legumi, come i fagioli, le fave, i ceci e le cicerchie. Inoltre, per evitare l'eccessivo gusto amaro le foglie vanno raccolte prima della fioritura o va eliminata la parte più interna. Dalla torrefazione delle radici che se tostate hanno un gusto caramellato, dovuto alle sostanze zuccherine, si ottiene un surrogato del caffè, disponibile in commercio come "caffè di cicoria" o "caffè olandese", sia solubile sia sotto forma di macinato per moka. La radice è usata inoltre proprio come dolcificante nel settore alimentare e nella produzione della birra e dello sciroppo di cicoria composto con rabarbaro, ottimo lassativo gradito anche ai bambini e privo di effetti collaterali.

Proprietà fitoterapiche: depurative, diuretiche, coadiuvanti nelle terapie dimagranti, lassative, ipoglicemicizzanti, antinfiammatorie, febbrifughe, antiossidanti, amaro-toniche, dermatologiche (cura della foruncolosi e dell'alopecia) e cardiotoniche.

Dai fiori si estraggono sostanze utili per alcune cure oftalmiche. È una buona alternativa alimentare per i diabetici, in quanto l'inulina è meglio sopportata rispetto all'amido.

Contiene: l'intera pianta contiene vari principi amari (lattucina e lattucopirina), acidi organici (cicoresico e cicorico), acido dicaffeiltartarico, flavonoidi, intibina, arginina,

colina, inulina (contenuta in grande quantità nelle radici fresche), levulosio, sostanze tanniche e resinose, tracce di olio essenziale, mucillagini, vitamine (B, C, P, K e provitamina A) e sostanze minerali (zinco, rame, potassio, sodio, magnesio, calcio, ferro e manganese).

Storia: citata per le sue proprietà medicinali nel *Papiro di Ebers*, primo trattato medico egiziano risalente al terzo millennio a.C., da Plinio il Vecchio nella sua *Naturalis Historia* e anche dal medico greco Galeno. Nell'antichità non mancava nelle mense dei Romani, era tipica dei pasti luculliani. Anche i poveri se ne nutrivano, Orazio scrisse in una sua ode: «*Me pascunt olivae, me cichorea, levesque malvae...*». In Germania veniva considerata dalla credenza popolare una pianta dai poteri magici, utile a spezzare incantesimi e diventare invulnerabili. Nel 1300 il botanico tedesco Conrad di Megenberg la chiamò “*solis sponsa*” e tradizionalmente in tutta la Germania era nota come erba del sole o del solstizio. Gli olandesi nel XVIII secolo furono i primi a coltivarla come surrogato del caffè da cui il “caffè olandese” che ai tempi di Napoleone, in cui era vietata l'importazione estera del caffè e della canna da zucchero, ebbe un certo successo. Oggi il caffè di cicoria si usa soprattutto a scopi dietetici e in alimentazione naturale nel Nord Europa in particolare.

Curiosità: nel linguaggio dei fiori rappresenta la frugalità e la temperanza e simboleggia anche la rinascita spirituale. Una leggenda rumena narra che un giorno il Sole chiese a una donna bellissima che si chiamava Floridor, donna dei fiori, di sposarlo ma lei non ne volle sapere. Il Sole allora indignato la trasformò nel fiore di cicoria, condannato a fissarlo appena spuntava e a richiudere i suoi petali al tramonto. La cicoria è un buon indicatore di terreni argillosi e favorisce il compostaggio, dalle foglie si ricava un colorante blu e dalle radici invece un biocarburante all'alcol etilico. È usata nel foraggio per gli animali d'allevamento in quanto elimina i parassiti interni. Domenico Modugno, nel 1954, incideva un disco intitolato: La cicoria/Ninna nanna, in cui la pianta ne è la desiderata protagonista di un'intera famiglia: «*A matri vole cicuera, lu patri voli cicuera, lu figghiu vole cicuera, lu nonnu vole cicuera*».

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Cichorium_intybus (20-04-2020)
- b) <https://wsimag.com/it/scienza-e-tecnologia/39920-la-cicoria-dei-campi> (22-04-2020)
- c) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (23-04-2020)
- d) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (23-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini e confronto con altre specie:



Cicoria selvatica (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



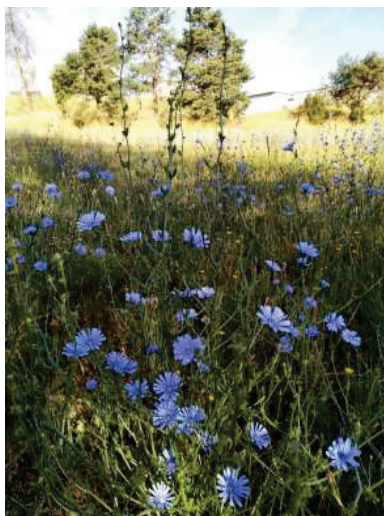
Cicoria selvatica (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)



Cicoria selvatica
(CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)



confronto con lattuga perenne o rupestre
(CC-BY-SA) Stefan Vladuck, Wikimedia Commons



Campo di cicoria selvatica (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)

Piante spontanee, officinali - velenose

CICUTA

Di vario genere, le specie più comuni nel Lazio sono:

- ✓ **LA CICUTA MAGGIORE:** *Conium maculatum* L. subsp. *maculatum* (A) – specie autoctona, officinale e tossica.
- ✓ **LA CICUTA MINORE O AGLINA:** *Aethusa cynapium* L. (B) – specie autoctona, tossica, nessun uso.

Non presente nel Lazio, ma solo in alcune regioni del Nord Italia.

- ✓ **LA CICUTA ACQUATICA:** *Cicuta virosa* L. (C) – specie autoctona, cresce in zone paludose, rara e più velenosa.



Cicuta maggiore (CC-BY- SA) Bruno Petrucci, Montelibretti (RM)

Nomi comuni: (A) erba grande, cicuta, conio; (B) falso prezzemolo, cicuta aglina.

Nomi locali: (A) addurmisci (Sicilia), segua (Liguria), ecc.; (A)(B) zicuta (Veneto), ecc.

Famiglia: Apiaceae [anche] Umbelliferae.

Descrizione: la cicuta maggiore è una pianta molto alta, a ciclo annuale o biennale, ha fiori raccolti ad ombrella bianchi o giallastri che appaiono in genere nel secondo anno di vita e **attenzione** sono facilmente confondibili con altre specie, come la carota selvatica o l'ombrellino pugliese o altre specie ancora. Se strofinata o spezzata emette

un odore sgradevole, simile all'urina dei gatti o dei topi, il fusto è eretto, cavo e presenta per tutta la sua lunghezza, macchie di colore rosso-vino, le macule; le foglie ricordano quelle del prezzemolo o delle carote. La cicuta aglina è simile, ma meno imponente, senza le caratteristiche macule e dal forte odore penetrante.

Habitat e distribuzione: (A) originaria dell'Europa, cresce spontanea nelle campagne italiane, predilige i luoghi freschi, vicino ai bordi delle siepi, delle strade e ai rigagnoli, sulle macerie e nei fossati. È considerata una pianta infestante. Può trovarsi fino ai 1500 m di altitudine come (B) che è una specie meno diffusa in Italia.

Periodo fioritura: (A) giugno-settembre; (B) giugno-ottobre; (C) luglio-settembre.

Etimologia: (A) dal greco *kōneion*=cicuta (in Ippocrate), probabilmente derivato da *konáo*=giro ruotando, con riferimento alle vertigini che può provocare con la sua ingestione; *maculatum* dal latino *macula*=macchia; (B) controversa, varie ipotesi tra cui quella di derivare da Aethusa, figlia di Poseidone e di Alcione, amata da Apollo.

Consumo: **attenzione!** Nessuno, tutte le piante di cicuta sono altamente tossiche. Dato l'alto contenuto di due alcaloidi, la conina e la conidrina o altre sostanze che possono provocare avvelenamenti mortali. Non vengono usate neanche in fitoterapia.

Proprietà fitoterapiche: (A) secondo la medicina popolare antica, antiepilettico, antidolorifico e calmante, ma **attenzione!** Non è ammesso alcun uso attuale dal Ministero della Salute, per nessuna delle cicute qui descritte.

Contiene: (A) alcaloidi tossici come la conina o coniina o cicutina e la conidrina e altri, che agiscono a livello delle sinapsi neuromuscolari provocando paralisi, dagli arti inferiori a quelli dell'apparato respiratorio e generando infine asfissia. All'inizio dell'avvelenamento si manifesta una breve eccitazione con convulsioni e contrazioni, poi segue rapida la paralisi. La coscienza si mantiene inalterata fino alla morte. È una pianta tossica anche per gli animali che la evitano, non per gli uccelli che ne sono immuni, ma dai quali nasce anche il fenomeno del 'coturnismo': avvelenamento indiretto per alimentazione di carne d'uccello che ha ingerito la cicuta. (B) La tossicità della cicuta minore dipende dalla tossina cinapina; (C) quella della cicuta acquatica dalla tossina cicutossina. **Attenzione!** Per l'avvelenamento da cicuta non esiste antidoto.

Storia: la sua storia è legata al filosofo greco Socrate, che nel 399 a.C. fu condannato a morte per ingestione di cicuta. Tuttavia facendo parte dell'élite ateniese bevve solo il succo di semi immaturi di cicuta maggiore, insieme al laudano (oppio) miscelato al miele e al vino, rendendo meno disgustosa la bevanda e facendolo addormentare prima che la cicuta lo paralizzasse, soffocandolo. Era accusato di non credere agli dei e di corrompere le nuove generazioni. Furono gli antichi popoli degli Etruschi e dei Greci a tramandare ai Romani la conoscenza dei veleni. Tra i medici e botanici greci Dioscoride scrisse un ampio trattato: *De Materia Medica*, in cui divulgò le nozioni sui farmaci e sui veleni conosciuti e citò diverse specie di piante, tra cui la cicuta. Successivamente anche Plinio il Vecchio la descrisse nella sua opera *Naturalis Historia*. Il medico e filosofo persiano Avicenna (X-XI secolo) nel suo *Canone della Medicina* tratta di veleni vegetali,

minerali e animali. Durante il Medioevo lo studio dei veleni e dei suoi antidoti si sviluppò in seguito alle osservazioni degli Arabi e della Scuola Medica Salernitana (XI-XIII sec.).

Curiosità: nel linguaggio dei fiori, la cicuta simboleggia la cattiveria e l'odio. Per estirparla è consigliato l'uso di guanti e poi, di bruciarne le parti, solo nel caso in cui sia presente in zone a rischio di malcapitata ingestione (parco pubblico, ecc.).

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Conium_maculatum (01-04-2020)
- b) <http://www.lacucinaditonia.com/dblog/articolo.asp?articolo=57> (14-04-2020)
- c) <https://www.torrinomedica.it/piante-medicinali/cicuta/> (14-04-2020)
- d) <https://www.montagneaperte.it/ambienteebiodiversita/cicuta/> (14-04-2020)
- e) <https://www.centroantiveleni.org/piante/cicuta.php> (14-04-2020)
- f) <http://www.georgofili.info/contenuti/coturnismo-avvelenamento-naturale/4256> (14-04-2020)
- g) <https://www.casaegiardino.it/giardinaggio/cicuta-conium-maculatum.php> (14-04-2020)
- h) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (14-04-2020)
- i) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (14-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini e confronto con altre specie:

Attenzione! Le specie descritte di cicuta e velenosissime possono confondersi anche con altre piante come il cerfoglio, il rizzomolo, l'artemisia, l'ombrellino pugliese, la carota selvatica e il prezzemolo.



Cerfoglio inebriante (*Chaerophyllum temulum*)
(CC-BY-SA) GM, Rignano Flaminio (RM)



Rizzomolo (*Ammi majus*)
(CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



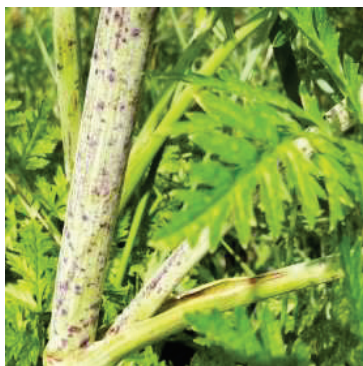
Artemisia (*Artemisia vulgaris*)
(CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Carota selvatica
(CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Ombrellini pugliesi (*Tordylium apulum* L.) (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Cicuta maggiore (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Cicuta maggiore
(CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Cicuta minore (si confonde con il prezzemolo)
(CC-BY-SA) Stefan.lefnaer, Wikimedia Commons

Piante spontanee, officinali - velenose

COLCHICO

Sei sono le diverse specie spontanee in Italia, tra cui le più comuni sono:

- ✓ **IL COLCHICO AUTUNNALE o FALSO ZAFFERANO:** *Colchicum autumnale* L. (A) – specie autoctona, presente solo in Italia Settentrionale e Sardegna. Officinale e tossica.
- ✓ **II COLCHICO PORTOGHESE:** *Colchicum lusitanum* Brot. (B) – specie autoctona, presente in tutta Italia, fuorché nelle isole e nel versante Nord orientale, ma nella lista rossa. Officinale e tossica.
- ✓ **II COLCHICO NAPOLETANO:** *Colchicum neapolitanum* (Ten.) Ten. (C) – specie autoctona, presente quasi in tutta Italia, escluso il Settentrione orientale. Tossica, nessun uso.



Colchico portoghese (CC-BY-SA) GM, Canai, Gorga (RM)

Nomi comuni: (A) freddolina, zafferano bastardo; (B) colchico lusitano.

Nomi locali: (A) croco bastardo, zafferano matto (Toscana), ecc.

Famiglia: Colchicaceae [già] Liliaceae.

Descrizione: piccola pianta bulbosa, glabra, perenne e altamente velenosa, alle sue tossine non esiste antidoto. I fiori spogli singoli o a gruppi vanno dal violetto-rosa al

bianco e sono a forma di calice, assomigliano molto a quelli del genere *Crocus* dello zafferano, infatti il colchico è anche chiamato zafferano bastardo. Diverso tra i due generi è il periodo di fioritura che nel *Crocus* avviene in primavera e nel *Colchicum* in estate-autunno; altra differenza per riconoscerli è il numero degli stami, organi riproduttivi: nel colchico sono sei, nello zafferano tre. Le piante possono raggiungere anche i 30-40 cm di altezza e hanno foglie solo in primavera, larghe e a consistenza carnosa, diversamente dallo zafferano che invece le ha quasi filiformi e con una linea bianca nella nervatura centrale.

Attenzione! Anche il solo contatto può provare avvelenamento sulla pelle. I sintomi da ingestione compaiono in fretta e provocano bruciori, nausea, vomito, febbre, delirio e morte. Purtroppo non sono infrequenti casi di cronaca in cui il colchico è stato scambiato per zafferano!

Habitat e distribuzione: prati umidi e assolati, ma anche boschi di latifoglie, terreni argillosi ricchi di humus fino ai 2200 m per (A) e 1400 m di altitudine per (B).

Periodo fioritura: (A) autunno, ed è proprio questa caratteristica che può farlo riconoscere; ma **attenzione!** Potrebbe trarre in inganno una fioritura precoce estiva. Inoltre, in primavera potrebbe essere scambiato per l'aglio orsino, per la somiglianza delle foglie delle due specie e in assenza di fiori; (B) maggio-giugno, ma anche agosto-ottobre.

Etimologia: *colchicum* deriva da *Kolchis*, regione dell'est della Georgia, sul Mar Nero, l'antica Colchide, regno mitologico di Medea.

Consumo: **attenzione!** Tutte le parti della pianta e in particolare il bulbo sono velenosissime, per l'alto contenuto di colchicina, un alcaloide molto tossico. Per la sua pericolosità non ne è ammesso l'uso negli integratori alimentari dal Ministero della Salute in Italia. Risulta invece inserito da tempo nella farmacopea inglese e tedesca.

Proprietà fitoterapiche: antinfiammatorie, antigotta, diuretiche, analgesiche, anti-reumatiche e digestive. Ultimamente la colchicina è divenut oggetto di studio come possibile cura per i tumori. In Italia è a partire dai mesi di marzo-aprile 2020, in fase sperimentale farmacologica l'utilizzo della colchicina per combattere come antinfiammatorio il COVID-19 (articolo di Repubblica del 23-04-2020).

Contiene: colchicina, alcaloide tossico, amido, resina, tannino, zuccheri, acido chelidonico, salicilico e benzoico. La colchicina viene definita "arsenico vegetale".

Storia: è citato già in Dioscoride, medico, farmacista e botanico dell'antica Grecia. Nel Medioevo la pianta veniva usata dalle fattucchiere per preparare un decotto che serviva per curare l'artrite, le sciatalgie, le nevralgie del trigemino e per debellare i pidocchi e altri parassiti (anche sugli animali).

Curiosità: i ruminanti, come spesso accade, per una sorta di innata conoscenza evitano di brucare le piante velenose, ma capre e pecore sembrano immuni alla colchicina. Dal

latte però di queste ultime, le tossine potrebbero passare all'uomo, quindi il pascolo deve comunque essere controllato. Dalla pianta, in passato, veniva estratto anche un colorante verde usato per le reti dei pescatori.

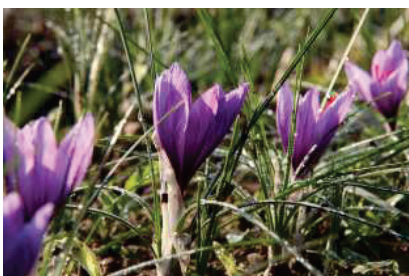
Sitografia:

- a) <https://www.tuttogreen.it/colchicum-bulbo-velenoso-info/> (17-04-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Colchicum#Colchicum_tra_storia_e_leggenda (17-04-2020)
- c) <http://www.farmacista33.it/covid-quali-prospettive-dalla-colchicina-firenzuoli-attendiamo-i-risultati/pianeta-farmaco/news--52833.html> (24-04-2020)
- d) https://www.actaplantarum.org/e_forum (24/04/2020)
- e) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (24-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini e confronto con altre specie:



Zafferano vero (*Crocus sativus*)
(Pixabay License) cofel57



Zafferano selvatico (*Crocus biflorus*)
Francesca Pitolli, Ariccia (RM)



Aglio orsino (prima della fioritura) (Pixabay License) LMoonlight

Piante spontanee, officinali - velenose

CONVOLVOLO e CAMPANELLA

I convolvoli sono un genere di circa 250 specie, tra cui nel Lazio:

- ✓ **IL CONVOLVOLO o VILUCCHIO COMUNE:** *Convolvulus arvensis* L. (A) – specie autoctona, fiori piccoli bianchi o rosa o anche striati. Officinale e tossica.
- ✓ **IL CONVOLVOLO CANTABRICO o VILUCCHIO BICCHIERINO:** *Convolvulus cantabrica* L. (B) – specie autoctona, a fiori piccoli rosati con striature rossastre accese. Officinale e tossica.
- ✓ **IL CONVOLVOLO MAGGIORE o VILUCCHIO MAGGIORE:** *Convolvulus silvaticus* Kit. [anche] *Calystegia silvatica* (Kit.) Gris. (C) – specie autoctona, fiori grandi bianchi. Tossica, nessun uso.
- ✓ **LA CAMPANELLA TURCHINA o PORPORA:** *Ipomoea purpurea* (L.) Roth (D) – specie alloctona, neofita invasiva, aliena e naturalizzata nel Lazio, dai fiori azzurri o blu o anche rossi-violacei-porpora, alcune sono cultivar, originaria dell'America tropicale. Tossica e ornamentale.



Convolvolo comune e convolvolo cantabrico (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Convolvolo maggiore (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM) e Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) bella di giorno, vilucchiello; (B) vilucchio bicchierino; (C) convolvolo selvatico; (D) ipomea purpurea, gloria del mattino, vilucchio turchino.

Nomi locali: (A) ligadoja (Sardegna), erba leporina (Toscana), reppio (Umbria), reppia (Lazio), ecc.; (A)(B)(C) campanella (Lazio), ecc.

Famiglia: Convolvulaceae.

Descrizione: pianta erbacea perenne. È una pianta rampicante nella maggior parte dei casi, anche strisciante. In autunno queste piante perdono le foglie. I fiori a campanula imbutiforme possono assumere varie colorazioni, dal bianco, al rosa pallido, allo striato fucsia, al rosa acceso e anche al blu, e sono di grandezza diversa, dai piccoli ai grandi calici. Si aprono al mattino per chiudersi alla sera e sfioriscono in un giorno solo, da cui “belli di giorno”, profumano leggermente di vaniglia. Hanno un lungo peduncolo e foglie verdi cuoriformi o di forma variabile che si sviluppano su piccoli e lunghi fusti, avviluppandosi a tutto ciò che trovano ed espandendosi ad ampio raggio. Le radici sono persistenti e sopravvivono ai tagli. I frutti sono capsule con in genere quattro semi scuri.

Habitat e distribuzione: (A)(B)(C) originarie dell'Asia, dell'Africa settentrionale e dell'Europa, sono presenti in tutta Italia, nei campi coltivati, lungo i bordi delle strade, negli incolti e in pianura fino a 1500 m di altitudine. Resistono al freddo e alla siccità; (D) originaria del Messico e America centrale, in Italia è neofita invasiva.

Periodo fioritura: (A)(B)(C) aprile-ottobre; (D) luglio-novembre.

Etimologia: dal latino *convolvulus*=attorcigliato, avvolto. Anche vilucchio ha lo stesso significato. Cantabrico delle Cantabria regione spagnola.

Consumo: **attenzione!** Sono specie officinali, ma tossiche per l'uomo. Buon foraggio per i conigli. In particolare le campanelle porpora e turchine sono stupefacenti e velenose.

Proprietà fitoterapiche: lassative, purganti, calmanti del sistema neurovegetativo e antitumorali. Una particolare glicoproteina presente nel *C. arvensis* pare riesca ad inibire il processo di crescita dei tumori. Alcune parti come la radice contengono un glucoside resinoso (convolvolina) che ha effetti purgativi. Solo il *C. arvensis* è nella lista BelFrIt.

Contiene: forte presenza di saponine all'interno della linfa, alcaloidi, flavonoidi, glicoside, glicoproteina, glucoside resinoso (convolvolina) e tannini.

Storia: nei tempi antichi si usavano foglie e radici per le loro proprietà lassative. Nel Medioevo, con le radici si curava l'itterizia e anche le febbri infettive.

Curiosità: citato in una delle fiabe dei fratelli Grimm, *La tazzetta della Madonna* dove il convolvolo viene usato dalla Madonna come calice, dopo che aveva chiesto di essere dissetata ad un carrettiere che trasportando vino era rimasto impantanato e al quale lei in cambio promise aiuto.

È una pianta adoperata anche a scopo ornamentale, per il suo portamento rampicante. Ha un bell'effetto nelle siepi. I fiori attraggono un lepidottero (falena): la sfinge del

convolvolo. Considerata un'infestante oltrech  un portatore sano di virosi che pu  colpire gli ortaggi, viene in genere estirpata.

Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Convolvulus> (30-07-2020)
- b) [https://www.funghiitaliani.it/topic/29401-convolvulus-arvensis-l/:~:text=\)%20Etimologia.%20Convolv,%20-vis,%20-vi,%20-%C3%B9tum,%20-vere,\(latino\):%20avvolgere,%20arvens-is,%20-e%20\(latino\):%20dei%20campi.%20Descrizione](https://www.funghiitaliani.it/topic/29401-convolvulus-arvensis-l/:~:text=)%20Etimologia.%20Convolv,%20-vis,%20-vi,%20-%C3%B9tum,%20-vere,(latino):%20avvolgere,%20arvens-is,%20-e%20(latino):%20dei%20campi.%20Descrizione) (30-07-2020)
- c) <https://www.edendefiori.it/7440/convolvolo.php#Fioritura> (30-07-2020)
- d) <https://www.naturainmentecalliopea.it/convolvolo-arvensis-fiori-rosati-campanulatii/#:~:text=%20Convolvolo%20arvensis%2C%20fiori%20rosati%20campanulatii%20%201,vedere%20il%20convolvolo%20arvensis%20nei%20campi...%20More%20> (30-07-2020)
- e) <https://www.tuttogreen.it/bella-di-giorno-o-convolvolo/> (03-08-2020)
- f) <https://blognaturopatia.com/2016/08/01/convolvolo-rimedio-malattie-degenerative/> (03-08-2020)
- g) <https://www.vallibergamasche.info/erbe/convolvolo.html> (03-08-2020)
- h) <https://www.codiferro.it/coltivazione-e-potatura-del-convolvolo/> (14-09-2020)
- i) <https://www.cosedicasa.com/casa-in-fiore/balcone-terrazzo/ipomea-purpurea-rampicante-a-crescita-rapida-90267> (14-09-2020)
- j) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (14-09-2020)
- k) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (14-09-2020)
- l) <https://www.treccani.it/vocabolario/convolvolo/> (28-09-2021)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Campanella porpora e campanella turchina (CC-BY-SA) GM, Agerola (NA) e Sentiero dei limoni (SA)

CORNIOLIO

È un albero o arbusto da frutto spontaneo, nel Lazio troviamo i primi due:

- ✓ **IL CORNIOLIO o CORNIOLIO MASCHIO:** *Cornus mas* L. **(A)** – specie autoctona, commestibile, officinale, forestale e mellifera.
- ✓ **IL CORNIOLIO SANGUINELLO:** *Cornus sanguinea* L. e subsp. **(B)** – specie autoctona, officinale e mellifera.
- ✓ **IL CORNIOLIO GIAMAICANO:** *Piscidia piscipula* – specie alloctona di provenienza giamaicana, ha corteccia con ottime proprietà fisioterapiche.

Esistono ibridi e cultivar come il corniolo gigante o jolico (da innesto) e il corniolo giapponese con drupe rosse simili ai lamponi.



Corniolo maschio (CC-BY-SA) GM, Lago del Turano (RI)



Corniolo sanguinello (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

Nomi comuni: (A) corgnòlo, corniolo, corniolo comune; (B) corniello sanguinello, sanguinella, corniolo nero.

Nomi locali: (A) cornel (Lombardia, Emilia-Romagna), cornaro (Lazio), curgnolo (Campania), ecc.; (B) cornalino (Piemonte), corneolo (Sicilia), corniola (Lombardia), ecc.

Famiglia: Cornaceae.

Descrizione: il corniolo è un piccolo albero, deciduo, alto fino a 5-6 m e altrettanto esteso in larghezza, cespuglioso, è piuttosto resistente. I rami sono di colore rosso-bruno e brevi, la corteccia è screpolata. Sono piante piuttosto longeve, con foglie ovate semplici, percorse da nervature evidenti, hanno un bordo lineare con apice acuto. Nella sanguinella assumono in autunno il colore rosso. I fiori hanno una corolla a quattro petali acuti, glabri, di colore giallo dorato nel corniolo maschio e si formano prima delle foglie; sono invece bianchi nella sanguinella e si formano dopo le foglie, entrambi profumano. Il frutto del corniolo è una drupa (frutto carnoso), chiamata corniola, commestibile nel corniolo maschio e non commestibile per l'uomo nel corniolo sanguinello, che invece è un ottimo cibo per uccelli e alcuni mammiferi. Ha forma di una piccola ciliegia oblunga, di colore rosso scarlatta, o rosso corallo nel corniolo maschio mentre nella sanguinella diventa a maturazione nero-blu, simile al mirtillo, dal sapore acidulo, contenente un unico seme osseo. Le corniole sono raggruppate a piccoli grappoli.

Habitat e distribuzione: (A) originario dell'Europa centro orientale, sino al Caucaso e all'Asia minore, in Italia si trova su tutta la penisola, ma è più frequente nelle regioni settentrionali. Allo stato spontaneo questa pianta si trova nei boschi fino a 1500 m di altitudine e preferisce una posizione soleggiata, anche se non disdegna la mezza ombra; essendo una pianta resistente riesce a superare anche le temperature più basse; (B) euroasiatico, diffuso in tutta Italia, cresce ai margini dei boschi e strade, presso i corsi d'acqua, fino ai 1300 m di altitudine.

Periodo fioritura: (A) febbraio-aprile; (B) maggio-giugno; i frutti in entrambe le specie da agosto-settembre. Il corniolo sanguinello può avere anche una seconda fioritura da settembre a ottobre.

Etimologia: dal latino *corneus*=corno, perché il suo legno lucido e durissimo ricorda le corna dei bovini.

Consumo: i piccoli frutti rossi del corniolo maschio vengono lavorati, oltre che per la produzione di succhi di frutta e marmellate, anche per aromatizzare alcuni tipi di alcolici, come ad esempio la grappa. In alcuni paesi dell'Est si usano le corniole per produrre un'acquavite. Si possono mangiare i frutti secchi, ma anche freschi solo del corniolo maschio e si possono conservare in salamoia. **Attenzione!** Il corniolo sanguinello non è commestibile per l'uomo. Entrambe sono specie mellifere.

Proprietà fitoterapiche: che non riguardano solo il frutto del corniolo, ma anche la corteccia sono per (A) riequilibranti, astringenti e febbrifughe; per (B) antitrombotiche e anticoagulanti. Il corniolo sanguinello si usa anche per curare i sintomi dell'ipertiroidismo

(perdita di peso, irritabilità, ansia ecc.). La quercetina che è un suo componente è un inibitore del COVID19.

Contiene: (A) corteccia e frutti contengono tannini, mucillagini e acido malico; (B) i frutti di questa pianta sono ricchi di vitamina C, tannini, resine, polifenoli, quercetina, sali minerali, sodio, potassio, calcio, ferro e manganese, pectina, mucillagini, zuccheri e acido malico. Dalla scorza si estrae la dimetilglicina.

Controindicazioni: il corniolo sanguinello per contatto può irritare la pelle.

Storia: la letteratura e la mitologia greche e latine citano il corniolo, lo fanno sia Omero che Virgilio: ad esempio, il cavallo di Troia era di legno di corniolo! Deve la sua diffusione a partire dal XVI secolo, agli inglesi che iniziarono a coltivarlo come pianta da frutto.

Curiosità: nel linguaggio dei fiori, il corniolo rappresenta l'amore che sfida le avversità. Foglie e gemme sono apprezzate dagli animali selvatici, come lepri e caprioli, i fiori dalle api, i frutti sono cibo per roditori come i moscardini e ghiri e anche per gli uccelli come i frosoni e i ciuffolotti. Il legno del corniolo è il più duro presente in Europa, utilizzato per la produzione delle pipe e nel passato per la fabbricazione di pezzi di macchine soggette a forte usura (raggi e denti di ruota) e per lavori al tornio. La sarissa, picca usata dalla falange macedone, era di legno di corniolo e secondo una leggenda, la lancia di San Giorgio che uccise il drago era di corniolo.

Il corniolo maschio ha proprietà tintorie di giallo, mentre dai semi della sanguinella si ricava olio da ardere, ma anche per produrre saponi. I polloni rossastri vengono usati per fabbricare ceste. È una specie coltivata a scopo decorativo.

J.K. Rowling, autrice della saga di Harry Potter, descrive alcune bacchette magiche realizzate proprio con il corniolo per la sua resistenza portentosa.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Cornus_mas (01-07-2020)
- b) <https://www.giardinaggio.net/frutti/alberi-da-frutto/corniolo.asp> (02-07-2020)
- c) <https://www.tantasalute.it/articolo/proprietà-e-benefici-del-corniolo/54439/> (03-07-2020)
- d) https://it.wikipedia.org/wiki/Cornus_sanguinea (15-09-2020)
- e) <https://www.casaegiardino.it/giardinaggio/corniolo-sanguinello-cornus-sanguinea.php> (15-09-2020)
- f) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (15-09-2020)
- g) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (15-09-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:

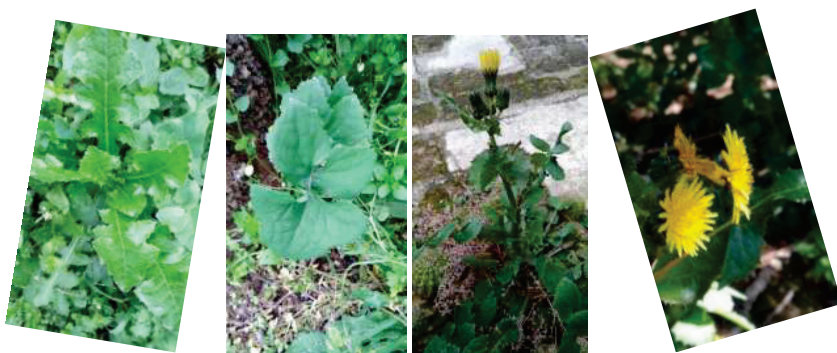


Corniolo sanguinello (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Anagni (FR)

CRESPIGNO

In Italia ne esistono una mezza dozzina di specie, presenti nel Lazio troviamo:

- ✓ **IL CRESPIGNO COMUNE o DEGLI ORTI:** *Sonchus oleraceus* L. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **IL CRESPIGNO SPINOSO:** *Sonchus asper* (L.) Hill (B) – specie autoctona, commestibile e officinale.



Crespigno comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) grespino comune, cicerbita, soncino, carduncello, cardillo; (B) grespino spinoso.

Nomi locali: (A) sivone o zangune (Puglia), graspignolo (Toscana), cardedda (Sicilia), ecc.; (B) cardiddazza (Sicilia), zugu (calabria), ecc.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae. **Sottofamiglia:** Cichorioideae.

Descrizione: pianta annuale, ha un fusto eretto, tubolare poliedrico, cavo di colore verde e porpora, con molte ramificazioni che partono dalla base più viola. Se tagliato rilascia un lattice bianco. Va dai 20 cm al metro di altezza. Le foglie sono a lamina liscia, ma con contorno che può essere più o meno spinoso nelle punte, in *S. oleacerus* più arrotondato e che partono inizialmente a rosetta basale. I fiori sono gialli, ligulati, a volte striati di violetto.

Habitat e distribuzione: (A) cresce nei luoghi erbosi, incolti, ma anche coltivati, fino ai 1700 m di altitudine; (B) stesso habitat, cosmopolita, specie considerata infestante.

Periodo fioritura: (A) marzo-ottobre; (B) gennaio-dicembre.

Etimologia: dal greco *sonkhos*=cavo, il nome specifico *oleacerus*, dal latino *olus*=ortaggio e *asper*=aspro per le foglie pungenti.

Consumo: (A)(B) commestibili. Le foglie tenere anche in insalata, altrimenti lessate o ripassate. Si usano anche nelle zuppe e torte salate. I giovani fusti possono essere usati come gli asparagi.

Proprietà fitoterapiche: (A)(B) depurative, epatoprotettiche, diuretiche e remineralizzanti.

Contiene: sali minerali come ferro, calcio, fosforo, vitamine, fibre, omega 3 per cui è un valido sostituto del pesce. La radice contiene inulina, zucchero di riserva, adatto ai diabetici.

Storia: pianta conosciuta fin dall'antichità, Plinio il Vecchio infatti ci tramanda che Teseo prima di inoltrarsi nel labirinto per uccidere il Minotauro si nutrì con un bel piatto di grespino comune.

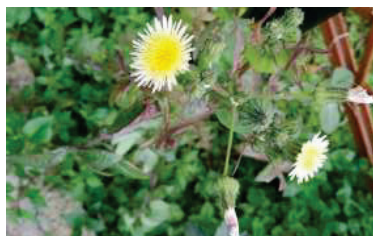
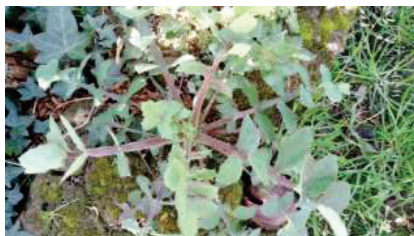
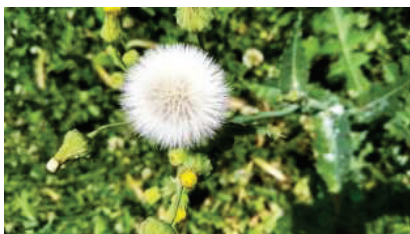
Sitografia:

- a) https://www.meditflora.com/flora/sonchus_oleraceus.htm (16-03-2020)
- b) <https://laviaverde.jimdofree.com/classificazione-per-famiglie/asteracee-o-composite/crepino/> (16-03-2020)
- c) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (16-03-2020)
- d) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (16-03-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zuin M.C., 2008. *Piante alimurgiche del Veneto: riconoscerle, coltivarle e gustarle*, Veneto Agricoltura, Azienda Regionale per i Settori Agricolo, Forestale e Agroalimentare, pp.74. ISBN 978-88-6337-056-0

Altre immagini:



Crespino comune e crespino spinoso (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

CUMINO

Con questo nome vengono chiamate alcune specie di generi diversi, appartenenti alla stessa famiglia anche non presenti allo stato spontaneo nella flora italiana, tra cui:

- ✓ **IL CUMINO ROMANO:** *Cuminum cyminum* L. **(A)** – non presente in Italia.
- ✓ **II CUMINO NERO:** *Bunium persicum* (Boiss) B. Fedtsch. **(B)** – commestibile, non presente in Italia, con questa specie, ma con lo stesso nome si identifica un'altra specie la *Nigella sativa* L.
- ✓ **II CUMINO DEI PRATI o CUMINO TEDESCO:** *Carum carvi* L. **(C)** – specie autoctona, presente nel Lazio, commestibile e officinale, ma ormai raro, quindi se ne sconsiglia la raccolta per proteggere la biodiversità.

Esistono cultivar.



Carum carvi - Andrea Moro © Dipartimento di Scienze della Vita, Università degli Studi di Trieste, distributed under CC-BY-SA 4.0 license, Comune di Padova, Orto Botanico, Veneto, Italia

Nomi comuni: (C) comino, carvi, anice dei Vosgi, kummel.

Nomi locali: (C) caravita (Lombardia), garvesa (Emilia-Romagna), ecc.

Famiglia: Apiaceae [anche] Umbelliferae.

Descrizione: il cumino è una pianta simile a quella della carota per le foglie e i fiori e al finocchio per i frutti. Ha fusto sottile e ramificato alto anche 60 cm, con foglie finemente divise come piume fino a 30 cm. I piccoli fiori, bianchi o rosa, a seconda delle specie, sono disposti a ombrella e spuntano nella tarda primavera. I frutti erroneamente detti semi, sono degli acheni simili ai semi di finocchio e anice verde. Si usano come spezie, soprattutto il cumino romano che ha un sapore forte e acheni chiari, il cumino dei prati invece ha foglie basali, un aroma più piccante e acheni scuri, spesso è confuso nell'aspetto con il cumino romano e nel nome di cumino nero con la *Nigella sativa*.

Habitat e distribuzione: il cumino romano si trova nelle isole maltesi, il cumino nero del genere *Bunium* è della zona orientale (India, Iran e Tagikistan) e non si trova altrove, predilige ambienti caldi. Il cumino tedesco è euroasiatico, preferisce un clima fresco e cresce su terreni incolti, dagli 800 ai 2200 m di altitudine, ma anche a quote più basse.

Periodo fioritura: (C) tarda primavera-estate, giugno-agosto.

Etimologia: dal termine arabo *Kamūn* dell'antica Persia (Siria). Tracce linguistiche della parola sono state rinvenute nelle lingue semitiche, come l'accadico *kamūnu*.

Consumo: il cumino è una spezia dall'aroma piccante, leggermente oleoso e simile all'anice. I fiori ad ombrella si raccolgono quando ingialliscono e si seccano. In Italia è coltivato al Sud. I suoi semi sono molto usati in India, in Nord Africa, ma anche in Messico e in Spagna. Viene usato per aromatizzare il cibo, come il pane oppure i liquori e i formaggi. Le radici sono commestibili, come le carote. Il cumino nero, ha un gusto dolce simile a quello di castagne e le foglie che assomigliano al prezzemolo si usano per guarnire o nelle insalate miste.

Proprietà fitoterapiche: antiallergiche, antisettiche, antispastiche, antifermentative, stimolanti, toniche, afrodisiache, antitossiche, battericide, depurative e digestive. Dal cumino si estraggono oli essenziali utili in cosmetica, aiuta ad eliminare i grassi.

Contiene: i semi di cumino sono una buona fonte di ferro, il suo sapore dipende soprattutto dal carvone, inoltre contiene limonene, derivati della cumarina, umbelliferone e scopoletina.

Storia: il cumino è stato usato fin dall'antichità, addirittura in epoca preistorica. I semi di cumino sono stati rinvenuti in alcuni antichi siti archeologici siriani (Tell ed-Der, II millennio a.C.).

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Cuminum_cyminum (07-04-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Carum_carvi (07-04-2020)
- c) <https://www.portalebenessere.com/cumino-proprietà-benefici-utilizzi-controindicazioni/1501/> (07-04-2020)
- d) <https://www.consumer.bz.it/cumino-dei-prati-cumino-cumino-nero-qual-e-la-differenza> (07-04-2020)
- e) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (08-04-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (08-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Della Beffa M.T., Bielli D. et al., 2008. *Erbe & funghi: tutte le specie e le varietà più diffuse*. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

CUMINO NERO

o *Nigella sativa*

Con il nome di cumino nero è anche indicata, oltre al *Bunium persicum*, la specie *Nigella sativa* e del genere *Nigella* abbiamo:

- ✓ **IL CUMINO NERO o DAMIGELLA AROMATICA:** *Nigella sativa* L. **(A)** – specie archeofita poco presente in Italia (perlopiù in Sardegna e in Puglia) e non presente nel Lazio. Commestibile e officinale.

Ma bisogna fare **attenzione** alle sue consimili:

- ✓ **LA NIGELLA DI DAMASCO o FANCIULLACCIA:** *Nigella damascena* L. **(B)** – specie autoctona, presente nel Lazio. Officinale e tossica.
- ✓ **LA NIGELLA DEI CAMPI:** *Nigella arvensis* L. **(C)** – specie autoctona, nessun uso. La subsp. *arvensis* è rara nel Lazio.



Nigella sativa

(CC-BY-SA) Pamla J. Eisenberg from USA, Wikipedia



(Pixabay License) Andhoj

Nomi comuni: (B) damigella scapigliata; (C) damigella campestre.

Famiglia: Ranunculaceae.

Descrizione: si distingue per la bellezza e la delicatezza dei suoi fiori a petali bianchi o blu. Alta fino a 50 cm. Ha foglie alternate sul fusto, ramificate e filiformi come un velo da sposa.

Habitat e distribuzione: (B) oliveti, terreni sassosi e incolti, fino a 800 m di altitudine.

Periodo fioritura: (B) maggio-luglio.

Etimologia: *nigella* da *nigra*=nera, *sativa* con il significato di 'seminata', *damascena* 'di Damasco'.

Consumo: (A) la parte utilizzata è il seme e l'olio che se ne estrae. Quando i semi sono maturi si usano come condimento per il pane e in sostituzione del pepe.

Attenzione! (B) la nigella di Damasco è tossica!

Proprietà fitoterapiche: (A) dai semi si ricava un olio essenziale ricco di carboidrati, oli vegetali, grassi omega 3 e omega 6, proteine, oligoelementi ed enzimi. Questo ha proprietà antinfiammatorie, antitumorali, antibatteriche, antimuffe, antidiabetiche, antiossidanti, immunomodulanti, antimicrobiche, analgesiche, epatoprotettive, ecc. L'olio della *Nigella sativa* viene usato nella medicina naturale come rimedio contro le allergie, le malattie cutanee e la caduta dei capelli. Studi clinici hanno evidenziato, tra le sue proprietà, la prevenzione o addirittura il rallentamento delle complicanze del morbo di Alzheimer; (B) ha proprietà toniche, narcotiche, afrodisiache, emmenagoghe, anti-emicrania e antidolorifiche.

Contiene: (A) timochinone e timoidrossichinone; (B) un alcaloide tossico, la damascenina.

Controindicazione: (A) non usare in gravidanza e durante la crescita; (B) è specie tossica.

Storia: tracce della presenza di *Nigella sativa* sono state rinvenute in diversi siti archeologici in Egitto, compresa la tomba del faraone Tutankhamon. Citata anche da Maometto, era considerata anticamente tra le più preziose erbe fitoterapiche di tutti i tempi.

Curiosità: (A) studi recenti la definiscono pianta miracolosa:

- Aftab A. *et al.*, 2013. A review on therapeutic potential of *Nigella sativa*: a miracle herb, Asian Pac. J. Trop. Biomed., 3(5): 337-352. DOI:10.1016/S2221-1691(13)60075-1

Bibliografia sui suoi effetti terapeutici:

- Tavakkoli A. *et al.*, 2017. Review on clinical trials of black seed (*Nigella sativa*) and its active constituent, thymoquinone, J. Pharmacopuncture, 20(3): 179-193. DOI:10.3831/KPI.2017.20.021
- Ebrahim M.Y. *et al.*, 2019. *Nigella sativa* L. (Black Cumin): a promising natural remedy for wide range of illnesses, Evid. Based Complementary Altern. Med., Article ID: 1528635, pp.16. DOI:10.1155/2019/1528635

Sitografia:

- a) <https://sorgentenatura.it/speciali/nigella-sativa> (08-04-2020)
- b) <https://www.lerborista.it/2016/09/22/nigella-sativa-review-sullefficacia/> (08-04-2020)
- c) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (08-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Nigella di Damasco (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



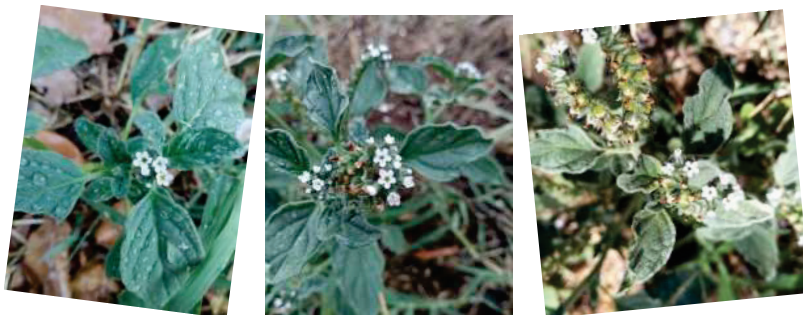
Nigella di Damasco (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Piante spontanee, officinali - velenose

ELIOTROPIO

Il genere *Heliotropium* è diffuso nel mondo con oltre 300 specie, in Italia sono presenti poche specie, tra cui nel Lazio:

- ✓ **L'ELIOTROPIO SELVATICO:** *Heliotropium europaeum* L. (A) – specie autoctona, officinale e tossica.
Cultivato è il
- ✓ **FIOR DI VANIGLIA:** *Heliotropium arborescens* L. (B) – specie alloctona, originaria del Perù, neofita casuale in alcune regioni del Nord Italia, non presente nel Lazio. Nessun uso, tossica.



Eliotropio selvatico (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) eliotropio europeo, erba porraia, vaniglia selvatica.

Nomi locali: (A) purràscena (Puglia); verucana (Toscana); ecc.

Famiglia: Boraginaceae.

Descrizione: pianta erbacea annuale, alta fino a 40 cm, cespugliosa-eretto-prostrato. Ha foglie color grigio-verde ellittiche, pelose dall'aspetto vellutato e ruvide al tatto; i fiorellini sono piccoli e bianchi, inodori, raccolti in cime a racemo dette 'scorpioidi'; l'*H. arborescens* ha il caratteristico odore di vaniglia e fiori di colore viola-azzurri.

Periodo fioritura: (A) giugno-novembre.

Habitat e distribuzione: (A) in tutta l'Area mediterranea, prati incolti, campi, ruderi, fino ai 600 m di altitudine.

Etimologia: dal greco *hèlios*=sole e da *trèpo*=volgersi, in quanto i fiori si rivolgono verso il sole.

Consumo: nessuno. **Attenzione!** Sono specie tossiche.

Proprietà fitoterapiche: (A) sedative, analgesiche e astringenti. Sembra che l'eliotropina un suo costituente favorisca la cura dell'asma, ma **attenzione** è una specie non ammessa dal Ministero della Salute. Nella medicina popolare veniva usata per la cura dei porri e delle verruche, da cui il nome di erba porraia o verucana (come anche la celidonia) e simili.

Contiene: eliotropina (aldeide aromatica) e lasiocarpina (alcaloide), sostanze tossiche soprattutto a livello epatico.

Storia: Paracelso, medico-alchimista svizzero (nel '500) lo cita in una ricetta per la preparazione dell'unguento delle streghe e in tempi moderni anche Enrico Malizia (1926) nella sua opera *Ricettario delle streghe* lo inserisce come ingrediente di una bizzarra pratica magica per "ottenere un diavolo per servitore".

Curiosità: tra i vari poteri magici attribuiti all'eliotropio anche solo e semplicemente portandolo addosso, ci sono: quello di acquietare gli animi ostili, rivelare l'autore di un furto subito e smascherare l'infedeltà. Le stesse proprietà magiche della pianta dell'eliotropio sono attribuite, sin dal Medioevo, al minerale che ha lo stesso nome, in particolare la virtù di guarire dal veleno dei serpenti e quella dell'invisibilità se indossato.

Sitografia:

- a) <https://www.montagneaperte.it/ambienteebiodiversita/eliotropio-eliotropio-selvatico-eliotropio-europeo-erba-porraia/> (04-08-2020)
- b) <https://www.lavocedimaruggio.it/wp/eliotropio-selvatico-curiosita-medicinali-e-magiche.html> (04-08-2020)
- c) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (04-08-2020)
- d) <https://it.wikipedia.org/wiki/Heliotropium> (28-09-2021)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini di confronto nominale:



Eliotropio - minerale (CC-BY-SA) Ra'ike (see also: de:Benutzer:Ra'ike), Wikipedia

Piante spontanee, officinali - velenose

ELLEBORO

Il genere *Helleborus* conta poche decine di specie nel mondo, tra cui in Italia troviamo:

- ✓ **L'ELLEBORO BIANCO o ROSA DI NATALE:** *Helleborus niger* L. (A) – specie autoctona, non presente nel Lazio, è presente soprattutto nel Nord Italia. Fiorisce a dicembre, l'aggettivo *niger*, deriva dalle radici scure, i grandi fiori sono di colore bianco. Officinale e tossica.
- ✓ **L'ELLEBORO FETIDO o PUZZOLENTE:** *Helleborus foetidus* L. (B) – specie autoctona dell'Europa centrale, Italia compresa, presente nel Lazio. Le foglie palmate e lucide se lacerate, sprigionano un odore acre, ha fiori gialli-verdi. Officinale e tossica.
- ✓ **L'ELLEBORO PORPORA e ORIENTALE:** *Helleborus atrorubens* (dal colore più scuro) e *Helleborus orientalis* Lam. (dal colore porpora-violetto più delicato), generalmente sono cultivar. Quest'ultima neofita casuale ed entrambe le specie sono ornamentali.
- ✓ **L'ELLEBORO DI CORSICA o PLUMBEO:** *Helleborus argutifolius* Viv. [già] *Helleborus lividus* subsp. *corsicus* (Briq.) P. Fourn. [già] *Helleborus lividus* Aiton – specie autoctona, cresce in Corsica e nella vicina Sardegna, fiori penduli gialli-verdi, foglie scure, plumbee. Tossica, nessun uso, a rischio estinzione.

Esistono di questo genere vari cultivar.



Elleboro porpora (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Elleboro fetido (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)

Nomi comuni: (A) elleboro nero (per il colore della radice), elabro.

Nomi locali: (A) erba dragun (Veneto), fava di lupo (Umbria, Toscana); (B) munnolo (Puglia), munnuo (Abruzzo); spuzzaroi (Veneto), ecc.

Famiglia: Ranunculaceae. **Sottofamiglia:** Ranunculoideae.

Descrizione: pianta erbacea perenne, con radice a rizoma dal colore nero, da cui l'appellativo *niger*; raggiunge piccole dimensioni cespugliose al massimo fino a 20-60 cm. Il fogliame è piuttosto bello, elegante, di colore verde scuro, costituito da grandi foglie palmate e leggermente seghettate che ricordano in particolare quelle dell'elleboro fetido e quelle della *Cannabis* da cui si estrae la sostanza psicoattiva della marijuana e di cui comunque ha anche una similitudine nella caratteristica stupefacente. Durante i mesi tardo invernali produce sottili steli carnosi che portano fiori singoli molto grandi a cinque petali, simili ai fiori della rosa canina, oppure a grappoli, dai colori generalmente bianco o porpora (A) e verde-giallo anche striato sul bordo di fucsia (B), ma esistono varietà a fiori delicatamente rosato e crema. Ha un odore acre, in particolare l'elleboro fetido. Ne esiste anche una specie profumata in Italia, ma solo in alcune regioni del Nord: l'*Helleborus odorus* W. et K.

Habitat e distribuzione: (A) pianta originaria dell'Europa centro-meridionale e dell'Asia, preferisce zone ombrose e al riparo dal sole diretto. In natura l'elleboro, lo si trova ai margini dei boschi collinari, in zone semi ombreggiate e abbastanza umide, spesso sul greto di piccoli corsi d'acqua stagionali. Dai 300 ai 1000 m di altitudine, ma anche oltre; (B) boschi e luoghi ombrosi, ma anche sassosi, fino ai 1000 m di altitudine, raramente oltre.

Periodo fioritura: (A) dicembre-febbraio; (B) gennaio-aprile.

Etimologia: dal latino *helleborus* derivato dal greco *hélo*=uccido e *borà*=cibo, nutrimento, significando letteralmente cibo che uccide.

Consumo: **attenzione!** pianta velenosissima. Tutte le parti della pianta, radici comprese sono tossiche e altamente irritanti anche a contatto con la pelle, sia per l'uomo sia per gli animali. Provoca arresto cardiaco, senza perdita di coscienza.

Proprietà fitoterapiche: (A) la polvere ricavata dalle radici e dai rizomi, raccolti in primavera o in autunno e fatti essiccare rapidamente, ha proprietà emetiche, curative per edemi, dermatologiche per uso esterno, purganti, narcotiche e cardiotoniche, ecc.; (B) narcotiche, vermifughe e cicatrizzanti. Entrambe sono specie non ammesse dal Ministero della Salute.

Contiene: (A) il rizoma contiene due glicosidi tossici: l'elloboreina (del gruppo dei digitalici) e l'elloborina (del gruppo delle saponine); (B) glicosidi tossici.

Controindicazioni: **attenzione!** Specie che può essere fatale.

Storia: considerata sin dall'antichità una pianta fondamentale per la cura delle malattie mentali, rimedio riconducibile alla mitologia greca: Eracle (o Ercole per i Romani) guarì dalla pazzia, proprio mangiando le foglie di elleboro. Ippocrate cita l'elleboro per curare il cuore e la mente. Plinio il Vecchio lo descrive come curativo per l'epilessia, le vertigini, la follia e il delirio e altre patologie. Veniva spesso somministrato indirettamente attraverso il latte di capra o pecora che lo avevano mangiato. Le sostanze medicinali

dell'elleboro furono usate anche dai veterinari per lungo tempo. Continuò inoltre la sua applicazione moderata in epoche recenti, come annotato dai botanici Andrea Mattioli e John Gerard, per chi soffriva di turbe mentali, evitandone l'uso nelle costituzioni delicate. Nella medicina popolare era curativo delle emicranie.

Curiosità: nel linguaggio dei fiori, il significato dell'elleboro è legato alla tradizione cristiana, fiore sacro a Dio assume anche un significato liberatorio dalle sofferenze e una leggenda sembra confermarlo: si narra che alla nascita di Gesù, un bellissimo fiore sbocciò improvvisamente, era l'elleboro. Gli antichi filosofi lo usavano per la meditazione profonda in stato ipnotico. Citato da Gabriele D'Annunzio nella *Figlia di Iorio* come rimedio alla pazzia. Una leggenda inglese invece considera l'elleboro una pianta che rende invisibili. I fiori dell'elleboro adoperati come fiori recisi, in particolare quelli bianchi, si prestano per i bouquet da sposa, essendo molto duraturi.

Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Helleborus> (15-07-2020)
- b) <https://www.edendeifiori.it/4484/elleboro-rosa-natale-helleborus.php> (17-07-2020)
- c) <https://www.giardinaggio.it/giardino/piante/helleboro/helleboro.asp> (17-07-2020)
- d) https://it.wikipedia.org/wiki/Helleborus_niger (08-09-2020)
- e) <https://www.tuttogreen.it/elleboro-rosa-di-natale/> (08-09-2020)
- f) https://it.wikipedia.org/wiki/Helleborus_foetidus (08-09-2020)
- g) <http://gardensmeraldo.com/pages/28/specie-botaniche> (08-09-2020)
- h) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (08-09-2020)
- i) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (08-09-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini e confronto con altre specie:

da notare la somiglianza dell'elleboro fetido con



Cannabis sativa (CC-BY-SA) Bogdan, Wikipedia



Foglia di elleboro porpora
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Fiore e frutto di elleboro fetido
(CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)

PIANTE SPONTANEE, COMESTIBILI E OFFICINALI

ENULA

Con il nome di enula esistono varie specie, ora di vari generi, tra cui nel Lazio:

- ✓ **L'ENULA BACCHERINA:** *Inula conyzae* (Griess.) Meikle [anche] *Pentanema squarrosus* (L.) D. Gut.Larr., Santos-Vicente, Anderb., E. Rico & M.M. Mart.Ort. (A) – specie autoctona, officinale.
- ✓ **L'ENULA CEPITTONI:** *Dittrichia viscosa* (L.) Greuter e subsp. [già] *Inula viscosa* (L.) Aiton (B) – specie autoctona, officinale e mellifera.

Tipica dei litoranei sabbiosi è:

- ✓ **L'ENULA BACICCI o MARINA:** *Limbarda crithmoides* (L.) Dumort. [già] *Inula crithmoides* L. (C) – specie autoctona, commestibile e officinale.



Enula baccherina, enula cepittoni, enula bacicci (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM), Roma, Sabaudia (LT)

Nomi comuni: (A) inula coniza; (B) inula vischiosa, ceppica, prutea, dritrichia.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae. **Sottofamiglia:** Asteroideae.

Descrizione: (A) pianta erbacea biennale o perenne, può raggiungere anche 120 cm di altezza. Si sviluppa da una iniziale rosetta basale dalla quale diparte il fusto ramificato, pelosetto e dal colore verde-rossastro. Le foglie sono lanceolate e rugose. I fiori (capolini) sono disposti a corimbo e hanno la particolarità di avere le ligule racchiuse in un involucri cilindrico che non si schiude. Appartengono al gruppo delle Tubiflore. I petali (ligule) sono di colore giallo, ma anche verdi, rossi e viola, profumati. I frutti sono acheni con pappo; (B) pianta erbacea perenne, forma cespugli con steli eretti alti fino a circa 80 cm molto appariscenti in piena fioritura, ha foglie piccole e leggermente seghettate lungo lo stelo, vischiose e capolini a fiorellini gialli molto simili a quelli del senecione con cui può confondersi. Emana un odore sgradevole, resinoso, tanto che anche gli animali la evitano; (C) ha foglie piccole e succulente, se strofinate hanno odore sgradevole.

Periodo fioritura: (A) luglio-settembre; (B) agosto-ottobre; (C) luglio-novembre.

Habitat e distribuzione: (A) originaria del Caucaso, è diffusa dappertutto in boschi, arbusteti, siepi, colline, zone montane fino ai 1400 m di altitudine; (B) predilige campi incolti, sabbiosi e margini stradali, fino a 800 m di altitudine; (C) alofita, terreni salini.

Etimologia: (A) incerta, alcuni sostengono la derivazione dal greco *enàein*=purificare; il nome specifico dalla parola greca *konops*=pulce, perché si credeva le allontanasse; (B) il genere *Dittrichia* deriva dal botanico Manfred Dittrich direttore del Giardino Botanico di Berlino, specialista in Asteraceae e il nome specifico è relativo alla viscosità della pianta.

Consumo: (A)(B) non sono specie commestibili; (C) commestibile, in uso nel Cilento.

Proprietà fitoterapiche: (A) antinfiammatorie, emmenagoghe (regola il flusso mestruale), vulnerarie (cura le ferite), curative per eczemi e contusioni; (B) antinfiammatorie, antimicrobiche, curative per dermatiti ed eczemi; (C) antiossidanti e antimicrobiche.

Contiene: (A) flavonoidi, ecc.; (B) oli essenziali, terpenoidi, acido α -costico, flavonoidi, ecc.; (C) polifenoli, monoterpeni, flavonoidi e oli essenziali.

Storia: Palladius, agronomo latino, nel trattato *De rustica* la cita come scacciatoapi, in uso ai Greci.

Curiosità: (A) le radici o le foglie possono essere bruciate come l'incenso, per allontanare le pulci e le zanzare, quindi con azione antiparassitaria e insetticida; (B) le foglie in passato erano usate come succedaneo del tabacco, ma anche come antitopi nei fienili e scope da forno o da esterno per la vischiosità cattura polvere.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Inula_conyzae (07-08-2020)
- b) https://www.actaplantarum.org/e_Forum (07-08-2020)
- c) <http://www.lafonte.tv/una-pianta-dalla-lunga-fioritura/> (11-10-2021)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Inula baccherina/*enula cepittoni*/*enula bacici* (CC-BY-SA) GM, Morlupo, Montelanico (RM) e Sabaudia (LT)

EQUISETO

È una delle piante più antiche della terra: il ritrovamento di fossili archeobotanici risalgono alla fine del periodo Devoniano in epoca Paleozoica (circa 400 milioni di anni fa). Al genere *Equisetum* appartengono poche decine di specie, in Italia ne sono presenti alcune, tra cui nel Lazio:

- ✓ **L'EQUISETO MASSIMO o BOSCHIVO:** *Equisetum telmateia* Ehrh. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'EQUISETO DEI CAMPI:** *Equisetum arvense* L. (B) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'EQUISETO INVERNALE:** *Equisetum hyemale* L. (C) – specie autoctona, rara e protetta in Umbria. Abrasiva e consolidante.



Equiseto massimo (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

Nomi comuni: (A) equiseto maggiore; (A)(B) coda di cavallo o coda cavallina, brusca, erba rugna, setola, setolone, codabussina, cucitolo, rasperella.

Nomi locali: (A) pignazze (Campania); (B) pennachine, pincheri dei fossi (Toscana); ecc.

Famiglia: Equisetaceae.

Descrizione: piante perenni, alte fino a 150 cm. Sono caratterizzate da lunghi fusti con foglie aghiformi lunghe e sottili come un crine di cavallo che si estendono per tutta la loro lunghezza e contraddistinti da una circonferenza alla base da cui si sviluppano le foglie. Non fiorisce, ma si riproduce attraverso le spore (come le felci) con fusti fertili simili agli asparagi che poi appassiscono e danno luogo ai nuovi fusti sterili.

Periodo fioritura: (A)(B) la sporazione avviene tra marzo e maggio; (C) tra gennaio-aprile.

Habitat e distribuzione: terreni sabbiosi umidi, paludi, fossati acquitrinosi, alcune specie si sono adattate a terreni argillosi; (A) fino ai 1500 m di altitudine; (B) fino ai 2000 m di altitudine.

Etimologia: dal latino *equisetum*=crine di cavallo, il nome specifico dal greco *telma*=palude.

Consumo: alcune specie sono commestibili, (l'equiseto massimo e l'equiseto campestre), soprattutto i germogli dei fusti fertili, altre no (l'equiseto palustre e l'equiseto invernale). I germogli possono essere mangiati crudi in insalata oppure lessati e cotti.

Proprietà fitoterapiche: antiemorragiche, cicatrizzanti, emostatiche, astringenti, anti-tubercolari e remineralizzanti. Combatte l'osteoporosi, in caso di fratture e di rachitismo. È un ingrediente per le creme antirughe.

Contiene: glucoside, saponine (equisetonina), flavonoidi, piccole quantità di alcaloidi, resine, tannini e acidi organici (anche acido ascorbico), enzima tiaminasi, sostanze amare e altre sostanze minerali (sali di potassio, alluminio, manganese, ferro, calcio e silice), l'ipriflavone e l'acido silicico aiutano la formazione di nuovo tessuto osseo.

Controindicazioni: **attenzione!** Può risultare tossico se ingerito in gran quantità per l'enzima tiaminasi che inibisce il complesso della vitamina B.

Storia: gli antichi Romani lo usavano come sostituto del sapone. Inoltre, l'equiseto invernale provvisto superficialmente di granuli di silicio in passato veniva usato per levigare (sgrassare e lucidare) le superfici metalliche.

Curiosità: si coltiva a scopo ornamentale.

Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Equisetum> (04-08-2020)
- b) <https://www.scienzanatura.it/equiseto-coda-cavallina/> (04-08-2020)
- c) <https://www.larottadiulisse.it/naturopatia/equiseto.html> (04-08-2020)
- d) <https://www.progetto-rapunzel-italia.net/equiseto/> (08-04-2020)
- e) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (08-04-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (08-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2014. *Le piante medicinali: introduzione alla fitoterapia, descrizione, habitat, raccolta e preparazione*. I quaderni del Parco, v.11, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Fantigrafica (CR), pp.202

Altre immagini:

Fusto fertile di equiseto (CC-BY-SA), Enrico Blasutto, Wikimedia Commons



Equiseto massimo (CC-BY-SA) GM, Sabaudia (LT)

ERBA LOMBRICA o SCORPIURO

Genere di poche specie di cui solo tre presenti in Italia, piuttosto simili tra loro:

- ✓ **L'ERBA LOMBRICA COMUNE:** *Scorpiurus muricatus* L. (A) – specie autoctona, di incerta presenza nel Lazio. Consolidante, foraggera e in parte commestibile.
- ✓ **L'ERBA LOMBRICA PELOSETTA:** *Scorpiurus subvillosus* L. (B) – specie autoctona, la più diffusa e presente nel Lazio. Consolidante, foraggera e in parte commestibile.
- ✓ **L'ERBA LOMBRICA SOLCATA:** *Scorpiurus sulcatus* L. (C) – specie autoctona, non presente in Italia. Consolidante, foraggera e in parte commestibile.
- ✓ **L'ERBA LOMBRICA UNIFLORA:** *Scorpiurus vermiculatus* L. (D) – specie autoctona, presente in Italia, non nel Lazio. Nessun uso.



Erba lombrica pelosetta (CC-BY-SA) GM, Anagni (FR)

Nomi comuni: (B) scorpiuro.

Nomi locali: (B) erba bruca (Toscana), orecchio di lepre (Campania), lattuchedda (Sicilia), ecc.

Famiglia: Fabaceae [anche] Leguminosae.

Descrizione: leguminosa, erbacea di piccole dimensioni, ha foglie a rosetta basale piccole, spatolate con un lungo picciolo, dalla quale dipartono vari steli, ha uno sviluppo strisciante-tappezzante; i fiori sono gialli simili a quelli della ginestra o anche erba medica, cioè con petali labiati. Ha semi che ricordano l'anacardo (o coda di scorpione), a forma di mezzaluna. I baccelli sono a forma di bruco più o meno spinoso contorto su sé stesso (da cui il nome lombrica), ma anche somigliante alla conchiglia del mollusco murice.

Periodo fioritura: aprile-maggio.

Habitat e distribuzione: (B) campi incolti e aridi, oliveti, fino a 1200 m di altitudine.

Etimologia: dal greco *scorpios*=scorpione e *oura*=coda, in quanto il legume assomiglia a una coda di scorpione; *muricatus* si riferisce alla forma del baccello, simile alla conchiglia a spire uncinata del murice dalla quale si produce la porpora; *subvillous*=con poca peluria.

Consumo: è considerata un buon foraggio, da cui si ottengono ottimi prodotti caseari. In Sicilia è un ecotipo, la sua presenza nei pascoli ne aumenta il valore economico. I baccelli sono commestibili e possono essere aggiunti nelle insalate.

Curiosità: Svolge una buona azione di consolidamento del terreno, per via delle radici espanse e le foglie allargate.

Sitografia:

- a) <http://floranelsalento.blogspot.com/2013/04/scorpiurus-muricatus-l-fabaceae-erba.html> (01-09-2020)
- b) <http://agrobiodiversardegna.it/risorse-vegetali/un-ecotipo-scorpiuro-comune/> (01-09-2020)
- c) https://web5.wzw.tum.de/oscar/wiki/index.php?title=Prickly_Caterpillar/it (01-09-2020)
- d) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (01-09-2020)
- e) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (01-09-2020)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Piante spontanee, officinali - velenose

EUFORBIA

Genere piuttosto vasto di oltre 2000 specie tra erbacee, arbustive-legnose, rampicanti e succulente simili ai cactus, tra cui le più comuni nel Lazio:

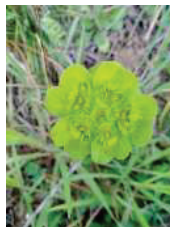
- ✓ **L'EUFORBIA CALENZUOLA:** *Euphorbia helioscopia* L. e subsp. (A) – specie autoctona, officinale, tossica e caustica.
 - ✓ **L'EUFORBIA MINORE:** *Euphorbia peplus* L. (B) – specie autoctona, officinale e tossica.
 - ✓ **L'EUFORBIA PROSTRATA:** *Euphorbia prostrata* Aiton. [anche] *Chamaesyce prostrata* (Aiton.) Small (C) – specie alloctona, neofita invasiva, aliena, originaria del Nord America. Officinale.
 - ✓ **L'EUFORBIA CIPRESSINA:** *Euphorbia cyparissias* L. (D) – specie autoctona, officinale, tossica e caustica.
 - ✓ **L'EUFORBIA CATAPUZIA:** *Euphorbia lathyris* L. (E) – specie archeofita naturalizzata, aliena, originaria dell'Asia centrale desertica, officinale, tossica e caustica.
 - ✓ **L'EUFORBIA CESPUGLIOSA:** *Euphorbia characias* L. (F) – specie autoctona, officinale, tossica e ornamentale.
 - ✓ **L'EUFORBIA DELLE FAGGETE:** *Euphorbia amygdaloides* L. (G) – specie autoctona, tossica, nessun uso.
 - ✓ **L'EUFORBIA DELLE SPIAGGE:** *Euphorbia peplis* L. (H) – specie autoctona, tipica dei litorali, tossica. Nessun uso.
 - ✓ **LA STELLA DI NATALE o POINSEZIA:** *Euphorbia pulcherrima* Willd. [anche] *Poinsettia pulcherrima* Willd. (ex Klotzsch) (I) – specie alloctona, neofita casuale, originaria del Centro America, coltivata e ornamentale.
- ... E altre.



Euphorbia calenzuola
(CC-BY-SA) Júlio Reis, Wikipedia



(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Montelibretti (RM)



Euphorbia minore (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Euforbia prostrata (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Euforbia catapuzia (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Euforbia cespugliosa (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) erba verdona, calenzola, calenzuola, erba rognà, erba lattaria, lattarola; (B) calenzuola piccola; (D) erba cipressina; (E) catapuzia; (G) euforbia mandorlo (per le foglie); (H) portulaca marina, peplide.

Famiglia: Euphorbiaceae.

Descrizione: la caratteristica che accomuna tutte queste piante è il fiore, il ciazio, a 'coppa da spumante' (ossia un'infiorescenza che simula un unico fiore ermafrodito, tipica delle Euphorbiaceae), questo è composto al centro da un fiore femminile con pistillo - dove si sviluppa il frutto - circondato da vari gruppi di fiori maschili. L'impollinazione è prevalentemente zoofila. Le euforbie contengono un lattice acre e velenoso (che al contatto con la pelle procura un intenso prurito) e alcune sono dotate di spine. L'euforbia calenzuola è alta al massimo 40 cm ed è piuttosto diffusa e infestante, soprattutto nei terreni di riporto, ha generalmente un solo stelo rossastro e il ciazio è abbastanza compatto. L'euforbia prostrata è più piccola e ha un portamento prostrato-ascendente con piccole foglioline lungo gli steli a cespuglio. È ugualmente un'infestante. L'euforbia cipressina è più alta fino ai 60 cm, ha fusti ascendenti e arrossati come anche le infiorescenze e la sua caratteristica sono le foglie aghiformi lungo lo stelo e i rametti. L'euforbia catapuzia è alta fino anche a 120 cm. Ha un fusto eretto, glabro, con foglie di forma allungata e appuntite di colore verde scuro opaco tendente al bluastro, che corrono su un unico stelo, è piuttosto ornamentale. Come lo è l'euforbia cespugliosa, molto appariscente per i suoi numerosi fiori verdastri e neri, con fusti alti e raccolti a cespuglio.

Habitat e distribuzione: (A) campi coltivati, ma anche incolti, orti e giardini, fino ai 1000-1200 m di altitudine e oltre; (B) fino ai 1700 m; (E)(D) fino a 1000 m; (H) sul livello del mare.

Periodo fioritura: (A) aprile-ottobre; (B) gennaio-novembre; (C) giugno-novembre; (D)(F) marzo-giugno; (E) aprile-maggio; (G) maggio-giugno; (H) maggio-ottobre.

Etimologia: controversa. Secondo alcuni, il nome deriverebbe da Euphorbus, medico personale del re Giuba II della Mauritania, che ne utilizzava il succo nelle sue pozioni. Secondo altri, invece, la parola *euphorbia* deriverebbe dalla parola greca *euphorbium*, parola generica con la quale si indicavano le piante che producevano un succo lattiginoso e velenoso utilizzato nella medicina popolare del tempo. Altre fonti sostengono la derivazione dal termine *euphorbus*, termine formato da due parole *eu*=buono e *phorbe*=pascolo. Il nome specifico *helioscopia*=che guarda il sole.

Consumo: attenzione! Sono specie tossiche. Limitato l'uso ad alcuni particolari settori e ad alcune specie della famiglia Euphorbiaceae, caratterizzate dal lattice da cui si estrae la gomma. In particolare, il caucciù dalla specie *Hevea brasiliensis* (Willd. ex A. Juss.) Müll. Arg. nota come "albero della gomma". Dalla stessa famiglia vengono prodotti anche la tapioca, amido derivato dal tubero tropicale della manioca e l'olio di ricino (fatto con i semi).

Proprietà fitoterapiche: le euforbie hanno tutte un lattice irritante e tossico per cui molte specie non sono ammesse come officinali dal Ministero della Salute; (A) dalla medicina popolare risulta antisciataglia, antiverruche e antiartrite; (B) espettoranti, antinfiammatorie, antipiretiche, sedative, antiasmatiche, purgative e antiverruche; (C) antibatteriche e antivirali; (D) emetiche e lassative; (E) lassative e antiverruche.

Nonostante la tossicità, alcune specie vengono utilizzate come purificanti dell'organismo o per altre cure. L'euforbia minore che contiene ingenolo-3 angelato, è indicata contro le verruche e i calli, mentre le foglie, contenenti tannini, mucillagine e acido euforbico, hanno proprietà sedative e antiasmatiche. Sono da alcuni anni in corso studi sull'abbattimento di malattie come la leishmaniosi e anche effetti antitumorali utilizzando alcune specie di euforbia.

Contiene: il genere *Euphorbia* acido euforbico e tartarico, flavonoidi, tannini, mucillagini, resine, albumina, gomma, anthraquinoni, steroli e triterpeni tossici.

Controindicazioni: **attenzione!** Le specie del genere *Euphorbia* producono un lattice altamente irritante e tossico per la pelle e gli occhi, quindi è bene proteggersi per maneggiarle, con guanti e occhiali. In particolare l'euforbia catapuzia è molto tossica, anche per contatto, il lattice che produce è urticante e nocivo sulla pelle. Questo genere viene accuratamente evitato dagli erbivori nei pascoli.

Storia: tra le tante specie, l'*Euphorbia virosa* (cactus) veniva utilizzata dai Boscimani, popolo del Sud Africa per avvelenare le punte delle frecce con il suo lattice. In uso anche agli indigeni messicani. Si racconta che durante la Seconda guerra mondiale, per non essere arruolati i giovani usavano strofinarsi gli occhi col lattice dell'euforbia, così da risultare quasi ciechi alla visita di leva, ma il trucco venne scoperto.

Curiosità: in Sardegna l'euforbia si chiama "sa lua" (si trova ovunque) e un tempo il suo lattice fortemente urticante veniva usato per pescare. Oggi questa pratica è vietata. Inoltre, è nota anche una credenza popolare che attribuisce all'euforbia catapuzia la capacità di far fuggire le talpe dalle loro tane se si inseriscono i suoi rami spezzati al loro interno, allontanamento causato dall'odore acre e repellente che emanano.

Sitografia:

- a) https://www.tuttogreen.it/euforbia/#Euforbia_descrizione_della_pianta (12-05-2020)
- b) <https://www.donnamoderna.com/casa/giardinaggio/euforbia> (12-05-2020)
- c) <https://ilgiardinodeltempo.altervista.org/euphorbia-storia-e-linguaggio-dei-fiori/> (13-05-2020)
- d) <https://www.vivipuro.it/euphorbia-proprietà-benefici-per-la-pelle/> (13-05-2020)
- e) <https://it.wikipedia.org/wiki/Euphorbia> (03-09-2020)
- f) https://it.wikipedia.org/wiki/Euphorbia_helioscopia (03-09-2020)
- g) https://it.wikipedia.org/wiki/Euphorbia_lathyris (04-09-2020)
- h) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (04-09-2020)
- i) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (04-09-2020)
- j) <https://www.microbiologiaitalia.it/parassitologia/leishmaniosi-la-cura-arrivo-dalla-sardegna/> (19-05-2021)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

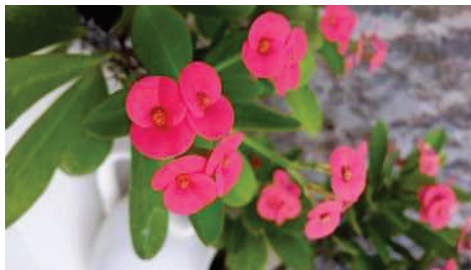
Altre immagini:



Euforbia delle faggete e euforbia delle spiagge (CC-BY-SA) GM, Ariccia (RM) e Sabaudia (LT)



Stella di Natale (Pixabay License), suju



Spina di Cristo - *Euphorbia milii* (Des Moul.), succulenta, origine Madagascar, famiglia Cactaceae (Pixabay License), Hwejane

FARINELLO

Del genere *Chenopodium* esistono oltre 150 specie nel mondo e in Italia una ventina, tra cui nel Lazio:

- ✓ **IL FARINELLO COMUNE:** *Chenopodium album* L. e subsp. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **IL FARINELLO BUON ENRICO:** *Chenopodium bonus-henricus* L. [poi] *Blitum bonus-henricus* (L.) Rchb. (B) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA QUINOA:** *Chenopodium quinoa* Willd. (C) – specie alloctona, non presente in Italia, tipica del Sud America. Commestibile e officinale.



Farinello comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) chenopodio bianco.

Nomi locali: (A) farinello bianco, farinaccio; (B) erba buon Enrico; (A)(B) spinacio selvatico.

Famiglia: Amaranthaceae [già] Chenopodiaceae.

Descrizione: (A) pianta erbacea annuale molto diffusa. È una malerba, infestante, soprattutto nelle colture. Il nome farinello è dovuto alla polvere bianca idrorepellente che ricopre le foglie, la pruina. Ha radice fittonante e robusta, lo stelo è eretto e alto fino anche a 150 cm. Il fusto eretto fiorifero è di colore verde con striature longitudinali

tendenti al rosso porpora. Le foglie di colore verde scuro sono grandi alla base per rimpicciolire verso l'alto. Il colore dei fiori è verde, ma anche biancastro o rossiccio. Questi sono riuniti in infiorescenze a spighe. I frutti sono capsule carnose di colore verde con un solo seme. Hanno una capacità, come anche altre specie, di germinare dopo anni e anni in stato di stasi.

Habitat e distribuzione: (A) campi coltivati, ruderi, viottoli, può trovarsi fino ai 1500 m di altitudine, ma anche oltre. È una specie sinantropica, ovvero adattata ad ambienti a forte impatto umano; (B) campi antropizzati, stalle e pascoli fino ai 2100 m di altitudine.

Periodo fioritura: (A) giugno-settembre (B) luglio-settembre.

Etimologia: *chenopodium* deriva dalla forma delle foglie, simile al piede dell'oca, dal greco *chen*=oca e *pous*=piede. Il nome *album*=bianco si riferisce alla colorazione biancastra delle varie componenti della pianta, dalle foglie alle infiorescenze; (B) "buon Enrico" deriva da Enrico IV di Navarra (1553-1610), re di Francia e protettore dei botanici che utilizzò notevolmente questa pianta a scopi alimentari.

Consumo: tutta la pianta aerea è commestibile (foglie, infiorescenze e semi). Ha un alto potere nutritivo e in passato è stato fonte di nutrimento nei periodi di carestia. Molto usata nella cucina tradizionale di varie regioni italiane. Della stessa famiglia della quinoa ha un sapore e proprietà nutrienti simili. Possono essere consumate le foglie tenere in insalate oppure cotte come gli spinaci e usate per riempire ravioli, torte salate oppure anche farne un pesto. I semi possono essere macinati e ridotti in farina.

Proprietà fitoterapiche: antelmintiche, carminative, antiflogistiche, digestive, antireumatiche e vitaminizzanti, ecc.

Contiene: è ricco di vitamine A, B, C, PP, numerosi minerali e ossalati, calcio, ferro e potassio. I semi sono ricchi di lisina, un aminoacido essenziale, poco presente nei cereali e che l'uomo non è in grado di sintetizzare. Le foglie sono ricche di tiamina, sodio, fosforo, zinco, niacina, riboflavina, carboidrati e grassi.

Controindicazioni: la presenza di ossalati può favorire problemi renali a chi ne è predisposto o ne soffre, quindi se ne consiglia il consumo moderato e solo previa bollitura in abbondante acqua salata.

Storia: studi archeobotanici ne hanno rilevato la diffusa presenza in epoca preistorica, prima ancora dei cereali, in Europa e nelle Americhe. La civiltà degli Aztechi ne ricavava farina e ancora oggi la sua farina può essere usata per la panificazione.

Curiosità: le donne nell'antichità usavano il farinello per fingersi i capelli, ma anche per pulire pentole e padelle di rame. La pianta era classificata precedentemente nella stessa famiglia della bietola (*Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris*) e dello spinacio (*Spinacia oleracea* L.) le *Chenopodiaceae*, poi spostata nelle *Amaranthaceae*.

Sitografia:

- a) <https://www.casaegiardino.it/giardinaggio/farinello-chenopodium-album.php#Caratteristiche-del-Farinello-ndashnbsChenopodium-album> (29-04-2020)
- b) <https://it.wikipedia.org/wiki/Chenopodium> (29-04-2020)
- c) https://esseresani.pianetadonna.it/farinaccio-usi-e-propriet%C3%A0-curative-260459.html#steps_5 (30-04-2020)
- d) https://it.wikipedia.org/wiki/Chenopodium_album (15-06-2020)
- e) https://www.actaplantarum.org/e_forum (15-06-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (15-06-2020)
- g) <http://vividisanapianta.it/pianta/spinacio-farinello/> (15-06-2020)
- h) <https://www.laprovinciacr.it/news/a-tavola/175442/il-chenopodio-detto-anche-farinello.html> (23-06-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini e confronto con altre specie:



Farinello comune
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Farinello del buon Enrico
(CC-BY-SA) Robert Flögl, Wikimedia Commons



Quinoa (CC-BY) manuel m. v., Però, flickr

FINOCCHIO

Esistono vari generi, specie e varietà di finocchio selvatico e coltivato, tra cui nel Lazio:

- ✓ **IL FINOCCHIO COMUNE ◊ SELVATICO ◊ VOLGARE ◊ FEMMINA ◊ FINOCCHIETTO:** *Foeniculum vulgare* Mill. subsp. *vulgare* (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **IL FINOCCHIO PIPERITO ◊ VOLGARE ◊ MASCHIO ◊ FINOCCHIETTO:** *Foeniculum vulgare* subsp. *piperitum* (Ucria) Bég. (A1) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **IL FINOCCHIO ACQUATICO CICUTARIO ◊ FELLANDRIO:** *Oenanthe aquatica* (L.) Poir. (B) – specie autoctona, rara nel Lazio, officinale e in parte tossica.



Finocchietto comune (CC-BY-SA) GM, Agerola (NA)



Foglie (CC-BY-SA) Petruss, Wikimedia Commons



Fellandrio
(CC-BY-SA) H. Zell, Wikimedia Commons



Confronto con fiore di pimpinella
(CC-BY-SA) Udo Schmidt, Wikimedia Commons

Nomi comuni: (A-A1) erba buona, finocchio, finocchiello, finocchio cedrato, ecc.; (B) cicuta acquatica, finocchio palustre.

Nomi locali: anito (Basilicata), erba bona (Emilia-Romagna), finocchiu (Sicilia), ecc.

Famiglia: Apiaceae [anche] Umbelliferae.

Descrizione: piante spontanee e perenni, fusto ramificato di colore verde scuro con foglie filiformi piumate nel finocchietto comune e meno filiformi, ma più sagomate nel finocchietto piperito e che in entrambe le specie tendono a scomparire con la fioritura sui lunghi e spogli steli alti fino anche a 150 cm. I fiori estivi sono ad ombrella di colore giallo per il finocchietto, bianco per il fellandrio. Il tipico grumolo alla base della pianta del genere finocchio, non è presente nel finocchietto, infatti si usa perlopiù come pianta aromatica.

Attenzione! Le specie simili al finocchio sono varie e anche velenose. Ad es. il fellandrio può essere confuso con la cicuta virosa (velenosa) o anche con la commestibile pimpinella. Oppure il finocchietto comune con la temibile ferula!

Habitat e distribuzione: (A-A1) ama i terreni aridi non argillosi, non il clima freddo e umido. Cresce fino a 1000 m di altitudine come (B) il fellandrio, che invece predilige ambienti umidi, come fossi o paludi di pianura.

Periodo fioritura: (A) giugno-agosto; (A1) giugno-settembre; (B) giugno-agosto.

Etimologia: il nome del finocchietto deriva dal latino *foeniculum*, diminutivo di *foenum*=fieno, in quanto ha foglie sottili e odorose come il fieno. Il fellandrio dal greco *oínos* =vino e da *ánthos*=fiore, in quanto se ingerita può dare inebriamento.

Consumo: del finocchio selvatico si utilizzano i germogli, le foglie, i fiori e i frutti. È usato nelle tisane e per aromatizzare zuppe, minestre, formaggi, insaccati, pesce e carni come la porchetta del Lazio e dell'Umbria.

Attenzione! La pianta del fellandrio se utilizzata fresca è velenosa, mentre se essiccata è innocua.

Proprietà fitoterapiche: (A-A1) antispasmodiche, digestive, diuretiche, espettoranti, detossinanti, galattogene (favoriscono la montata latte), carminative (elimina il gas nell'intestino, aiutano a calmare le coliche ai neonati). Il finocchio selvatico è anche oggetto di studio per combattere il glaucoma, in quanto sembra avere una buona capacità oculo-ipotensiva; (B) diuretiche, espettoranti, calmanti e carminative, ecc., ma non ne è ammesso l'uso dal Ministero della Salute.

Contiene: (A-A1) anetolo da cui dipende il suo aroma, fencone, chetone anisico, dipinene, canfene, fellandrene, dipentene e acido metilcavicolo.

I semi (frutti) del finocchio acquatico (B) contengono: olio etero, difellandrene, bifellandrene, androlo, fellandrale, galattano, mannano, resine, altre sostanze cerosi e gommose.

Controindicazioni: **attenzione!** Il fellandrio può causare un'alterazione mentale simile a un'ubriacatura.

Storia: (A) conosciuto fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche è citato anche da Plinio il Vecchio come protezione al veleno dei serpenti e come sistema per acuire la vista. Nel Medioevo era invocato contro la stregoneria e secondo la "dottrina dei segni"

curava l'itterizia per il colore giallo dei suoi fiori; era inoltre coltivato negli orti di Carlo Magno. (B) L'uso medico del fellandrio risale alla metà del XVIII secolo.

Curiosità: sul finocchietto, l'espressione "lasciarsi infinocchiare" deriva dall'abitudine degli osti di aromatizzarne carni avariate o vini di scarsa qualità camuffandone il sapore o l'aroma. Il grumolo è a volte chiamato erroneamente bulbo. Si distinguono solitamente in finocchio femmina, quello di forma tondeggiante e in finocchio maschio, quello dalla forma allungata, ottenuti attraverso precise tecniche colturali e ambientali.

Il nome della città di Maratona, in greco significa "campo di finocchi" perché era una pianta tipica della costa Egea.

Con il termine "finocchio" si apostrofano in maniera dispregiativa gli omosessuali, questo deriva da una cattiva usanza medievale fiorentina, nella quale si riteneva il finocchio di poco pregio in quanto spezia umile e a buon mercato rispetto alle spezie orientali, appena conosciute e molto costose. Ancora oggi in Toscana è usato per il salame "finocchiona". Fu così che il finocchio finì per essere associato negativamente, per lo scarso valore, a coloro che si discostavano dai "consueti" canoni sessuali secondo menti poco illuminate. In realtà, pare che l'origine del finocchio associato agli "effeminati" fosse di origine greca, in quanto era una pianta sacra al dio Adone, giovane di una bellezza straordinaria.

Sitografia:

- a) <https://www.ortodacoltivare.it/aromatiche/finocchietto.html> (27-04-2020)
- b) <http://www.ortosemplice.it/piante-aromatiche/finocchio-selvatico/> (27-04-2020)
- c) http://www.thais.it/botanica/aromatiche/schedeit/sc_0017.htm (27-04-2020)
- d) <https://www.albanesi.it/alimentazione/cibi/finocchio.htm> (28-04-2020)
- e) https://www.fungoceva.it/erbe_ceb/finocchio.htm (28-04-2020)
- f) https://it.wikipedia.org/wiki/Foeniculum_vulgare (15-05-2020)
- g) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (15-05-2020)
- h) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (15-05-2020)
- i) <http://antropocene.it/2018/12/10/proprietà-ed-usi-del-fellandrio/> (15-05-2020)
- j) <https://www.neg.zone/2019/06/17/finocchio-omosessuale/> (06-08-2020)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., 2016. La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini e confronto con altre specie:



Finocchio piperito (CC-BY-SA), GM, Montelibretti (RM)



Finocchio acquatico
(CC-BY-SA) GM, Anagni (FR)



Finocchio (coltivato)
(CC-BY-SA) Paolo Ciarlantini, Wikimedia Commons

attenzione! Può confondersi anche con la ridolfia delle messi o aneto puzzolente (*Ridolfia segetum* (Guss.) Morris – specie autoctona, commestibile, officinale e mellifera o con l'eleoselino (*Elaeoselinum asclepium* (L.) Bertol. [anche] *Thapsia asclepium* L.) – specie autoctona, solo officinale e tossica e dalla cui radice si sviluppa un fungo velenoso.



Eleoselino (CC-BY-SA), GM, Gorga (RM)

Piante spontanee, officinali - velenose

FERULA

È un genere di numerose specie, tra cui nel Lazio troviamo:

- ✓ **LA FERULA COMUNE o FINOCCHIACCIO:** *Ferula communis* L. – specie autoctona, officinale e tossica.



Ferula comune (CC-BY-SA) G.M., sull'antica via Flaminia, Rignano Flaminio (RM)

Nomi comuni: ferrula.

Nomi locali: ferla (Alto Lazio).

Famiglia: Apiaceae [anche] Umbelliferae.

Descrizione: pianta erbacea perenne dal portamento elegante, imponente, molto ornamentale, alta da 1 a 2-3 metri, con fusto eretto cilindrico, un po' legnoso alla base largo anche 10 cm, ramoso-frondoso nella metà superiore, al suo interno ha una sorta di midollo. Ha radice fittonante che va in profondità. Le foglie sono lunghe 30–60 cm o più, pennate come le piume, hanno un odore pungente che ricorda quello del sedano. I fiori vistosi sono multi-ombrelle di colore giallo. Quando la pianta entra in riposo vegetativo si essicca completamente e diventa legnosa.

Attenzione! Può essere scambiata con il finocchietto selvatico commestibile.

Habitat e distribuzione: predilige terreni aridi, calcarei, sassosi. Fino a 1200 m di altitudine. Abbastanza diffusa in Italia.

Periodo fioritura: in inverno è poco appariscente, si sviluppa e fiorisce in aprile-giugno, maestosa.

Etimologia: dal latino *ferula* per indicare una pianta a fusto dritto come un bastone, una sferza.

Consumo: attenzione! Pianta tossica, ma nonostante la tossicità, dal suo nettare viene prodotto un pregiato miele.

Proprietà fitoterapiche: antisettiche, antispasmodiche e antinfiammatorie. La ferula comune non viene citata né tra l'elenco delle piante vietate, né in quelle ammesse del Ministero della Salute. Solo altre specie del genere sono ammesse e una è vietata la *Ferula hermonis* Boiss.

Contiene: principi attivi di natura dicumarinica ad attività anticoagulante. Produce una sintomatologia di tipo emorragico, riscontrata perlopiù in animali come ovini, caprini, bovini ed equini, nota anche come “mal della ferula”. Gli animali in genere la scartano, ma in caso di sfalcio, non riescono a riconoscerla una volta essiccata insieme al fieno e quindi possono avvelenarsi.

Controindicazioni: specie tossica per suo alimentare.

Storia: gli antichi Romani la utilizzavano come erba medica per curare tosse e mal di gola e anche come antipiretico e addirittura come anticoncezionale, ma non ne sono noti gli esiti.

Curiosità: della ferula si utilizzano i fusti essiccati per produrre manufatti artigianali come gli sgabelli tipici della Sicilia detti “furrizzuoli” o “furrizzi”, oppure quelli tipici della Sardegna detti “scannus” o “scannixeddus” o ancora graticci per la stagionatura dei formaggi (in Sardegna) o altri supporti legnosi per essiccare il tabacco (in Sicilia). In Puglia, invece, raccontato alla fine del ‘700 da Eberhard von Zimmermann (geografo e zoologo tedesco) era utilizzata dai pastori per fare gabbie, sedie, panieri, sgabelli e quasi tutti i loro utensili.

La ferula è usata inoltre come substrato per la produzione di un pregiato fungo commestibile, il cardoncello, che nasce in autunno dal residuo della pianta.

Ad essa è attribuito il mito del fuoco rubato all'inferno da Sant'Antonio abate che ottenuto il permesso di scaldarsi dai demoni, attizzò con un bastone di ferula il fuoco portandoselo via.

Sitografia:

- a) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (18-05-2020)
- b) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (18-05-2020)
- c) <https://www.casaegiardino.it/giardinaggio/ferula-communis-finocchiaccio.php> (18-05-2020)
- d) https://it.wikipedia.org/wiki/Ferula_communis (18-05-2020)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:

Ferula comune (CC-BY-SA) GM, sull'antica via Flaminia, Rignano Flaminio (RM)

FIORDALISO e SCARLINA

Del genere *Centaurea* (con involucri a squame), a cui appartiene il fiordaliso, solo in Italia esistono attualmente circa 80 specie, alcune di esse sono state spostate nel genere *Cyanus* che ha poche specie, ma anche tornate al genere precedente, tra le varie:

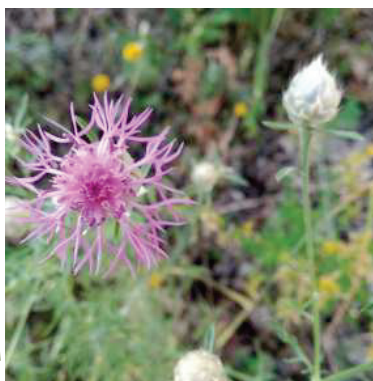
- ✓ **IL FIORDALISO VERO o CIANO:** *Centaurea cyanus* L. [anche] *Cyanus segetum* Hill (A) – specie archeofita naturalizzata, sempre meno presente, anche nel Lazio. Comestibile e officinale.
- ✓ **IL FIORDALISO MONTANO:** *Centaurea montana* L. [anche] *Cyanus montanus* (L.) Hill (B) – specie autoctona, rara, non presente nel Lazio. Nessun uso.
- ✓ **IL FIORDALISO STOPPIONE:** *Centaurea jacea* L. (C) – specie autoctona, officinale. Alcune subsp. sono nella lista rossa.
- ✓ **IL FIORDALISO ISPIDO:** *Centaurea aspera* L. (D) – specie autoctona, comestibile.
- ✓ **IL FIORDALISO STELLATO o CENTAUREA CALCATREPPOLA:** *Centaurea calcitrapa* L. (E) – specie autoctona, mellifera e officinale.
- ✓ **IL FIORDALISO GIALLO o CENTAUREA DEL SOLSTIZIO:** *Centaurea solstitialis* L. (F) – specie autoctona, mellifera e officinale.



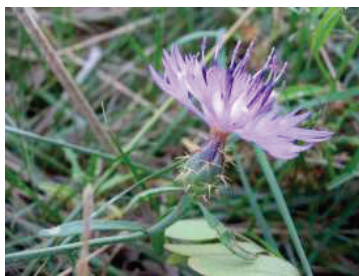
Fiordaliso vero (CC-BY-SA) Mauro Virgili, Castelluccio di Norcia (Umbria)



Fiordaliso montano (CC-BY-SA) Silvia Berti, Majella (Abruzzo)



Fiordaliso stoppione (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)



Fiordaliso ispido (CC-BY-SA) Alberto Salguero Quiles, Wikimedia Commons



Fiordaliso stellato (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Fiordaliso stellato
(CC-BY-SA) GM, Morlupo, Parco di Veio (RM)



Fiordaliso giallo
(CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

Nomi comuni: (A) garofano di campo, fiore di Zaccaria, occhi di cielo, battisegola; (F) spino giallo.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae.

Descrizione: (A) pianta annuale (raramente biennale) che può avere un'altezza fino anche ai 70 cm o più. Ha un'asse florale eretta su poche foglie basali, esile ma robusta, senza foglie e anche ricoperta di una sorta di pelosità ragnatelosa. I fiori sono a ligule frastagliate con frange (lacinie) del colore intenso dell'azzurro o anche più chiare, particolari.

Nota: (A) in passato era comune in Italia, la sua diffusione si è drasticamente ridotta negli ultimi 50 anni a causa dei diserbanti usati nell'agricoltura e proprio perché a rischio di estinzione sono nati progetti per tutelarne la riproduzione e la salvaguardia. A Castelluccio di Norcia (Umbria) è ormai un evento annuale imperdibile la fioritura dei campi di lenticchia con il bianco-violaceo della lenticchia, il giallo della colza selvatica, il rosso dei papaveri e l'azzurro dei fiordalisi, un mare ondosso multicolore che lascia senza parole.

(C) Pianta erbacea perenne, fusto eretto e ricoperto di leggera peluria biancastra. Alta fino a 70 cm, con poche foglie vagamente dentate. I fiori violacei-rosati sono capolini solitari ligulati e frastagliati, con brattee a squama e foglioline di contorno.

(D) Il fiordaliso ispido è caratterizzato da un involucri spinoso delle brattee. I fiori sono rosati-violacei.

(E) Il fiordaliso stellato ha un portamento prostrato basso, piuttosto ramificato, intricato, e somiglia molto ai cardi. La sua particolarità è una corona di spine acuminate e lunghe alla base della corolla a forma di stella, dove poi si sviluppa il capolino roseo-violetto.

(F) Il fiordaliso giallo ha un portamento a cespuglio ed è caratterizzato da squame spinose lunghe dei sepal della corolla che ha capolini di colore giallo brillante.

Periodo fioritura: (A) maggio-agosto; (C)(D)(E)(F) giugno-agosto.

Habitat e distribuzione: (A) è una specie del gruppo delle 'messicole', ovvero si trova in campi di cereali, prati, terreni incolti e bordi delle strade e boschi, fino a 1500 m di altitudine; (B) Alpi e Appennino, boschi, terreni umidi sui 1000-1400 m di altitudine; (C) pendii soleggianti, fino a 1500 m; (D) si trova in zone collinari o marine, aride, incolte fino a 300 m s.l.m.; (E)(F) zone aride, incolte, strade, strapiombi, fino a 1400 m, sono piante infestanti in alcune zone, rese impervie anche al bestiame per la loro spinosità.

Etimologia: fiordaliso deriva dal francese *fleur de lis*=fior di giglio. Deriva anche dal greco *kýanos*=tinta blu. Nel nome specifico *segetum* deriva dal latino *seges*=campo seminato.

Consumo: (A) pianta commestibile dal sapore dolciastro, può essere un bel decoro della portata, ma se ne sconsiglia l'uso per la sua rarità. Componente delle erbe negli amari digestivi; (D) sono commestibili le foglie tenere; (F) è specie tossica per i cavalli, ma non per altri animali, ovviamente prima che si sviluppino le spine. Il fiore è mellifero come quello di (E).

Proprietà fitoterapiche: (A) depurative, diuretiche, digestive, lenitive, oftalmiche, antinfiammatorie, antibatteriche, anticalvizie, antidiarroiche, cicatrizzanti, antivirali, ecc. In cosmesi ed erboristeria si usa l'"acqua di fiordaliso" come tonico, rinfrescante, struccante e anche come antiforfora e rinforzante per i capelli. È una buona cura per il sistema urinario, i calcoli, il mal di testa, la gastrite e l'ulcera, l'eczema e la psoriasi. Questa pianta è un ingrediente fondamentale della "tisana dei monaci buddisti" per le sue caratteristiche curative; (C) tonificanti, diuretiche, digestive, febbrifughe e oftalmiche; (E)(F) diuretiche, curative per il fegato e i calcoli.

Contiene: (A) vitamina C, carotene, immunostimolanti, antiossidanti, resine che hanno effetti antibatterici e disinfettanti, cumarinici, flavonoidi e cianuri; (C) centaurina, potassio, magnesio e tannini; (E) acidi fenolici (F) neurotossine come l'acido aspartico e l'acido glutammico.

Controindicazioni: alte dosi di fiordaliso e soprattutto di cianuri e oligoelementi possono essere tossici e i cumarinici sono anticoagulanti molto forti.

Storia: ai tempi in cui regnava Napoleone, il re Guglielmo I di Germania, nel corso di una battaglia dove stava avendo la peggio, fuggì attraverso un campo di grano e tra le spighe vide la madre, che china intrecciava dei mazzetti di fiordaliso per calmare i bambini attorno a lei, fu talmente rapito dalla scena che volle quel fiore nel suo stemma araldico.

Curiosità: il nome *Centaurea* deriva da Chirone, figura mitologica le cui sembianze erano di metà uomo e di metà cavallo, amico di Zeus e maestro di molte divinità. Zeus aveva donato a Chirone l'immortalità, ma un giorno, colpito ad una zampa da una freccia avvelenata scagliata da Hercules, non morì, ma curò i lancinanti dolori utilizzando impacchi di fiordaliso.

Miti romani raccontano anche della dea Flora che era innamorata di un giovane, Ciano e ritrovandolo senza vita in un campo di questi fiori gli attribuì il suo nome.

Nel linguaggio dei fiori simboleggia l'amore, la serenità esistenziale delle piccole cose, la leggerezza e la dolcezza. Si dice che i fiordalisi siano in grado di proteggere le persone dagli spiriti maligni. Addirittura esiste una sorta di stregoneria preveggente chiamata "cianomanzia" che è una divinazione tipica della Provenza in uso fino al secolo scorso, quando ancora c'erano i fiordalisi nei campi di grano. Si credeva di trovare risposte all'amore incidendone i gambi con le iniziali degli spasimanti per conoscere quello dell'amore vero che non sarebbe appassito. È un fiore ricercato dalle api. Si trovava in passato nei campi di grano e cereali e il contrasto tra il biondo delle spighe con il blu dei suoi fiori, misti anche al rosso dei papaveri, ha ispirato moltissimi pittori.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Centaurea_cyanus (20-06-2020)
- b) <https://ilgiardinodeltempo.altervista.org/fiordaliso-miti-leggende-e-linguaggio-dei-fiori/> (20-06-2020)
- c) <https://www.ilgiardinodegliilluminati.it/significato-dei-fiori/fiordaliso/> (20-06-2020)
- d) <https://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/fiordaliso-fiore-medicina/> (20-06-2020)
- e) <https://www.inran.it/fiordaliso-fiore/10317/> (20-06-2020)
- f) <http://vividisanapianta.it/pianta/fiordaliso/> (20-06-2020)
- g) <https://www.verdiecontenti.it/fiordalisi-storia-e-cure/> (20-06-2020)
- h) https://it.wikipedia.org/wiki/Galactites_tomentosa (15-07-2020)
- i) <https://it.wikipedia.org/wiki/Cyanus> (16-07-2020)
- j) https://it.wikipedia.org/wiki/Centaurea_jacea (16-07-2020)
- k) https://it.wikipedia.org/wiki/Centaurea_aspera (16-07-2020)
- l) https://it.wikipedia.org/wiki/Centaurea_calcitrapa (16-07-2020)
- m) <https://lamaddalena.info/centaurea-calcitrapa/> (16-07-2020)
- n) https://it.wikipedia.org/wiki/Centaurea_solstitialis (16-07-2020)
- o) https://it.wikipedia.org/wiki/Centaureum_erythraea (20-07-2020)
- p) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (28-07-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

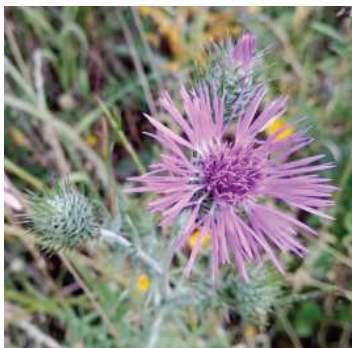
Altre immagini e confronto con altre specie:



Fioritura dei campi di lenticchia, con fiordalisi e papaveri a Castelluccio di Norcia (CC-BY-SA)
Silvia Berti, 2020

Possibili confusioni possono avvenire con il fiore della

- ✓ **SCARLINA:** *Galactites tomentosus* Moench – specie autoctona, commestibile, anche chiamata cardo bianco con fusto e foglie spinose, entrambi ricoperti di peluria color latte, ha fiori molto simili a quelli dei fiordalisi.



Scarlina (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Foglia della scarlina (CC-BY-SA) Hectonichus, Wikimedia Commons

Ma anche tra il fiordaliso stellato e

- ✓ **LA NAPPOLA SPINOSA:** *Xanthium spinosum* L. – specie alloctona, neofita invasiva, aliena, originaria del Sud America. Officinale e tossica.



Nappola spinosa (CC-BY-SA) GM, Parco di Veio, Formello (RM)

Di altro genere il *Centaurium* e di famiglia diversa le *Gentianaceae*, ma con nome simile al *Centaurea*. Nel Lazio si trova:

✓ **LA CENTAUREA MINORE:** *Centaurium erythraea* Rafn – specie autoctona, officinale.



Centaurea minore o centauro eritreo (CC-BY-SA) Marisa Menichelli, Gorga (RM)



(CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)

Nomi comuni e usi: cacciafebbre, erba china, cento fiori, fiele della terra (per via del suo sapore amaro). Usata anche come componente di vermouth e liquori amari. In passato è stata un surrogato del chinino (un principio attivo antimalarico, ecc. presente nell'acqua tonica e nei bitter al limone).

GERANIO

Del genere *Geranium* esistono alcune centinaia di specie nel mondo, presenti nel Lazio sono:

- ✓ **IL GERANIO MINORE o PUSILLO:** *Geranium pusillum* L. (A) – specie autoctona, piccolo e con poca peluria, petali bilobo, officinale.
- ✓ **IL GERANIO VOLGARE o SELVATICO:** *Geranium molle* L. (B) – specie autoctona, petali bilobo, officinale.
- ✓ **IL GERANIO MALVACCINO:** *Geranium rotundifolium* L. (C) – specie autoctona, petali monolobo, officinale.
- ✓ **IL GERANIO SANGUIGNO:** *Geranium sanguineum* L., (D) – specie autoctona, petali leggermente bilobo con venature rossastre, officinale.
- ✓ **IL GERANIO DI SAN ROBERTO:** *Geranium robertianum* L. – specie autoctona, infestante e officinale (descritta in seguito).



Geranio selvatico (CC-BY-SA), GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (B) geranio molle; (C) malvaccino; (D) sanguinaria.

Nomi locali: (B) geranio sardelòn (Friuli), erba polacca (Puglia), ecc.

Famiglia: Geraniaceae.

Descrizione: a seconda della specie l'altezza varia, il geranio selvatico come anche il malvaccino sono piante piccole, mentre alcuni gerani possono essere più alti, come il geranio di San Roberto. Hanno tutte le specie fusto esile, carminio a portamento

ascendente o eretto con rami a foglie palmate più o meno arrotondate e merlettate. La pianta è anche ricoperta di peluria; i fiori doppi sul peduncolo, sono di un bel rosa acceso a cinque petali bilobi, divisi all'apice tanto da sembrare dieci nel geranio volgare o *G. molle*; in quello malvaccino o *G. rotundifolium* i petali sono più arrotondati, come anche le foglie e sono monolobo. Assumono nella fase di frutto e seme una forma a becco di gru.

Habitat e distribuzione: tutte le specie prediligono campi incolti, oliveti, vigneti, bordi strade e muri; (A)(C)(D) si trovano fino ai 1200 m di altitudine e (B) fino ai 1000 m.

Periodo fioritura: (A) maggio-ottobre; (B) marzo-luglio; (C) marzo-ottobre; (D) aprile-ottobre.

Etimologia: dal greco *ghéranos*=gru, dalla forma del frutto che somiglia al becco del trampoliere.

Consumo: indagini etnobotaniche nel territorio della Garfagnana hanno documentato un uso alimentare delle foglie di *G. molle* come ingrediente nelle zuppe, ma l'uso delle varie specie di *Geranium* è solo officinale.

Proprietà fitoterapiche: (A)(B) diuretiche, astringenti, calmanti, vulnerarie (cicattrizzanti), antiforfora e antistrappi muscolari; (C) diuretiche e astringenti; (D) antidiarroeiche e antiemorragiche.

Contiene: tannini (acido gallico, acido tannico), flavonoidi, mucillagini, resine e terpeni.

Storia: i gerani erano conosciuti già al tempo dei Greci e dei Romani, il nome *Geranium* viene citato nella *Naturalis Historia* da Plinio il Vecchio

Curiosità: in autunno le foglie, a causa di pigmenti antociani, si colorano di rosso. Il nome geranio viene anche attribuito erroneamente dal punto di vista botanico al pelargonio (genere *Pelargonium*) da tutti conosciuto ormai per uso consolidato e dagli stessi vivaisti con il nome di geranio. Il motivo è dovuto al fatto che i generi sono entrambi della stessa famiglia e prima del nuovo genere il *Pelargonium*, questo era associato al genere *Geranium*.

Sitografia:

- a) https://www.meditflora.com/flora/geranium_molle.htm (16-04-2020)
- b) <https://www.funghiitaliani.it/topic/10103-geranium-molle-l/> (16-04-2020)
- c) <http://mitel.dimi.uniud.it/flora/scheda.php?id=862> (16-04-2020)
- d) http://www.florasponanea.it/geranio_molle.html (16-04-2020)
- e) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (16-04-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (16-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

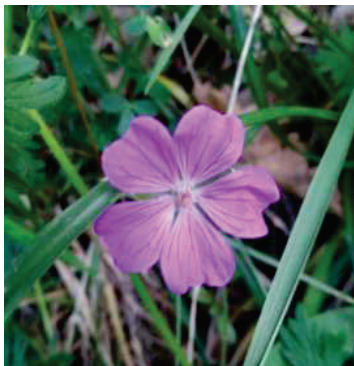
Altre immagini:



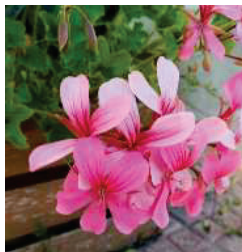
Geranio selvatico (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Geranio malvaccino
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Geranio sanguigno
(CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)

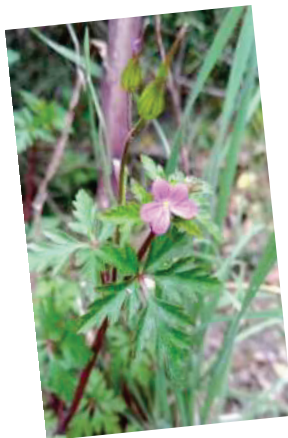


Specie di *Pelargonium* [anche] gerani (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

GERANIO DI SAN ROBERTO

Geranio molto diffuso nel Lazio e infestante è:

- ✓ **IL GERANIO DI S. ROBERTO o ERBA ROBERTA:** *Geranium robertianum* L. – specie autoctona, officinale.
E la sua sottospecie:
- ✓ **IL GERANIO PURPUREO:** *Geranium robertianum* subsp. *purpureum* (Vill.) Nyman (anche *Geranium purpureum* Vill. – specie autoctona, officinale.



Geranio di S. Roberto e geranio purpureo (CC-BY-SA) G/M, Ariccia e Morlupo (RM)

Nomi comuni: cicuta rossa, erba cimicina.

Nomi locali: erba de fogu (Sardegna), erba rossera (Lombardia), pizzu di cicogna (Sicilia).

Famiglia: Gerianaceae.

Descrizione: pianta dalla radice a rizoma, dal portamento esile, ascendente con rami prostrati e ricoperta di peli, può raggiungere i 50 cm di altezza. Il fusto ramificato è

rossastro, le foglie sono palmatosette triangolari o pentagonali e merlettate, anche rossastre; i fiori sempre doppi, di un bel rosa acceso generalmente a cinque petali (ma anche a sei) dal forte odore nauseabondo. Nel geranio di S. Roberto sono grandi, anche 1 cm, rispetto al geranio purpureo che li ha più piccoli, come anche le foglie. Assumono nella fase di frutto e seme una forma a becco di gru.

Habitat e distribuzione: il geranio di S. Roberto predilige luoghi ombrosi e umidi come i boschi, zone collinari e montane, fino ai 1600 m di altitudine, mentre il geranio purpureo cresce in terreni aridi, sassosi, muretti, zone collinari e montane fino ai 1200 m.

Periodo fioritura: (A) maggio-agosto; (B) aprile-novembre.

Etimologia: il geranio di S. Roberto deriva da San Ruperto, vescovo di Strasburgo, vissuto nel VII secolo che avrebbe avuto il merito di scoprirne le virtù emostatiche.

Consumo: non consigliato, qualcuno lo usa per aromatizzare i dessert dal vago sapore di limone, ma non ci sono evidenze sulla sua commestibilità, quindi tale uso è da evitare.

Proprietà fitoterapiche: diuretiche, antireumatiche, emostatiche, astringenti, antispasmodiche e vulnerarie (cicatrizzanti).

Contiene: tannini e vitamina C. Nel rizoma l'acido gallico e il glucoside geranina che possiede spiccate proprietà antiemorragiche.

Curiosità: da questa pianta si ricavano coloranti e repellenti (le foglie appena raccolte e strofinate producono un odore sgradevole per le zanzare). Nell'antichità veniva usata anche per scacciare le tarme negli armadi.

Ha nel nome richiami ad altre piante come 'cicuta rossa' per via dei fusti rossastri ed 'erba cimicina' per via del forte e sgradevole odore, nome comune usato anche per il coriandolo.

Dalla poesia "Addio!" in *Canti di Castelvechio* di Giovanni Pascoli: «*Appassisce l'orto: i miei gerani più non hanno che i becchi di gru*».

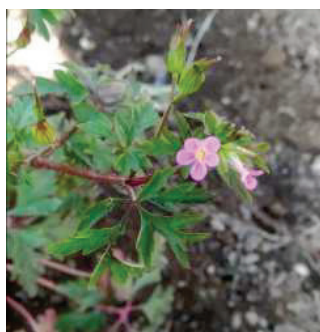
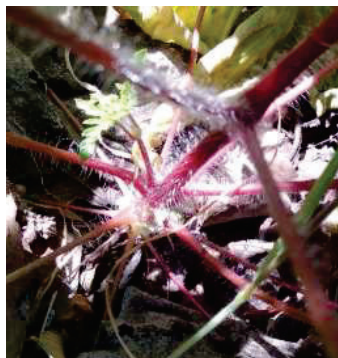
Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Geranium_robertianum (15-04-2020)
- b) <https://www.in-valgrande.it/flora/Erba-robetta/Erba-robetta.htm> (15-04-2020)
- c) <http://www.viverelamontagna.ch/wp/magazine/?p=5633> (15-04-2020)
- d) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (15-04-2020)
- e) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (15-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Geranio purpureo (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

IPERICO

Varie sono le specie di questo genere (oltre 450 entità) di cui il botanico Norman Robson ha pubblicato una monografia, *Hypericum*, nel 1977(*). Nel Lazio abbiamo:

- ✓ **L'IPERICO PERFORATO o ERBA DI SAN GIOVANNI:** *Hypericum perforatum* L. e subsp. (A) – specie autoctona, aromatizzante e officinale.
- ✓ **L'ERBA DI SAN GIOVANNI ARBUSTIVA:** *Hypericum androsaemum* L. (B) – specie autoctona, officinale.
- ✓ **L'IPERICO PERFOGLIATO:** *Hypericum perforatum* L. (C) – specie autoctona, a foglie cordate ovvero cuoriformi. Nessun uso.



Iperico perforato (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: erba di San Giovanni (fioritura 24 giugno), erba dall'olio rosso (contiene ipericina), cacciadiavoli o fugademoni (per le proprietà protettrici), pilatro in riferimento alla bucherellatura delle foglie o millebuchi; (B) erba sana.

Famiglia: Hypericaceae [già] Clusiaceae o Guttiferae.

Descrizione: pianta perenne semi-sempreverde con fusto eretto, glabro con due costolature pronunciate, al massimo di un metro d'altezza. Le foglie hanno una particolarità: se osservate in controluce appaiono bucherellate, come fossero perforate, si tratta di piccole vesciche oleose. Sia le foglie, ma soprattutto i petali hanno margini

in cui si notano dei punti neri, si tratta di ghiandole contenenti ipericina (olio rossastro). Infatti, se si strofinano le infiorescenze (a cinque petali di colore giallo acceso) queste macchiano di rosso. Le foglie piccole e opposte sono allungate e strette ma anche cuoriformi nella specie *H. perforatum* ed emanano un gradevole odore, come i fiori. È anche una bella pianta ornamentale, perché ha fiori raccolti sulla sommità dei fusti, a piccolo cespuglio. I frutti sono a forma di capsule ovali.

Habitat e distribuzione: (A) cresce spontaneo in zone soleggiate e campi incolti, ai margini delle strade, ama il clima mite, ma resiste bene anche alle basse temperature, fino ai 1600 di altitudine come (C); (B) si trova fino ai 1400 m di altitudine, preferibilmente in zone ombrose e boschive e lungo i corsi d'acqua.

Periodo fioritura: (A) giugno-agosto, ma anche settembre-ottobre; (B) maggio-luglio, ma anche ottobre-novembre; (C) maggio-giugno.

Etimologia: *hypericum* deriva dal greco *hyper-eikón*=ricamo sopra, forse per i puntini neri che sembrano quelli da ricamo. Il nome specifico *perforatum* deriva dalle foglioline perforate.

Consumo: in infuso, macerato, oleolito e tintura solo per usi topici, non viene usato a scopo alimentare, se non in alcuni casi come l'uso delle foglie tenere per preparare grappa balsamica e digestiva, oppure il fusto secco come succedaneo del tè.

Per l'olio se ne utilizzano le sommità fiorite e in minor misura le foglie, assume un colore intensamente rossastro ed è un ottimo disinfettante e cicatrizzante. È uno dei rimedi più noti e più studiati nella fitoterapia.

Proprietà fitoterapiche: antidepressive, anti-insonnia, antivirali, antibatteriche, antinfiammatorie, cicatrizzanti, antisettiche e cosmetiche.

Quando si parla di iperico in erboristeria ci si riferisce solo all'*Hypericum perforatum* (che è facile incontrare nei prati e lungo le strade), ma anche (B) è un'officinale con proprietà simili, dovute in particolare all'ipericina. Questa aumentando la serotonina riequilibra il tono dell'umore, quindi è un valido aiuto per lievi stati depressivi, ma sempre dietro consiglio medico. L'oleolito di iperico (ottenuto dalla macerazione delle sommità fiorite fresche in olio di mandorle o di girasole) dal tipico colore rossastro, ha numerose proprietà per la pelle, soprattutto nel caso di ustioni, eritemi solari e acne. È uno dei prodotti antirughe e antietà più potenti ed efficaci che esista in natura. Viene anche usato per sciataglia, crampi, distorsioni e infiammazioni come il gomito del tennista.

Contiene: i fiori sono ricchi di flavonoidi, rutina, quercetina, iperoside e il principio attivo più importante l'ipericina, tannini e olio essenziale.

Controindicazioni: può dare fenomeni di fotosensibilità nell'esposizione solare dopo l'assunzione, contrasta alcune medicine usate per i trapiantati o altre terapie, riduce l'effetto contraccettivo ed è sconsigliato in gravidanza e durante l'allattamento.

Storia: dal mito di Prometeo che aveva donato il fuoco agli uomini, Zeus irritato lo punì per aver consentito loro di vedere oltre la luce, oltre la ragione e dal suo sangue nacque l'iperico. Un'altra leggenda lega l'iperico al sangue versato da San Giovanni Battista,

che fu decapitato sembra per volere di Salomè, principessa giudaica ostile alle sue critiche morali dopo aver ballato in sua presenza ad un banchetto reale.

Il suo uso come erba medicinale è molto antica, millenaria. Noto sin dal periodo greco-romano, in particolare da Dioscoride, Ippocrate e Plinio il Vecchio. Nel Medioevo l'uso popolare era contro il malocchio e le streghe. Era considerato di buon auspicio in tutta la sua essenza, sia nelle feste in cui venivano bruciati rametti di iperico, sia nelle case protette con la sua presenza.

Curiosità: nel *Cantico dei cantici* l'iperico è citato come "Rosa di Saron" (luogo posto a occidente del fiume Giordano).

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Hypericum_perforatum (06-05-2020)
- b) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/ipericina.html> (06-05-2020)
- c) https://www.edendeifiori.it/874/iperico-arbustivo.php#Caratteristiche_generali (06-05-2020)
- d) <https://www.saperesalute.it/iperico> (07-05-2020)
- e) <http://www.juppavitale.it/erbe/iperico.htm> (07-05-2020)
- f) <https://carrozzadergambini.it/it/e/1030-hypericum-androsaeum.html> (19-05-2020)
- g) we.wiki/wiki/List_of_Hypericum_species (19-05-2020)
- h) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (19-05-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Della Beffa M.T., Bielli D. et al., 2008. *Erbe & funghi: tutte le specie e le varietà più diffuse*. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 4) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- *) Numerosa è la letteratura scientifica sull'argomento *Hypericum*, ad es.:
 - i) Carine M.A., Christenhusz M.J.M., 2010. (Editorial) About this volume: the monograph of *Hypericum* by Norman Robson, *Phytotaxa*, Magnolia Press, 4: 1-4. DOI: 10.11646/phytotaxa.4.1.1
 - ii) Edzard E. (ed.), 2003. *Hypericum: the genus Hypericum*, Taylor & Francis, pp.256. ISBN 9780367395537

Altre immagini:



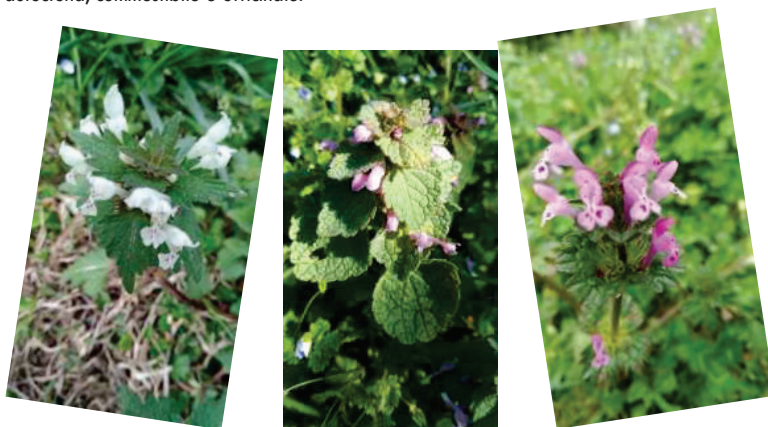
Iperico perforato (CC-BY-SA) GM, Roma (ottobre)

PIANTE SPONTANEE, COMESTIBILI E OFFICINALI

LAMIO

Ne esistono in particolare nel Lazio quattro specie dai colori vari (bianco, giallo e rosa-porpureo) piuttosto diffuse, tra cui:

- ✓ **IL LAMIO BIFIDO o FALSA ORTICA BIFIDA:** *Lamium bifidum* Cirillo e subsp. (A) – specie autoctona dal fiore bianco macchiato di viola, di cui la subsp. *balcanicum* è rara e velenosa. Nessun uso. Da non confondere con il **LAMIO BIANCO:** (*Lamium album* L.), specie autoctona, dal fiore bianco senza macchie, commestibile e officinale, non presente nel Lazio.
- ✓ **IL LAMIO PURPUREO o FALSA ORTICA PURPUREA:** *Lamium purpureum* L. (B) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **IL LAMIO MACCHIATO o FALSA ORTICA MACCHIATA:** *Lamium maculatum* L. (C) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'ERBA RUOTA o FALSA ORTICA RENIFORME:** *Lamium amplexicaule* L. (D) – specie autoctona, commestibile e officinale.



Lamio bifido - lamio purpureo - erba ruota (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (C) dolcimele, milzadella.

Famiglia: Lamiaceae [già] Labiatae.

Descrizione: le varie specie hanno le foglie molto simili a quella dell'ortica, ma non ne contengono il liquido urticante; si distinguono soprattutto per il colore dei fiori. I fusti possono essere eretti o prostrati, cavi e quadrangolari. Le foglie pelose, cuoriformi e arrotondate sono disposte lungo tutto il fusto distanziate, mentre si addensano sulla cima formando una sorta di collare, particolarità di questa forma soprattutto nella specie

Lamium amplexicaule che ha foglie avvolgenti come piccole ruote lungo il fusto; inoltre possono avere una striscia biancastra che attraversa la foglia in senso longitudinale (*L. bifidum*). Se si strofinano queste rilasciano un forte aroma anche sgradevole. Sono infestanti e possono raggiungere fino a 40 cm di altezza.

Habitat e distribuzione: (B) piuttosto diffusa in campi incolti, ma anche coltivati fino ai 1500 m; (D) stesso habitat fino ai 1200 m; (A)(C) sentieri, boschi, prati, ricchi di azoto fino ai 1200 m di altitudine.

Periodo fioritura: (A) marzo-maggio; (B) marzo-ottobre; (C) marzo-dicembre; (D) gennaio-maggio, settembre-novembre.

Etimologia: dal greco *laimós*=bocca aperta perché il fiore ne ricorda la forma; reniforme simile al rene.

Consumo: (B)(C)(D) commestibili, ma con moderazione perché le specie contengono anche tossine. Le foglie e fiori possono essere lessati e conditi con olio e limone, oppure usati nella frittata, nelle torte salate o in insalata. Con le foglie si aromatizzano i formaggi.

Proprietà fitoterapiche: (B)(C)(D) depurative, epatoprotettici, emostatiche, diuretiche, digestive, antinfiammatorie, antifebbrili, espettoranti, decongestionanti, antireumatiche, lenitive, antidolorifiche e cicatrizzanti. I fiori del lamio possono essere usati in impacchi contro il prurito della pelle, scottature e seborrea, in caso di contusioni come lenitivo, per i crampi, le vene varicose ed emorragie con effetto cicatrizzante. Come tisana o infuso (dei fiori secchi) il lamio può essere usato per malattie da raffreddamento, come tosse, congestione nasale, febbre e influenza. Solo il *L. album* è inserito nell'attuale lista Belfrit per gli integratori alimentari.

Contiene: oli essenziali, mucillagini, sali di potassio, flavonoidi, tannini e saponine.

Sitografia:

- a) <https://www.naturainmentecalliopea.it/lamio-purpureo-o-falsa-ortica-purpurea-ricette-di-cucina/> (17-03-2020)
- b) http://erbeofficinali.altervista.org/lamium-album-proprietà-officinali-della-falsa-ortica/?doing_wp_cron=1584462775.9253220558166503906250 (17-03-2020)
- c) <https://www.vivipuro.it/lamio-proprietà-benefici-controindicazioni/> (18-03-2020)
- d) <https://www.greenstyle.it/lamio-proprietà-e-benefici-240980.html> (18-03-2020)
- e) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (18-03-2020)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 3) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Lamio bifido



Lamio bifido e purpureo



Lamio purpureo
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Erba ruota



Lamio macchiato
GM, Gorga (RM)



Lamio macchiato
(CC0) pxhere

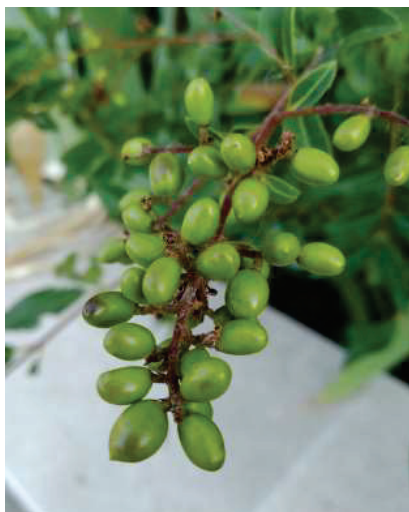


Lamio giallo (*Lamium galeobdolon*)
Darkone, Wikimedia Commons

LIGUSTRO

Esistono varie specie in Italia, tutte d'importazione asiatica e diventate anche piuttosto infestanti, usate perlopiù come siepi e ornamento, tra cui nel Lazio:

- ✓ **IL LIGUSTRO COMUNE o VOLGARE:** *Ligustrum vulgare* L. **(A)** – specie autoctona, mellifera, officinale e tossica.
- ✓ **IL LIGUSTRO LUCIDO:** *Ligustrum lucidum* W.T. Aiton **(B)** – specie alloctona dell'Asia orientale, neofita invasiva, aliena e naturalizzata nel Lazio, forestale-ornamentale. La subsp. *cuneifolium* è rara nel Lazio.
- ✓ **IL LIGUSTRO CINESE:** *Ligustrum sinense* Lour. **(C)** – specie alloctona dell'Asia orientale, neofita invasiva, aliena e naturalizzata nel Lazio, forestale-ornamentale.
- ✓ **IL LIGUSTRO A FOGLIE OVALI GIAPPONESE:** *Ligustrum ovalifolium* Hassk. **(D)** – specie alloctona dell'Asia orientale, neofita invasiva, aliena, forestale-ornamentale. Non presente nel Lazio allo stato spontaneo.
- ✓ **IL LIGUSTRO VARIEGATO:** varietà coltivata con foglie a doppio colore verde-giallo e con sfumature rosee **(E)**.
Una varietà, in particolare, viene usata per le colture bonsai:
- ✓ **IL LIGUSTRO A FOGLIE OTTUSE GIAPPONESE:** *Ligustrum obtusifolium* **(F)**.



Ligustro comune o olivella (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Famiglia: Oleaceae.

Descrizione: arbusto elegante usato principalmente per le siepi. Può raggiungere anche notevoli dimensioni fino ai 10 m e oltre e assumere un portamento ad albero, frequente nella specie del ligustro lucido. Alla base del tronco si formano gli stoloni, ovvero i nuovi getti, formando densi cespugli. Le foglie possono essere ovali e arrotondate, oppure lanceolate, ovvero appuntite sull'apice, in particolare per il ligustro cinese sono ovali e anche un po' ondulate lungo i bordi. Hanno fiori piccoli a pannocchie bianche e nel ligustro cinese molto molto profumate che attirano parecchio gli insetti. I frutti del ligustro sono bacche con in genere due semi inizialmente verdi e poi nere, da cui il nome comune di olivella. **Attenzione!** Sono altamente tossiche.

Periodo fioritura: (A) aprile-giugno; (B)(C)(D) giugno-agosto.

Habitat e distribuzione: siepi, colline, suoli calcarei, fino ai 1300 m di altitudine.

Etimologia: dal latino *ligare*=legare, perché si usavano i rametti flessibili come legacci.

Consumo: nessuno; le bacche sono tossiche, (A) è officinale.

Proprietà fitoterapiche: (A) astringenti, antinfiammatorie, ecc., ma non ne è ammesso l'uso dal Ministero della Salute.

Contiene: glucosidi come la siringina (o ligustrina) e il ligustrone.

Controindicazioni: è una specie mediamente allergenica. **Attenzione!** Bacche tossiche.

Storia: citato da Gaio Plinio Secondo, ovvero Plinio il Vecchio naturalista romano e da Virgilio nel I sec. a.C. e anche da Dioscoride, botanico greco.

Curiosità: dalle bacche di ligustro si estrae la ligulina, un colorante tornasole per misurare il pH, e in passato usato anche come inchiostro.

Sitografia:

- a) http://dryades.units.it/euganei/index.php?procedure=taxon_page&id=3981&num=5614 (07-08-2020)
- b) <https://it.wikipedia.org/wiki/Ligustrum> (07-08-2020)
- c) <https://www.letuepiante.it/blog/ligustro-una-pianta-dalle-molteplici-caratteristiche> (07-08-2020)
- d) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (07-08-2020)

Bibliografia:

- 1) Coombes A.J., Ward M., 2006. *Alberi: guida fotografica a oltre 500 specie di alberi di tutto il mondo*. La Biblioteca della Natura, v.1, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp. 320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1992
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Ligustro lucido



Ligustro variegato (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Ligustro a foglie ottuse da bonsai (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

MALVA, ALCEA e ALTEA

Alla stessa famiglia appartengono varie specie di genere diverso, ma affine, che spesso sono confuse tra di loro:

- ✓ **LA MALVA SELVATICA:** *Malva sylvestris* L. e subsp. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA MALVA MULTIFLORA o MALVONE DI CRETA:** *Malva multiflora* (Cav.) Soldano, Banfi & Galasso [già] *Lavatera cretica* L. (B) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA MALVA MUSCHIATA o MOSCATA:** *Malva moschata* L. (C) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'ALCEA o MALVAROSA o MALVONE:** varie specie di *Alcea* (D) – tra cui l'*Alcea rosea* L., basionimo: *Althaea rosea* (L.) Cav., specie archeofita naturalizzata nel Lazio, di origine cinese; l'*Alcea setosa* (Boiss.) Alef., basionimo: *Althaea setosa* Boiss., specie neofita naturalizzata nel Lazio, di origine medio-orientale. Solo officinali.
- ✓ **LA MALVA ALCEA:** *Malva alcea* L. (E) – specie autoctona, può confondersi con *M. moschata* che ha segmenti dell'epicalice molto più lunghi. Commestibile e officinale.
- ✓ **L'ALTEA UFFICIALE o COMUNE:** *Althaea officinalis* L. (F) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'ALTEA CANAPINA o MALVA CANAPINA:** *Althaea cannabina* L. (F1) – specie autoctona, officinale.
- ✓ **L'ANISODONTEA:** *Anisodontea malvastroides* e simili, specie tipica dell'Africa meridionale (G) e in cultivar. Solo ornamentale.

Nota per (A)(B) e simili: in passato alcune specie appartenenti al genere *Malva* erano state attribuite ad un altro genere, *Lavatera* con la caratteristica di segmenti più larghi e fusi nell'epicalice, a differenza di quelli stretti e non fusi del genere *Malva*, ma poi è stato dimostrato che non vi è una vera distinzione di genere e quindi alcune specie sono confluite nel genere *Malva* e viceversa, ma la questione è piuttosto complessa. **Ad es. confusioni** sono possibili con *Malva multiflora*, *Malva sylvestris* L. subsp. *sylvestris* e *Malva nicaeensis* All. in quanto piuttosto simili tra di loro. Le differenze da osservare sono il portamento e i segmenti dell'epicalice.



Malva sylvestris (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) maleva; (B) malvone di Creta; (D) rosone; (F) altea comune, altea officinale, bismalva, malvavischio;

Nomi locali: (A) malba (Veneto), ecc.

Famiglia: Malvaceae. **Sottofamiglia:** Malvoideae.

Descrizione: piante erbacee perenni con radice fittonante. Possono avere un fusto eretto e robusto, ma anche prostrato e raggiungere il metro di altezza. Le foglie, palminervie (che ricordano il palmo della mano) sono costituite dai 5 ai 7 lobi, hanno i margini seghettati irregolarmente e come il fusto sono ricoperte di peluria. I fiori hanno corolla ad imbuto di colore rosa-violetto, hanno cinque petali bilobati con venature viola più scuro che spuntano alla base delle foglie in coppia o a mazzetti. Il frutto è un achenio appiattito che contiene un solo seme. L'alcea è molto alta, ha un portamento eretto su fusto feltroso e con fiori vistosi a grandi campanule dal rosa al purpureo (esistono cultivar), simili a quelli dell'ibisco della Siria chiamato anche dialtea (*Hibiscus syriacus* L.) dai colori bianco, azzurro e rosa; l'alcea ha foglie basali di colore verde chiaro, ruvide e poco contornate. Facile vederla sui cigli delle strade. Spesso l'alcea, come anche la dialtea è confusa nel nome con l'altea che invece è più piccola, ha fusti ramificati e sottili, con fiori bianchi o rosa dai petali ben definiti. Altra confusione può esserci ancora tra la malva alcea simile alla malva moscata con fusti pelosi che se strofinati odorano di muschio, i fiori hanno un colore più pallido. Le foglie del malvone di Creta sembrano vellutate, ha un portamento eretto rispetto alla malva selvatica con cui spesso si confonde, che invece lo ha sia prostrato sia eretto, si differenziano per l'epicalice che ha tre segmenti uniti alla base nel malvone e più stretti nella malva selvatica. Il genere *Malva* è proprio contraddistinto dall'epicalice.

Habitat e distribuzione: le malve si trovano spesso a bordo strada, nei prati, negli orti e nei luoghi incolti di pianura e collina, fino ai 1600 m di altitudine. Le altee in luoghi umidi, boscosi o salmastri, fino ai 1200 m. Le alcee sono frequenti sui bordi delle strade e nei prati fino ai 500 m di altitudine.

Periodo fioritura: dalla primavera all'autunno le malve e dalla primavera a fine estate le altee e le alcee.

Etimologia: il nome deriva dal latino *malva*=molle e dal greco *malákhe*=lumaca, perché ha proprietà emollienti come quelle della bava di lumaca; una tradizione popolare collega il nome al medioevale *male va*=scaccia male, sempre per le sue proprietà officinali. *Alcea* deriva dal greco *alcé*=rimedio, nome citato da Dioscoride per un tipo di malva e per l'altea dal greco *áltháia* con lo stesso significato, citata da Teofrasto. Il nome *Lavatera* dovrebbe avere origine da quello di un naturalista o parroco di Zurigo: Lavater.

Consumo: (A)(B)(C)(E)(F) sono piante commestibili. Si consiglia di non lessare a lungo le foglie per via delle mucillagini che possono assumere un sapore sgradevole. Si consumano anche crude in insalata, nei minestrini e ottimi sono i risotti alla malva. Ci sono molte ricette nella nostra tradizione culinaria. Bisogna solo fare attenzione a dove si raccolgono per via dell'inquinamento, come le altre piante eduli. Dell'altea si usava in passato la radice in pasticceria. (D) L'alcea è solo officinale.

Proprietà fitoterapiche: delle malve in generale, antinfiammatorie, calmanti, diuretiche, emollienti, lassative, rinfrescanti e sedative. Regolano le funzioni intestinali, curano le bronchiti e sono usate in oftalmologia. L'altea officinale (ma anche la canapina ha le stesse proprietà) viene usata ad uso esterno per curare i geloni e le screpolature come emolliente, ma anche come espettorante e lenitivo così come i fiori di *Alcea rosea* che possono curare le faringiti e la tosse e aiutano le vie urinarie e il sistema digerente.

Contiene: la malva, acido clorogenico, acido caffeico, carotene, glucosio, pectina, potassio, resina e vitamine A, B, C ed E, ossalato di calcio ed è ricca di mucillagini come anche l'alcea e l'altea.

Storia: la malva fu molto usata sia dai Greci che dai Romani e sin da Pitagora è stata considerata una pianta sacra. Ippocrate la raccomandava per le sue proprietà emollienti e lassative, ma era utilizzata anche come cibo dalle persone povere. All'epoca di Carlo Magno (742-814 d.C.) fu inserita nell'elenco delle piante da orto nel *Capitulare de villis* e comunque nel Medioevo fu un ingrediente indispensabile per tutte le pozioni curative. Nel XVI secolo fu inserita nella dottrina delle segnature in cui veniva associata una pianta curativa per analogia al corpo umano. Fu definita "*omnimorbia*" cioè rimedio per tutti i mali e ancora oggi è una delle piante medicinali più usata. Pianta considerata sacra anche dai Celti.

Curiosità: la malva è simbolo dell'amore materno che tutto cura. Nella pratica popolare si utilizzavano le radici per pulire e sbiancare i denti e per la dentizione dei bambini. Ancora oggi si usa nei dentifrici, nei colliri, nelle creme e nei saponi. 'Malva' è anche aggettivo riferito al suo tipico colore rosa con sfumature vicino al viola. La malva selvatica è considerata afrodisiaca. Sono tutte buone mellifere.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Malva_sylvestris (06-05-2020)
- b) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/malva.html> (06-05-2020)
- c) <https://www.cosedicasa.com/casa-in-fiore/giardino/malvarosa-malva-e-cugine-35084> (07-5-2020)
- d) <https://www.veramente.org/it/notizie/2012-malva-malvone-altea-alcea.html> (07-05-2020)
- e) <https://www.innatura.info/malva-selvatica/> (07-05-2020)
- f) <https://www.giardinaggio.net/giardino/piante-annuali/la-malva.asp> (07-05-2020)
- g) <https://ilgiardinodeltempo.altervista.org/malva-storia-e-linguaggio-dei-fiori/> (07-05-2020)
- h) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (07-05-2020)
- i) <http://www.traforiepiante.it/infogardening/dizionario/PianteCambianoNome.htm> (17-11-2021)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., 2016. La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448
- 2) Banfi E, Consolino F, Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 3) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 4) Della Beffa M.T., Bielli D. et al., 2008. *Erbe & funghi: tutte le specie e le varietà più diffuse*. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 5) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 6) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 7) Zuin M.C., 2008. *Piante alimurgiche del Veneto: riconoscerle, coltivarle e gustarle*, Veneto Agricoltura, Azienda Regionale per i Settori Agricolo, Forestale e Agroalimentare, pp.74. ISBN 978-88-6337-056-0

Altre immagini:



Ibisco della Siria o dialtea (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Foglie di malvarosa o alcea (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Malvarosa o alcea (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM), a casa di Teresa Palombi, estate 2020



Altea canapina (CC-BY-SA) GM, Anagni (FR) e Gorga (RM)



Altea officinale
(CC-BY-SA) GM, Nettuno (RM)



Malva alcea
(CC-BY-SA) myself, Wikimedia Commons

una consimile diffusa nel Lazio è la **MALVA PUNTEGGIATA** da piccole macchie bianche sulla metà del fusto esile verde-rossastro, piuttosto ramificato. Si trova lungo le strade, negli incolti e nei boschi fino ai 600 m, ha boccioli di forma poliedrica molto caratteristici.



Malva punctata (All.) Alef (CC-BY-SA) GM, Monterotondo (RM) e Riano (RM)

Piante spontanee, officinali - velenose

MANDRAGOLA

Il genere è *Mandragora* più comunemente nota come mandragola, è una specie non presente nel Lazio, ma è bene sapere che in Italia si trovano:

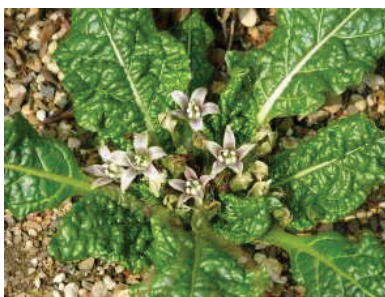
- ✓ **LA MANDRAGORA AUTUNNALE:** *Mandragora autumnalis* Bertol. – specie autoctona, non più presente nel Lazio per cui è protetta, si trova nelle regioni del Sud Italia e nelle isole. Tossica.
- ✓ **LA MANDRAGORA UFFICINALE o PRIMAVERILE:** *Mandragora officinarum* L. [anche] *Mandragora vernalis* Bertol. – specie archeofita, dei Balcani. È presente solo in Trentino Alto Adige. Protetta a livello nazionale. Officinale e tossica.

Specie tipiche dell'Asia da segnalare, sono:

- ✓ **LA MANDRAGORA DELL'HIMALAYA:** *Mandragora caulescens* Clarke.
- ✓ **LA MANDRAGORA TURCOMANICA:** *Mandragora turcomanica* Mizg.



Mandragola autunnale
(CC-BY-SA) tato grasso



Mandragola officinale
(CC-BY-SA) peganum from Small Dole, England

Nomi comuni: mandragola, radice del diavolo. Il nome in inglese è mandrake.

Nomi locali: mandràgota (Veneto), bettonica (Calabria), mela canina (Toscana), apollinari (Sicilia), ecc.

Famiglia: Solanaceae.

Descrizione: pianta erbacea perenne, ha foglie basali disposte a rosetta, ovali e grandi. La peculiarità è la radice, scura nella *M. autumnalis* e bianca in quella *M. officinarum*, tipicamente biforcuta che in determinati esemplari e soprattutto nel periodo primaverile presenta evidenze antropomorfe che addirittura la leggenda considerava viva a tal punto che se estirpata avrebbe emesso lancinanti lamenti fino a morire. I frutti, detti

pomi, bacche di colore giallo-arancio, emanano un odore sgradevole. I fiori della mandragola sono presenti a ciuffo al centro e variano di colore a seconda della specie, bianchi verdastri nella *M. officinarum*, viola-azzurri nella *M. autumnalis*, gialli nella *M. caulescens*.

Attenzione! Le foglie possono essere facilmente confuse prima della fioritura con quelle degli spinaci con esiti mortali.

Habitat e distribuzione: predilige terreni abbastanza soleggiati, leggeri e ben drenati, fino a 600 m di altitudine (A) e 1800 m (B).

Periodo fioritura: settembre-novembre (*M. autumnalis*); febbraio-marzo (*M. officinarum*).

Etimologia: variegata, dal persiano *mandrun-ghia*=erba-uomo, per la forma antropomorfa delle radici. Per alcuni studiosi deriva dal sanscrito *mad-inebire*, *madàra*=che inebria.

Consumo: attenzione! Tutte le sue parti sono velenose, le radici altamente tossiche.

Proprietà fitoterapiche: precluso l'uso a causa della elevata tossicità.

Secondo la medicina e la tradizione popolare antica afrodisiache, fecondative, allucinogene, anestetiche, analgesiche, sedative, narcotiche, ipnotiche, antiepilettiche e purganti.

Contiene: gomme, resine e alcaloidi come l'atropina, la scopolamina e la iosciamina che la rendono altamente tossica, anche se a basse concentrazioni queste possono avere proprietà medicinali. Le radici contengono la mandragorina.

Storia: sin da epoche bibliche era nota ai Greci e ai Romani e considerata dai popoli del Mediterraneo una pianta magica, afrodisiaca, medicinale e allucinogena. Testimonianze archeologiche dimostrano che anche gli antichi Egizi la conoscevano, infatti veniva usata dalle sacerdotesse durante i riti dedicati alla dea Hator e sul sarcofago di Tutankhamon e nella tomba di Ramses sono state rinvenute effigi che la rappresentano. Inoltre, la mandragola è stata individuata in bassorilievi ittiti, a Boghaz Keui (Turchia). Ai tempi di Plinio il Vecchio, veniva usata come anestetico. Nel Medioevo le si attribuiva l'influenza del pianeta Mercurio, con poteri magici e misteriosi legati al mondo dei morti e di Satana, tanto da infarcirle leggende con stregoni e superstizioni e chiamarla mela di Satana, mela dell'amore o erba delle streghe. Dotata di proprietà psicoattive, come la ninfea e il papavero da oppio, era utilizzata come anestetico e antidepressivo per indurre stati ipnotici, estatici e di trance. Celebre è la commedia *La mandragola* di Niccolò Machiavelli (ca. 1515), in cui ne evidenziava le sue presunte caratteristiche afrodisiache.

Curiosità: nel linguaggio dei fiori, la mandragola simboleggia la magia. Il suo pianto stridulo è stato protagonista nella saga fantasy di Harry Potter, in *Harry Potter e la camera dei segreti*. Si usa l'espressione "mandragola circarea" in relazione alla maga Circe che nell'Odissea fece bere vino di mandragola ai compagni di Ulisse.

Ai poteri magici della mandragola si ispirò l'ideatore, Lee Falk e disegnato poi da Phil Davis, di Mandrake mago e illusionista di un noto fumetto degli anni '30.

Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Mandragora> (06-04-2020)
- b) https://www.samorini.it/doc1/alt_aut/ad/arietti.html (08-04-2020)
- c) [https://it.wikipedia.org/wiki/Mandragola_\(commedia\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Mandragola_(commedia)) (09-04-2020)
- d) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (07-05-2020)
- e) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (07-05-2020)

Bibliografia:

- 1) Della Beffa M.T., Bielli D. *et al.*, 2008. *Erbe & funghi: tutte le specie e le varietà più diffuse*. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:

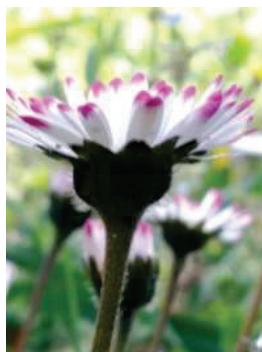
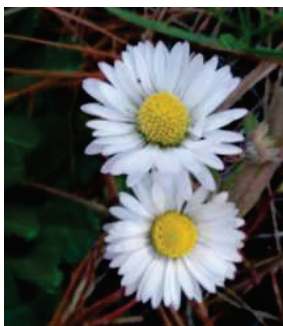
Mandragora caulescens Clarke

<https://www.flowersofindia.net/catalog/slides/Himalayan%20Mandrake.html>

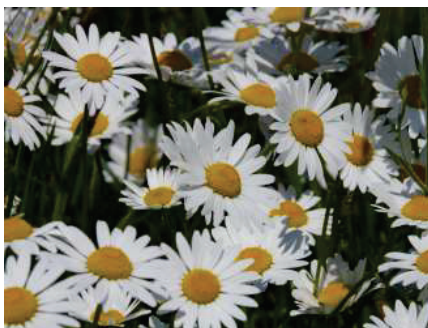
MARGHERITA

Della famiglia Asteraceae esistono oltre 23000 specie in oltre 1500 generi, quindi è un numero elevatissimo, molte somiglianti, ma appartenenti anche a generi diversi, riportiamo alcune delle più comuni nel Lazio:

- ✓ **LA MARGHERITA** (per antonomasia) ◊ **PRATOLINA:** *Bellis perennis* L. **(A)** – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA MARGHERITA COMUNE:** *Leucanthemum vulgare* (Vaim.) Lam. **(B)** – specie autoctona, commestibile e officinale.



Pratolina (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Montelibretti (RM)



Margherita comune

(CC-BY-SA) Enrico Blasutto, Wikimedia Commons

(Pixabay License) Hans

Nomi comuni: (A) margheritina, bellide, bellis perenne; (B) margherita diploide (che ha doppi cromosomi), margherita, leucantemo volgare.

Nomi locali: (A) fior gentile (Toscana), malgaretta, margarita (Emilia-Romagna), zopete (Veneto), ecc.; (B) bellide maggiore (Toscana), margaridon (Emilia-Romagna), ecc.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae.

Descrizione: pianta erbacea perenne, rizomatosa, tappezzante. La pratolina è piccola, ha un'altezza massima di 15 cm e questa sua caratteristica le permette di sfuggire agli sfalci. Ha foglie basali a rosetta piccoline e più larghe nella parte apicale, come piccole clave. I fiori sono formati da una bella coroncina di numerosi petali stretti e bianchi (ligule), a volte contornati di sfumature rosa-fucsia su uno stame piuttosto pronunciato di colore giallo, sono solitari su steli eretti e profumano... di primavera. Si chiudono quando tramonta il sole e se è nuvoloso. Il leucantemo può arrivare anche a 40 cm e ha il fusto in parte legnoso, ha sepalì doppi rispetto a quelli della pratolina.

Periodo fioritura: (A) tutto l'anno con breve pausa estiva; (B) marzo-ottobre.

Habitat e distribuzione: (A) diffusa nei prati incolti dappertutto fino ai 2000 m di altitudine; (B) lungo i bordi stradali, zone umide, campi incolti fino a 1500 m.

Etimologia: (A) di etimo incerto, *béllus*=bello, *perennis*=perenne. Il nome inglese è *days* contrazione di *day eye*= occhio del giorno, per il suo aprirsi al sorgere del sole; (B) epiteto di Tourefort (1656-1708), non confermato da Linneo che gli preferì il termine *crysanthemum*, poi però tornò in auge il primo, di origine greca *leukos*=bianco e *anthemon*=fiore.

Consumo: (A) commestibile e officinale, si usano le foglie tenere, prima della fioritura, sia crude in insalata o in zuppe e i capolini sott'aceto; (B) è principalmente officinale, ma possono essere commestibili le foglie tenere.

Proprietà fitoterapiche: (A) disintossicanti, emollienti, diuretiche, astringenti e cicatrizzanti; il macerato di pratolina può essere usato anche come antiparassitario e l'infuso per l'insonnia; (B) lassative, sudoripare, oftalmiche e antibatteriche; l'acqua distillata è efficace come collirio nelle congiuntiviti.

Contiene: (A) saponina, olio essenziale e grasso, tannini, sostanze amare, inulina, mucillagini e cera; (B) carotene, alcaloidi, olii essenziali, acido ascorbico e inulina.

Storia: le margherite sono state soggetto decorativo sin dall'antico Egitto, in vasi di ceramica, ma anche in forcine per capelli trovate a Creta (civiltà Minoica).

Curiosità: nel linguaggio dei fiori la margherita significa purezza, fedeltà e bontà, probabilmente desunta da una leggenda celtica in cui le margherite furono inviate sulla terra dagli dei per lenire il dolore della perdita dei nascituri innocenti ai genitori. Nel Medioevo le si attribuivano facoltà profetiche in amore, probabilmente da questo deriva il diffuso gesto attribuito a Margherita di Provenza, del "m'ama non m'ama" nello sfogliare i petali di una margherita. Anche Johann Wolfgang von Goethe nel *Faust* descrive questo interrogativo d'amore usando la margherita.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Bellis_perennis (22-05-2020)
- b) <https://www.innatura.info/pratolina-bellis-perennis-l/> (22-05-2020)
- c) https://it.wikipedia.org/wiki/Leucanthemum_vulgare (22-05-2020)
- d) <http://www.heliconiaevents.it/home-1/il-significato-dei-fiori/leggenda-storia-e-curiosita/item/130-margherita-comune-leucanthemum-vulgare.html> (22-05-2020)
- e) https://www.actaplantarum.org/e_forum (22-05-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (22-05-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:



Pratolina (CC-BY-SA) Bruno Petrucci, Montelibretti (RM)

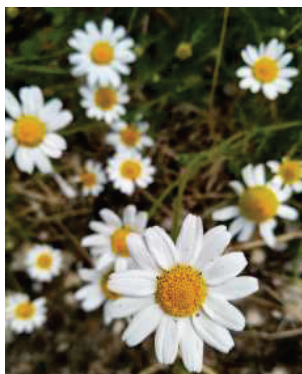


Pratolina (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

CAMOMILLA

Ne esistono varie specie, nel Lazio possiamo trovare:

- ✓ **LA CAMOMILLA BASTARDA o SELVATICA o FALSA CAMOMILLA:** *Anthemis arvensis* L. **(A)** – specie autoctona, nessun uso.
- ✓ **LA CAMOMILLA COMUNE o TEDESCA:** *Matricaria chamomilla* L. **(B)** – specie autoctona, anche coltivata, commestibile e officinale.
- ✓ **LA CAMOMILLA ROMANA o NOBILE:** *Anthemis nobilis* L. o *Chamaemelum nobile* (L.) All. **(C)** – specie neofita casuale, dell'Europa Nord occidentale, anche coltivata, commestibile e officinale.
- ✓ **LA CAMOMILLA DEI TINTORI (GIALLA):** *Anthemis tinctoria* L. o *Cota tinctoria* (L.) J. Gay **(D)** – specie autoctona, officinale.
- ✓ **LA CAMOMILLA RAGGIATA (GIALLA):** *Anacyclus radiatus* Loisel. **(E)** – specie autoctona, nessun uso.



Camomilla selvatica (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)



Camomilla dei tintori (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: capomilla.

Nomi locali: (A) camumilla pazza (Abruzzo), ecc.; (F) occhio di bue (Toscana), occhi de bo (Veneto), ecc.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae.

Descrizione: pianta erbacea annuale, biennale o perenne. L'altezza va dai 10 ai 50 cm. Il portamento è di un piccolo cespuglio con foglie basali filiformi e pennatosette. Ha fiori solitari su uno stelo sottile con le tipiche due infiorescenze delle Asteraceae, il centro giallo, anche rigonfio e i petali (ligule) di colore bianco, se stropicciati emanano un gradevole profumo, ma non la falsa camomilla che è inodore. La camomilla romana è fortemente aromatica, quindi viene considerata di qualità superiore, nobile. Altra nota distintiva di questi generi è la direzione dei petali, nella camomilla comune e romana sono rivolti all'ingiù. Tra la camomilla dei tintori e quella raggiata la differenza è la minore pelosità della seconda, ma spesso si confondono, la prima ha un profumo delicato.

Periodo fioritura: (A) aprile-agosto; (B)(C)(E) maggio-agosto; (D) maggio-settembre.

Habitat e distribuzione: (A)(B) campi incolti, ma soprattutto in quelli coltivati a cereali e sui bordi stradali; (A) fino a 1800 m di altitudine; (B) fino a 800 m; (D) fino a 1500 m; (E) in area collinare.

Etimologia: (A) dal greco *anthemís*, derivato da *ánthemon*=fiore, fioritura abbondante; (B) da *matrix*=utero, per le proprietà emmenagoghe; oppure da *mater*=madre; *chamomilla* dal greco *chamai*=a terra e *mêlon*=pomo, piccola mela, per l'odore dei fiori un po' simile a quello delle mele. La camomilla romana non è originaria della campagna romana e neanche della flora italiana, assume il nome *romana* per la caratteristica nobile delle sue proprietà. (D) Il nome del genere deriva dal greco *kòta*=coppa.

Consumo: (B) la camomilla comune è commestibile, quella tipica degli infusi, ma usata anche in cosmesi per dare riflessi biondi ai capelli e come struccante; (C) è commestibile e officinale, viene usata come aromatizzante per vini e liquori (vermouth), oppure nelle confetture e nei dolci (caramelle); (D) è officinale; (A)(E) nessun utilizzo.

Proprietà fitoterapiche: sedative, calmanti, epatoprotettici, antinfiammatorie, digestive, diuretiche, cardiocircolatorie, febbrifughe, antireumatiche, analgesiche, ecc. Sono i flavonoidi a contrastare l'insonnia e a rilassare i muscoli, sia attraverso l'infuso, ma anche con bagni all'olio essenziale e con l'aromaterapia. Il flavonoide colina riduce il colesterolo. L'infuso stimola i globuli bianchi del sistema immunitario che hanno il compito di combattere le infezioni, quindi è benefico in caso di raffreddore o di influenza. Inoltre, con impacchi freddi si possono lenire disturbi oculari, come irritazioni o congiuntiviti.

Attenzione! La camomilla romana ha proprietà leggermente differenti dalla camomilla comune. La prima è digestiva e viene usata per il trattamento cosmetico di pelli delicate, la seconda favorisce il sonno, è antibatterica, antisettica, antinfiammatoria e cicatrizzante.

Contiene: (B) vitamine A, B1, B2, B5, J, betacarotene, flavonoidi e minerali (potassio, manganese, magnesio, calcio, sodio, ferro, zinco, rame), tannini e il principio attivo azulene (odore gradevole); (C) olio etero contenente camazulene (odore gradevole), antemolo, flavonoidi, colina, resine, fitosterina e cumarina; (D) pigmenti ricchi di flavonoidi.

Controindicazioni: la camomilla può essere allergizzante e se lasciata a lungo in infusione può essere eccitante anziché calmante, controindicato un uso eccessivo in gravidanza perché può favorire contrazioni uterine. Si può usare in allattamento, ma è meglio evitarla nei neonati per la diuresi. La camomilla romana va evitata nel caso di gastriti acute.

Storia: gli antichi Egizi la associavano al sole, tracce ne sono state rinvenute nella tomba del faraone Ramses II, probabilmente per infondergli la calma necessaria per il viaggio nel Regno dei morti. Dioscoride e Plinio il Vecchio la consigliavano nel trattamento della cefalea e altri disturbi, così come riportato in altre fonti indiane ed europee.

Curiosità: i fiori essiccati di camomilla allontanano le tarme dagli armadi e in passato si usavano al posto del tabacco da pipa. L'infuso accelera la decomposizione dei residui organici nel compost. Nel linguaggio dei fiori significa tranquillità.

Sitografia:

- a) <http://www.ponzaraconta.it/2013/06/01/le-piante-dellerbario-8-a-cammumille/> (25-05-2020)
- b) <https://www.artimondo.it/magazine/tipi-di-camomilla/> (25-05-2020)
- c) <https://www.casaegiardino.it/giardinaggio/fiori/camomilla-usi-e-proprietà.php> (25-05-2020)
- d) https://it.wikipedia.org/wiki/Anthemis_arvensis (25-05-2020)
- e) <https://www.my-personaltrainer.it/erboristeria/camomilla-romana.html> (25-05-2020)
- f) https://it.wikipedia.org/wiki/Matricaria_chamomilla (25-05-2020)
- g) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (25-05-2020)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Camomilla selvatica (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

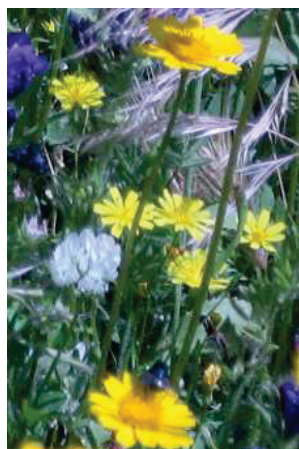
CRISANTEMO

Anche di questo genere poi revisionato, esistono varie specie nel Lazio, tra cui:

- ✓ **LA MARGHERITA GIALLA:** *Chrysanthemum myconis* L. [poi] *Coleostephus myconis* (L.) Cass. ex Rchb. f. **(A)** – specie autoctona, officinale e ornamentale.
- ✓ **IL CRISANTEMO CAMPESTRE:** *Chrysanthemum segetum* L. [poi] *Glebionis segetum* (L.) Fourr. **(B)** – specie autoctona, solo commestibile.



Margherita gialla (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Crisantemo campestre (CC-BY-SA) Gorga (RM) e Parco di Veio, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) margherita di Mikonos, fiorrancio, occhio di bue; (B) ingrassabue dei campi, crisantemo segetale, margherita di mais.

Nomi locali: (A) occhio di bue giallo (Toscana), regoetta (Liguria), ecc.; (B) cucuddu (Sicilia), fior di grano (Toscana), ecc.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae.

Descrizione: pianta erbacea annuale, piccola, alta al massimo 60 cm. Fusto ramificato con steli eretti-prostrati pelosetti con foglie ovate leggermente seghettate ai bordi, alternanti in (A), oppure fusti glabri con foglioline merlettate tipiche dei crisantemi in (B). Fiore giallo sia al centro che sui petali leggermente incavati sulle punte, molto simile nelle due specie. Infestanti.

Periodo fioritura: (A) aprile-luglio; (B) aprile-agosto.

Habitat e distribuzione: prati incolti e coltivati, vigne, uliveti, fino a 800 m di altitudine, per entrambe le specie.

Etimologia: (A) dal greco *coléos*=fodero e da *stephos*=corona, di etimo incerto l'epiteto *myconis*, fungo o isola greca Mikonos; (B) dal latino *gleba*=zolla di terra, l'epiteto della specie dal latino *seges*=seminativo.

Consumo: (A) solo officinale; (B) commestibile in insalata. Non officinale.

Proprietà fitoterapiche: (A) antisettiche, vermifughe e disintossicanti. Nella medicina popolare il *C. myconis* veniva usato come insetticida. Non è nella lista BelFrlt.

Storia: (B) inserita già nel 1767, dal medico fiorentino Giovanni Targioni Tozzetti, tra le piante alimurgiche, ovvero utili come alimenti in caso di emergenze dovute a carestie o a guerre.

Curiosità: (B) amata dai bovini tanto da essere detta *ingrassabue* e anche dalle tartarughe terrestri.

Sitografia:

- a) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (25-05-2020)
- b) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (25-05-2020)
- c) <https://www.quilianonline.it/quiliano-qualita/erbe-qq/il-prato-di-laura-25/> (04-06-2021)
- d) http://floranelsalento.blogspot.com/2012/02/blog-post_8590.html (25-06-2021)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., Bretzel F., Romano D. (curat.), 2013. *Specie erbacee spontanee mediterranee per la riqualificazione di ambienti antropici: stato dell'arte, criticità e possibilità di impiego*. Manuali e linee guida, v.86, ISPRA-Istituto Superiore per la Protezione e a Ricerca Ambientale. ISBN 978-88-448-0590-6
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Piante spontanee, officinali - velenose

SENECIO

Ne esistono varie specie tutte tossiche per gli animali da pascolo e anche infestanti, tra cui:

- ✓ **IL SENECIO o SENEZIONE SUDAFRICANO:** *Senecio inaequidens* DC. **(A)** – specie neofita invasiva, aliena, di origine sudafricana. Nessun uso, tossica.
- ✓ **IL SENECIO VOLGARE o SENEZIONE COMUNE:** *Senecio vulgaris* L. **(B)** – specie autoctona, officinale e tossica.



Senecione sudafricano (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Senecio volgare (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (B) calderina, erba cardellina, cardillo, calderaja, carderuglia, verzellina, solleciola.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae.

Descrizione: (A) pianta erbacea perenne, neofita molto invasiva e temuta perché tossica per gli allevamenti. Ha fusti prostrati e foglie piccole aghiformi ramificate. Ha un portamento cespuglioso. I fiori sono graziose margherite gialle, con capolino fiorale interno piuttosto grande e ligule distanziate, non fitte. (B) Pianta annuale, ragnatelosa, di dimensioni 20-40 cm, ha fusto eretto, cespuglioso, con foglie spatolate lucide e dentellate. I fiori gialli differiscono dal senecione sudafricano perché sono di tipologia simile all'enula baccherina e rimangono chiusi. I pappi piumosi dei frutti formano il caratteristico ciuffo bianco da cui il nome "vecchio canuto".

Periodo fioritura: (A) aprile-novembre; (B) gennaio-dicembre.

Habitat e distribuzione: (A)(B) prati incolti, bordi strade, altitudini anche fino a 1800 m.

Etimologia: da *sénex*=vecchio, perché il pappo ricorda la testa canuta degli anziani, *inaequidens*=con denti ineguali, riferito alle foglie. Sudafricano è il luogo d'origine della specie.

Consumo: **attenzione!** Piante entrambe tossiche, soprattutto (A) per il bestiame, ma anche per l'uomo se ingerisce carne di animali che lo hanno mangiato.

Proprietà fitoterapiche: (B) antiscorbutiche, antiemetiche, antinfiammatorie, antivirali ed emmenagoghe. Data l'alta tossicità non ne è ammesso l'uso dal Ministero della Salute.

Contiene: (A) alcaloidi pirrolidizini come retrorsina e senecionina (cancerogeni genotossici), polline allergizzante e nella radice saponine; (B) senecionina, resine e sali potassici.

Curiosità: (A) un tempo usata come colorante e per produrre sapone, è una pianta da combattere per la salvaguardia ambientale, agricola e per l'allevamento. Deprezza i campi ed è tossica per gli animali e l'uomo. Importata dal Sudafrica con il commercio della lana o dai soldati durante la seconda guerra mondiale è inserita nella Lista nera di alcune Regioni. Si riproduce e si espande facilmente, se non controllata.

Sitografia:

- a) https://www.meditflora.com/flora/senecio_vulgaris.htm (26-05-2020)
- b) <http://www.portaledisinfestazione.org/specie/senecione-sudafricano/> (05-03-2021)
- c) https://it.wikipedia.org/wiki/Senecio_inaequidens (05-03-2021)
- d) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (25-05-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

MENTA, MENTUCCIA e MELISSA

Le specie e le varietà della menta sono tante, tra cui quelle presenti nel Lazio sono:

- ✓ **LA MENTUCCIA o NEPETELLA:** *Clinopodium nepeta* (L.) Kuntze [anche] *Melissa nepeta* L. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA MENTA POLEGGIO o PULEGIO o MENTA ROMANA:** *Mentha pulegium* L. (B) – specie autoctona, tossica.
- ✓ **IL MENTASTRO VERDE o MENTA ROMANA:** *Mentha spicata* L. (C) – specie autoctona, commestibile.
- ✓ **LA MENTA A FOGLIE ROTONDE:** *Mentha suaveolens* Ehrh. (D) – specie autoctona, commestibile.
- ✓ **LA MENTA ACQUATICA:** *Mentha aquatica* L. (E) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA MENTA SELVATICA o A FOGLIE LUNGHE:** *Mentha longifolia* (L.) Huds. (E1) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA MENTA CAMPESTRE:** *Mentha arvensis* L. (E2) – specie autoctona con fiori distribuiti su tutto l'asse fogliare, commestibile e officinale.

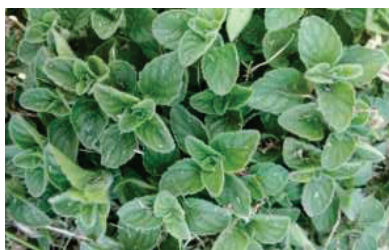
Varietà ibride note sono **LA MENTA GLACIALE** e **LA MENTA PIPERITA** dall'aroma fortissimo adatte non tanto in cucina, quanto per liquori, caramelle, ecc.

Del genere *Melissa* abbiamo invece:

- ✓ **LA MELISSA OFFICINALE o CITRONELLA:** *Melissa officinalis* L. (F) – specie autoctona, commestibile, officinale, mellifera, profuma di limone.
- ✓ **LA MELISSA SELVATICA:** *Melissa officinalis* subsp. *altissima* (Sm.) Arcang. [anche] *Melissa romana* Mill. (G) – specie autoctona, commestibile e officinale, dall'odore sgradevole.



Mentuccia (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Mentuccia (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Menta puleggio (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM) e Anagni (FR)



Mentastro verde o menta spicata (CC-BY-SA) GM, Anagni (FR) e Parco di Veio, Morlupo (RM)



Menta a foglie rotonde (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Da notare che la menta a foglie rotonde assomiglia molto alla specie mentastro tanto da confondersi e anche se l'olezzo dovrebbe essere soave, secondo l'etimologia, in realtà è piuttosto marcato, per cui non è facile distinguerla se non dal fogliame che dovrebbe essere "più rotondo". Ne esistono ibridi.



Menta glaciale o *Mentha x rotundifolia piperita* (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM) e Morlupo (RM)



Melissa officinale (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)



(CC-BY-SA) Francesca Pitoli, Ariccia (RM)

Nomi comuni: (A) calaminta, erba gattaia; (F) melissa vera, cedronella o citronella, erba cedrina o citrina, erba limona, limoncella, ecc.

Nomi locali: (F) cetrina (Toscana), erba citrata (Campania), ecc.

Famiglia: Lamiaceae [già] Labiatae.

Descrizione: (A) pianta erbacea aromatica perenne, piccola generalmente, al massimo alta fino a 60-80 cm. Ha portamento eretto cespuglioso con rami che se lasciati fiorire si ergono sulla base e sul cui fusto fioriscono piccole campanule variamente labiate bianche con screziature viollette. Le foglioline sono piuttosto arrotondate, pelose e profumatissime. (B) Alta fino a 60 cm, con peluria su foglie e fusto che ne causano l'aroma. La particolarità di questa specie è l'infiorescenza che ricorda le pulegge (dischi rotanti attorno ad un asse), di colore bianco-violetto. (C) Nel mentastro verde i fiori sono raccolti verso sommità a forma di spiga, di colore bianco-violetto, come anche nella specie a foglie rotonde (D). I fiori della menta acquatica sono a palloncino ascellari sulle foglie apicali dei fusti, di colore roseo-violetto. È una specie insieme al mentastro usata molto nelle ibridazioni. (E) Ha un fusto arrossato e un'infiorescenza a testa emisferica, cioè a mezza sfera. (F) Pianta erbacea perenne cespugliosa, di media altezza fino agli 80 cm, con rami sottili e foglie profumate di limone nella melissa officinale, mentre nella specie melissa selvatica (G) le foglie hanno un odore sgradevole, una villosità densa, un colore verde-grigiastro e il labbro superiore del calice piuttosto piccolo e un'altezza della pianta fino a 150 cm.

Di menta piperita (*Mentha x piperita*) esistono vari ibridi coltivati e naturali, incroci tra menta acquatica e menta spicata che hanno la caratteristica di un intenso, fortissimo, profumo. Classificata per la prima volta dal botanico inglese Joh Ray, nel 1696.

Periodo fioritura: maggio-ottobre quasi per tutte le specie di menta e per (A); (F)(G) maggio-agosto.

Habitat e distribuzione: (A) predilige terreni calcarei, luoghi freschi, boschi, ma cresce anche nei prati aridi ed è rifiutata dagli erbivori. Insieme alla menta teme il freddo; (B)(C)(D)(E) fino a 1200 m; (F)(G) zone incolte, ombrose e siepi, fino ai 1000 m di altitudine.

Etimologia: *clinopodium* dal greco *cline*=letto e da *pódion*=piedino, perché gli steli fiorali ricordano i piedi dei letti antichi; il termine *nepeta*=specie di menta, dal territorio di Nepeta (Toscana) citato da Plinio il Vecchio, altri invece propendono per la derivazione da *nepa*=scorpione, come antidoto al suo veleno. Il nome generico *mentha* deriva dal greco *Minthê*, nome di una ninfa che amata da Ade (per i Romani Plutone) fu trasformata in pianta da sua moglie, la gelosa Proserpina. Significati diversi per i nomi specifici: *spicata*=spiga, *puleium*=puleggio, chiamata anche menta romana (in Cicerone, Seneca, ...et al.), *suavis*=soave, riferito al profumo; (F)(G) dal greco *mèlitta*=ape da miele.

Consumo: quasi tutte le specie di menta sono commestibili, ad eccezione della *Mentha pulegium*. (A) La mentuccia è un'erba aromatica e mellifera anche se il suo miele è raro. Tipiche alcune preparazioni regionali che usano la mentuccia, ad es. nel Lazio sono famosi i carciofi alla romana, in Campania e precisamente in Irpinia è un prelibato ripieno con ricotta nei ravioli che prende il nome di zenzifero. Viene anche usata per aromatizzare liquori e ad Avellino e in Toscana si usa con i funghi. Da non confondere con la menta romana (*Mentha spicata*) (C) dal sapore molto più forte e che a Roma si usa in particolare per il piatto della trippa alla romana.

Questa menta e le sue varietà si usano per i cocktail e in particolare per il famoso *Mojito cubano*. Il termine mojito deriva dall'africano *mojo*=magico, per la ricetta si prendono alcune foglioline di menta e si pestano insieme a fettine di lime e a zucchero di canna, si aggiunge ghiaccio tritato e abbondante rum.

(F) La melissa può essere usata per dare l'aroma di limone.

Proprietà fitoterapiche: (A) espettoranti, febbrifughe, antidepressive, antinsonnia, ecc.; (B)(C)(D)(E) anti alitosi (strofinata sui denti), digestive, antiemetiche, antinausea, analgesiche, dissetanti, rinfrescanti e diuretiche. La *M. pulegium* non è ammessa tra gli integratori alimentari dal Ministero della Salute per la presenza di pulegone che ha effetti tossici su fegato e polmoni; (F)(G) rinfrescanti, antipiretiche, antivirali, antibatteriche, digestive, sedative, antistress, anti mal di testa, ecc.

Il genere *Mentha* viene utilizzato anche per correggere i sapori nelle preparazioni farmaceutiche, nei cosmetici, nei liquori e nei dolci.

I Carmelitani scalzi usavano preparare lo "spirito di melissa" alcolico e l'"acqua di melissa" analcolica, come calmanti, digestivi e antinausea.

È recente lo studio dell'eugenolo, presente nella melissa e in altre specie, come antivirale del COVID-19 [4].

Contiene: (A)(B)(C)(D)(E) gli oli essenziali mentolo, borneolo, cineolo e altri componenti terpenici che ricordano l'aroma della menta; (F) olio essenziale contenente geraniale,

citronellale, linalolo, geraniolo, eugenolo; glucosidi, acidi triterpenici, derivati dell'acido caffeico e flavonoiole.

Controindicazioni: la mentuccia non deve essere assunta durante la gravidanza in quanto in dosi eccessive può causare l'aborto. È un'eccitante.

La menta non deve essere usata da chi soffre di gastrite o ulcere. È sconsigliata in gravidanza perché favorisce l'attività uterina e durante l'allattamento. E anche a chi soffre di disfunzioni tiroidee o ai soggetti allergici di favismo. Il mentolo ad alte dosi può essere neurotossico, come tossico è il pulegone presente negli oli essenziali di alcune specie di menta.

La melissa può aumentare la pressione intraoculare e non è adatta a chi soffre di ipotiroidismo, se assunta con altri farmaci può indurre eccessiva sedazione. Gli oli essenziali possono irritare la pelle ai soggetti predisposti.

Storia: la menta era conosciuta fin dall'antichità. In Cina veniva usata per le sue proprietà calmanti e antispasmodiche, Ippocrate la considerava afrodisiaca e Plinio il Vecchio analgesica. Veniva inoltre usata nella medicina popolare per prevenire la cataratta, per conciliare il sonno, per calmare i dolori di coliche renali o biliari, per combattere l'alitosi e infine per risvegliare il desiderio sessuale.

La melissa ha una storia antica di oltre 2000 anni fa, citata già da Dioscoride e da Plinio il Vecchio e anche dal medico arabo Avicenna. Paracelso chiamava la melissa "elisir di lunga vita" e con Galeno la consigliavano nei disturbi psichici. Nell'antichità le Sacerdotesse nei riti di iniziazione, come i misteri Eleusini e quelli di Efeso, venivano chiamate "Melisse". Nel *Capitulare de villis*, Carlo Magno elenca la menta e anche la melissa tra le erbe medicinali da coltivare nell'orto, e nell'Orto dei semplici dei monasteri benedettini la melissa non mancava mai, sia per uso officinale sia aromatico soprattutto nei liquori.

Curiosità: sembra da una leggenda che a realizzare il primo aperitivo alcol e menta, siano stati i pirati dei Caraibi, tanti anni fa, in quanto specie diffusa nelle isole caraibiche. Tra le sue caratteristiche l'odore allontana zanzare e topi.

Anche per la melissa esistono varie leggende come quella di Apollo che innamorato della ninfa Melissa non ebbe più cura del Sole, il mondo si oscurò e la ninfa fu trasformata in ape regina. Un'altra leggenda narra di Melissa nutrice di Zeus, figlio di Rea e Crono che per non avere rivali al suo regno divorava la prole, cosicché Zeus fu nascosto e protetto dalle due donne sul monte Ida. Melissa lo nutrì con il miele e con il latte della capra Amaltea che si ruppe un corno e per gratitudine Zeus lo riempì copiosamente di ogni ben di dio, nacque così la cornucopia.

Nell'antica Grecia l'appellativo "Melissa" indicava le donne particolarmente sagge e ricche di virtù.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Clinopodium_nepeta (20-07-2020)
- b) <https://www.greenme.it/mangiare/altri-alimenti/mentuccia-proprietà-abbinamenti-cucina-usi/> (24-07-2020)
- c) https://it.wikipedia.org/wiki/Mentha_pulegium (20-07-2020)
- d) <http://www.giardinodellaminerva.it/le-piante/course/mentha-suaveolens-ehrh-menta-a-foglie-rotonde.html> (20-07-2020)
- e) <https://www.ortofrutta.com/menta/> (20-07-2020)

- f) https://it.wikipedia.org/wiki/Mentha_aquatica (20-07-2020)
- g) https://it.wikipedia.org/wiki/Mentha_spicata (21-07-2020)
- h) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/melissa.html> (24-07-2020)
- i) <https://www.cristalfarma.it/it/la-fitoterapia/curiosita-fitoterapiche/la-melissa-la-signora-delle-api-e-del-miele.html> (24-07-2020)
- j) https://it.wikipedia.org/wiki/Melissa_officinalis#Descrizione (15-05-2020)
- k) <https://www.ideegreen.it/melissa-officinalis-95700.htm> (15-05-2020)
- l) https://www.elicriso.it/it/piante_medicinali/melissa/ (15-05-2020)
- m) <https://www.giardinaggio.it/giardino/aromatiche/melissa/melissa.asp> (15-05-2020)
- n) <https://cremedivenere.it/blog-di-venere/melissa-officinalis/> (18-05-2020)
- o) <https://www.riza.it/benessere/erbe-e-fitoterapia/7015/melissa-proprieta-uso-controindicazioni.html> (18-05-2020)
- p) <https://stilenaturale.com/melissa/> (18-05-2020)
- q) <https://www.valfrutta.it/magazine/piperita-glaciale-romana-le-variet%C3%A0-di-menta-che-puoi-coltivare/> (24-07-2020)
- r) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/menta-piperita.html> (24-07-2020)
- s) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (24-07-2020)
- t) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (24-07-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 3) Rizzuti B. et al., 2021. Sub-micromolar inhibition of SARS-CoV-2 3CLpro by natural compounds, *Pharmaceuticals*, 14: 892. DOI:10.3390/ph14090892
- 4) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:



Mentha sylvestris
(CC-BY-SA) G.M, Montelanico (RM)



Mentha campestre
(CC-BY-SA) Ivar Leidus, Wikipedia

MORELLA o SOLANO

Alla famiglia delle Solanaceae appartengono varie specie di ortaggi come le patate, le melanzane, i pomodori e i peperoni. Vi sono almeno 100 generi, con migliaia di specie e ibridi, una decina sono le specie spontanee in Italia, tra cui:

- ✓ **LA MORELLA COMUNE:** *Solanum nigrum* L. **(A)** – specie autoctona dalle bacche verdi-nere, officinale e tossica.
- ✓ **LA MORELLA ROSSA:** *Solanum luteum* Mill. [anche] *Solanum villosum* Mill. **(B)** – specie autoctona dalle bacche verdi-rosse, officinale e tossica.
- ✓ **LA MORELLA RAMPICANTE o DULCAMARA:** *Solanum dulcamara* L. **(C)** – specie autoctona dalle bacche verdi-rosse, officinale e tossica.
- ✓ **LA MORELLA GRACILE:** *Solanum chenopodioides* Lam. **(D)** – specie alloctona, neofita invasiva, aliena, di origine sudamericana, dalle bacche verdi-nere. Nessun uso, tossica.

Tra gli ibridi, troviamo:

- ✓ **IL GELSOMINO DI NOTTE:** *Solanum jasminoides* **(E)** – coltivata.



Morella comune



Morella gracile (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: solano; (A) erba morella, pomidorella, solano nero, ballerina; (B) morella pelosa; (C) dulcamara, vite selvatica, corallini; (D) morella chenopodioides o falso chenopodio.

Nomi locali: (A) uva dè serpi (Campania), zizlott (Emilia Romagna); (B) pomodoro delle serpi (Puglia); ecc.

Famiglia: Solanaceae.

Descrizione: (A)(B)(D) sono piante erbacee perenni e infestanti dal portamento eretto, con fusto verde-nerastro, hanno foglie variegata più o meno pelose, con punta triangolare (A) o lanceolate dal colore verde scuro (D), hanno fiori bianchi e bacche verdi e poi nere lucide (A)(D) oppure rosse (B); (E) solano rampicante con fiori a stella bianchi-violacei, foglie acuminate e verdi lucide; (C) è pianta erbacea velenosa, perenne, rampicante, infestante, più o meno pelosa, dimensioni 30-150 cm o più. Il fusto prostrato-rampicante è ramoso, ma abbastanza filiforme ed erbaceo nella parte più aerea e con base legnosa; ha foglie picciolate, alterne con lamina triangolare, i fiori raccolti a corimbo hanno corolla violetta, raramente bianca e un odore sgradevole. Frutto a bacca, ovoidale, lucente, prima verde, poi giallo, infine rosso a maturità. Le bacche mature tra l'autunno e l'inverno anche se hanno un aspetto gradevole e invitante, non sono commestibili, sono tossiche.

Habitat e distribuzione: (A) cosmopolita e infestante soprattutto nei campi di bietola e mais o negli orti, fino ai 1000 m di altitudine come anche (B) non infestante e (D) che invece è neofita invasiva e predilige terreni azotati, discariche, ecc.; (C) cresce in ambiente umidi e ombrosi, come boschi, macchie e campi incolti, nell'intervallo altimetrico tra 0 e 1100 o anche più metri s.l.m.

Periodo fioritura: (A)(B)(D) marzo-dicembre; (C) aprile-luglio.

Etimologia: dal latino *solanem*=conforto, consolazione; il termine *dulcamara* deriva da 'dolce' perché ha proprietà sedative, narcotiche e calmanti pur essendo 'amara', dal sapore dei ramoscelli appena germogliati.

Consumo: **attenzione!** Sono tutte specie tossiche e (C) è la più tossica.

Proprietà fitoterapiche: (A)(B)(D)(C) depurative del sangue, purganti, narcotiche e sedative, analgesiche, antiemetiche, antispasmodiche, espettoranti e antivirali.

(C) In passato si utilizzavano i giovani rametti, gli stipiti masticati come bastoncini della liquirizia, attualmente è assolutamente vietato questo uso per via della sua tossicità. (A)(C) non sono ammesse dal Ministero della Salute negli integratori alimentari.

Contiene: glicoalcaloide solanina, solamargina e altri, saponine, tannini e zuccheri. Soprattutto (C) ha i componenti più tossici come oltre alla solanina, la dulcamarina e la solanidina. **Attenzione!** La solanina ha un'azione narcotica e può danneggiare il sistema nervoso centrale. Le bacche sono le più tossiche. L'ingestione di 10 bacche può provocare forti dolori addominali persistenti (diarrea o stitichezza), sopore e problemi respiratori gravi.

Sulla solanina ad alte concentrazioni: è per la presenza di solanina che si sbucciano le patate prima della cottura, perché questa sostanza non si elimina previa cottura e la buccia di patata soprattutto se germogliata ne è ricca, ma ovviamente ne occorrerebbe un grosso consumo per risultare nociva. Piccole dosi di bucce compatte, non verdi, non rugose, non germogliate e ben conservate possono essere consumate.

I pomodori se verdi hanno un quantitativo di solanina che diminuisce quando diventano rossi, cioè maturi. Anche le melanzane è preferibile sbucciarle e tra i peperoni verdi, gialli e rossi, quelli a maggior contenuto di solanina sono quelli verdi, quindi è bene non abusarne. Anche il peperoncino contiene solanina, ma tutte queste verdure ne hanno un basso contenuto e quindi sono commestibili.

Storia: (C) citata come rimedio per la cura della pelle da Ippocrate di Cos, da Plinio il Vecchio e nel Medioevo da Santa Ildegarda è ancora oggi usata a questo scopo, in preparati controllati ad uso esterno, contro eczemi, dermatiti, ma anche reumatismi, ecc.

Curiosità: (A) in Boemia si usavano in passato le foglie nelle culle per favorire il sonno dei bambini. Nel XIII secolo il succo veniva usato come anestetico durante gli interventi chirurgici e come sedativo per il mal di denti. (C) Nel linguaggio dei fiori e delle piante, la morella rampicante simboleggia la verità. Viene anche coltivata per la bellezza e alcuni volatili si nutrono delle sue bacche, per loro non pericolose. Patate, pomodoro e peperoncino sono stati importati dall'America da Cristoforo Colombo nel 1500.

Sitografia:

- a) <https://www.montagneaperte.it/ambienteebiodiversita/dulcamara/> (28-05-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Solanum_dulcamara (28-05-2020)
- c) http://dryades.units.it/cividale/index.php?procedure=taxon_page&id=4711&num=1679 (29-05-2020)
- d) <https://ilgiardinodeltempo.altervista.org/tag/solanum-dulcamara/> (30-05-2020)
- e) <https://www.tuttogreen.it/dulcamara-proprieta-usi-controindicazioni/> (01-06-2020)
- f) <http://www.naturalismedicina.it/articolo.asp?i=291> (01-06-2020)
- g) https://it.wikipedia.org/wiki/Solanum_nigrum (31-08-2020)
- h) http://www.fosan.it/notiziario/346_tossicit%C3%A0_della_solanina.html (31-08-2020)
- i) <https://www.spigadoloro.org/lesperto-risponde/il-mito-delle-solanacee/> (31-08-2020)
- j) <https://www.casaegiardino.it/giardinaggio/morella-solanacea.php> (31-08-2020)
- k) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (31-08-2020)
- l) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (31-08-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Della Beffa M.T., Bielli D. et al., 2008. Erbe & funghi: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini e confronto con altre specie:



Morella comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Gelsomino di notte (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Dulcamara (CC-BY-SA) Francesca Pitolli, Ariccia (RM)



Dulcamara (Pixabay License) Nennieinszweidrei



(CC-BY-SA) H. Zell, Wikipedia



Melanzana (*Solanum melongena* L.)



Patata (*Solanum tuberosum* L.)



Peperone (*Capsicum annuum* L.)



Pomodoro (*Solanum lycopersicum* L.)

Foto dall'orto di GM, Morlupo (RM)

MUSCARI

Esistono più di 60 specie di *Muscari*, anche in cultivar, tra cui in particolare spontanee nel Lazio:

- ✓ **IL LEOPOLDIA COMOSA o LAMPASCIONE:** *Muscari comosum* L. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **IL MUSCARI NEGLETTO o IGNORATO:** *Muscari neglectum* Guss. (B) – specie autoctona, commestibile in passato ma se ne sconsiglia l'uso, in quanto ad alte concentrazioni è tossica.



Muscari negletto (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) lampagione, cipolla canina, cipollaccia turchina, cipollaccio col fiocco, giacinto dal pennacchio, muscari chiomato; (B) muscari atlantico, muscari blu, muscari azzurro, pan del cucco, pentolino, muschino.

Nomi locali: (A) pampascione (Puglia-Salento), cipollina delle serpi (Sud-Italia).

Famiglia: Asparagaceae [già] Liliaceae.

Descrizione: pianta bulbosa con foglie più o meno filiformi raccolte in un ciuffo basale. Altezza fino a 15-30 cm. Il bulbo interrato, lo è nel lampascione anche per 30 cm. I lampascioni si riconoscono bene grazie alla loro particolare infiorescenza violacea con un ciuffo sommitale; il *Muscari neglectum* per i fiori sempre violetti-azzurri disposti come piccoli grappoli d'uva rovesciati e foglie lunghe e sottili, quasi filiformi.

Attenzione! Il bulbo del lampascione potrebbe essere scambiato con quello del velenoso colchico.

È molto importante, altresì, non confondere i bulbi del *Muscari neglectum* con i bulbi del *Muscari comosum*, in quanto in entrambe le specie, ma soprattutto nella prima specie è

presente un'alta concentrazione di saponine che se ingerite in notevoli quantità risultano tossiche, in particolare per gli animali.

Habitat e distribuzione: prati e pascoli, incolti, semiaridi fino agli 800 m per (B) e anche in zone montuose fino a 1500 m di altitudine per (A).

Periodo fioritura: (A) marzo-giugno; (B) aprile-giugno. I bulbi si raccolgono in estate o in autunno.

Etimologia: *muscaris* secondo alcuni autori deriva dal sanscrito *mushka*=testicolo, per la forma dei bulbi, mentre altri lo fanno derivare dal greco moderno *moschâr*=giacinto a grappolo; secondo U. Quattrocchi *comosum* da un nome turco *cóma*=chioma; (A) è dedicato al granduca di Toscana Leopoldo II (1797-1870) protettore delle scienze e fondatore dell'*Herbarium Centrale Italicum* di Firenze.

Altra attribuzione del nome *muscaris* invece è a Carolus Clusius (1526–1609) botanico francese naturalizzato olandese, per il profumo simile a quello del muschio di alcune varietà. Il nome specifico *neglecto* o ignorato è verosimilmente dovuto all'aspetto modesto, che passa inosservato della piccola pianta.

Consumo: i bulbi di lampascione sono simili a una cipollina, sono commestibili e hanno sapore amarognolo con retrogusto dolce. Si usano soprattutto in Basilicata e in Puglia generalmente cotti, fritti o lessati e conservati sott'olio. Una volta puliti si lasciano in ammollo per un'ora per togliere l'amaro. I bulbi del *muscaris neglecto* in passato si consumavano solo previa cottura, ma adesso ne viene sconsigliato l'uso alimentare perché contengono elevate concentrazioni di saponine e altre sostanze che in gran quantità, risultano tossiche.

Proprietà fitoterapiche: (A) diuretiche, lassative, antitrombotiche, digestive, anti-infiammatorie per l'intestino, disinfettanti, antitumorali, emollienti e rinfrescanti.

Viene considerato il re dei bulbi per le proprietà benefiche ed è poco calorico. Invece, del *muscaris neglecto* non sono note proprietà ad uso farmacologico.

Contiene: il lampascione amido e zuccheri come saccarosio e glucosio, ma anche molti minerali come potassio, calcio, fosforo, ferro, rame, manganese e magnesio. Inoltre, ha principi attivi salutari come i flavonoidi, le saponine, pectine e diversi composti azotati e mucillagini. **Attenzione!** Il *muscaris neglecto* è considerato tossico per l'eccessiva quantità di saponine e sostanze assimilabili.

Storia: (A) già il botanico greco Dioscoride attribuiva a questi bulbi proprietà benefiche e afrodisiache tanto che ai tempi degli antichi Romani non mancavano mai sulle tavole nuziali come augurio agli sposi. Ovidio ne testimonia il potere amoroso a seconda della provenienza. Plinio il Vecchio lo conferma nella sua *Naturalis Historia*, come anche il medico Galeno di Pergamo per le proprietà depurative, diuretiche e lassative.

Curiosità: in Friuli il *Muscaris neglectum* veniva usato per tingere le uova a Pasqua; ora vista in parte la sua tossicità è sconsigliato farlo. Dai fiori violacei del lampascione si ricavava in passato una tintura per tessuti.

Il profondo legame instaurato con il territorio della Puglia e della Basilicata, che lo utilizzano sin dall'antichità, hanno permesso al lampascione di conquistare il riconoscimento del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali che lo ha inserito nell'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) [c].

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Leopoldia_comosa (09-04-2020)
- b) <http://www.meteoweb.eu/2015/11/lampascione-una-pianta-dalle-straordinarie-propriet%C3%A0-benefiche-per-il-corpo-umano/580460/> (09-04-2020)
- c) <https://www.turismo.it/gusto/articolo/art/lampascione-sembra-cipolla-ma-non-id-20860/> (09-04-2020)
- d) <https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure/lampascioni> (09-04-2020)
- e) https://www.repubblica.it/dossier/sapori/guide-espresso/2020/02/04/news/lampascione_gia_ovidio_ne_suggeriva_le_propriet%C3%A0-benefiche-247563241/ (09-04-2020)
- f) <https://www.paginemediche.it/benessere/alimentazione-e-dieta/lampascione-il-viagra-degli-antichi> (09-4-2020)
- g) <https://it.wikipedia.org/wiki/Muscari> (10-04-2020)
- h) <https://www.ideegreen.it/muscari-flori-coltivazione-80667.html> (10-04-2020)
- i) www.edendeifiori.it/24/il-muscari.php (10-04-2020)
- j) <https://angolodellamicizia.forumfree.it/?t=67005489> (10-04-2020)
- k) <https://www.funghiitaliani.it/topic/25528-muscari-neglectum-guss-ex-ten/> (10-04-2020)
- l) https://www.actaplantarum.org/e_forum (10-04-2020)
- m) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (10-04-2020)
- n) http://dbiodbs.univ.trieste.it/carso/chiaavi_pub25?usr=admin&n=783&specie=331 (11-06-2021)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Nasrabadi M., Halimi M., Nadaf M., 2013. Phytochemical screening and chemical composition of extract of *Muscari neglectum*, Middle-East J. Sci. Res., 14(4): 566-569. DOI: 10.5829/idosi.mejsr.2013.14.4.71191
- 3) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 4) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:



Lampascione (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Lampascione (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)

MYOSOTIS

Ne esistono circa 150 specie nel mondo, in Italia circa una ventina e nel Lazio:

- ✓ **IL NONTISCORDARDIME MINORE:** *Myosotis arvensis* Hill. e subsp. **(A)** – specie autoctona, nessun uso. Molto simile a
- ✓ **IL NONTISCORDARDIME RAMOSSISSIMO:** *Myosotis ramosissima* Rochel subsp. *ramosissima* [anche] *Myosotis ramosissima* Rochel ex Schult. **(B)** – specie autoctona, nessun uso.
- ✓ **IL NONTISCORDARDIME CANGIANTE:** *Myosotis versicolor* (Pers.) Sm. [anche] *Myosotis discolor* Pers. e subsp. **(C)** – specie autoctona, nessun uso.
- ✓ **IL NONTISCORDARDIME DELLE PALUDI:** *Myosotis scorpioides* L. e subsp. [anche] *Myosotis palustris* (L.) Hill. **(D)** – specie autoctona, officinale.



Myosotis arvensis (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) nontiscordardime dei campi, miosotide.

Nomi locali: erba selestina (Lombardia), erva cucchiaredda, oricchi di surci (Sicilia), ecc.

Famiglia: Boraginaceae.

Descrizione: pianta erbacea di altezza dai 10 ai 30 cm. Fusto ramificato, cespuglioso e prostrato. Le foglie sono sottili, appuntite e pelosette. Hanno fiori piccolissimi, quasi microscopici, azzurri con la parte centrale gialla, a mazzetti. Nel *Myosotis scorpioides* i petali sono leggermente rivolti all'ingiù. Possono trovarsi anche di colore bianco-avorio e rosa, insieme a quelli azzurri, nella specie *Myosotis versicolor* e *Myosotis arvensis*.

Habitat e distribuzione: terreni ricchi di humus e ben drenati, ma anche aridi e incolti (A) fino anche ai 2000 m; (B)(C) fino ai 1000 m; (D) zone paludose fino ai 2000 m di altitudine.

Periodo fioritura: (A) aprile-luglio; (B)(C) aprile-giugno; (D) giugno-ottobre.

Etimologia: dal greco *mys myós*=sorcio e da *otós*=orecchio, significa orecchio di topo; *arvensis* dal latino *arvum*=campo; *scorpioides*=scorpione per i petali arcuati che ricordano la coda dello scorpione; *versicolor*=multicolore.

Consumo: per alcune specie di *Myosotis* l'uso è solo officinale, attraverso estratto o infusi.

Proprietà fitoterapiche: l'estratto si usa per le infezioni croniche delle vie respiratorie ed è anche un antisudorazione. L'infuso cura la stipsi e l'ipertensione.

Contiene: i fiori sono ricchi di tannini e acido rosmarinico.

Storia: da Plinio il Vecchio il fiore del “non ti scordar di me” veniva considerato una sorta di panacea a tutti i mali.

Curiosità: nell'antichità era una pianta considerata simbolo di fedeltà e di amore eterno. Il fiore è soprannominato “occhi della Madonna”, come anche i fiori del genere *Veronica*. Un'antica leggenda austriaca narra che il nome del fiore derivi dallo scivolamento nel fiume Danubio di un giovane che si trovava con la sua amata lungo la sponda e che prima di annegare riuscì a lanciarle un mazzo di fiori dicendole “non ti scordar di me”.

Sitografia:

- a) https://www.giardinaggio.it/giardino/perenni/perenni_singole/myosotis/myosotis.as (23-03-2020)
- b) <https://www.casaegiardino.it/giardinaggio/non-ti-scordar-di-me-myosotis.php> (23-03-2020)
- c) <https://www.my-personaltrainer.it/benessere/non-ti-scordar-di-me.html> (23-03-2020)
- d) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (23-03-2020)
- e) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (23-03-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Myosotis arvensis (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

ORNITOGALLO

Genere di circa 200 specie, anche coltivate, tra quelle spontanee presenti in Italia e nel Lazio abbiamo:

- ✓ **L'ORNITOGALLO o LATTE DI GALLINA COMUNE:** *Ornithogalum umbellatum* L. **(A)** – specie autoctona con linea bianca sulle foglie. Officinale e tossica.
- ✓ **L'ORNITOGALLO o LATTE DI GALLINA CHIOMATO:** *Ornithogalum comosum* L. **(B)** – specie autoctona senza linea bianca sulle foglie. Nessun uso.
- ✓ **L'ORNITOGALLO o LATTE DI GALLINA SPIGATO:** *Ornithogalum narbonense* L. [poi] *Loncomelos narbonensis* (L.) Raf. **(C)** – specie autoctona con foglie più larghe e contemporanee ai fiori bianchi. Nessun uso.
- ✓ **L'ORNITOGALLO o LATTE DI GALLINA DEI PIRENEI:** *Ornithogalum pyrenaicum* L. [poi] *Loncomelos pyrenaicus* (L.) L.D. Hrouda **(D)** – specie autoctona a foglie scomparse alla fioritura, di colore verde. Solo commestibile. La subs. *sphaerocarpus* è rara nel Lazio.



Ornitogallo comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) stella di Betlemme, ornitogallo umbrellato, cipollone bianco; (A)(B)(C)(D) latte di gallina; (C) ornitogallo di Narbona; (D) asparago di Prussia.

Famiglia: Asparagaceae [già] Liliaceae.

Descrizione: **attenzione!** La specie *O. umbellatum* è una pianta bulbosa, tossica. Ha piccole dimensioni, ma le altre possono raggiungere anche gli 80 cm. Si riconosce dalle foglie lanceolate e sottili percorse da una linea bianca che non tutte le altre specie di ornitogallo hanno. Sul singolo stelo si apre un'infiorescenza a pannocchia, di forma piramidale "spigata" nel genere *Loncomelos*. Il fiore è bianco a forma di stella a sei tepali percorsi da una striscia verde nella parte inferiore-esterna. Si chiude con il cielo coperto. Nel *Loncomelos pyrenaicus* i fiori sono verdastri e compaiono sullo stelo ormai privo di foglie.

Habitat e distribuzione: terreni incolti, erbosi, bordi stradali fino ai 1200 m per (A) e boschi, zone di montagna fino ai 1400-1500 m di altitudine per (B)(C) e (D).

Periodo fioritura: (A) aprile-maggio; (B)(C) aprile-giugno; (D) maggio-luglio.

Etimologia: dal greco: *ornithos*=uccello e *galum*=gallo, in riferimento al fatto che i fiori poco prima di sbocciare somigliano alla testa di gallo.

Consumo: alcune specie sono commestibili (in particolare nei paesi asiatici), usati come gli asparagi (D).

Proprietà fitoterapiche: (A) viene usato come Fiore di Bach, per stati ansiosi.

Contiene: alcaloidi tossici, in particolare la colchicina. Provoca dissenteria, vomito e forti dolori addominali.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Ornithogalum_umbellatum (30-03-2020)
- b) <https://www.giardinaggio.net/giardino/bulbi/stella-di-betlemme.asp> 30-03-2020)
- c) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (30-03-2020)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 4) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

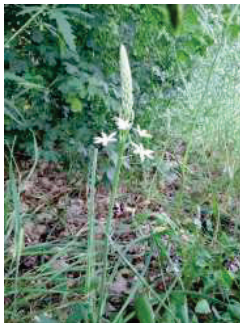
Altre immagini e confronto con altre specie: **attenzione!** La pianta può essere facilmente scambiata con l'aglio orsino (*Allium ursinum* L.), commestibile



Aglio orsino (Pixabay License)
aruggeri



Loncomelos pyrenaicus
(CC-BY-SA) Francesca Pitolli, Ariccia (RM)



Loncomelos narbonensis
(CC-BY-SA) GM, Anagni (FR)

e con l'asparago di Prussia, che è uno dei pochi ornitogalli ad essere commestibile.

OROBANCHE e BELLARDIA

Alla famiglia delle Orobanchaceae appartengono vari generi con anche migliaia di specie nel mondo, di difficile classificazione perché hanno caratteristiche minime. Tra le più diffuse nel Lazio, soprattutto parassite nelle leguminose, abbiamo tra il genere *Orobanchae*:

- ✓ **L'OROBANCHE CRENATA:** *Orobanche crenata* Forssk. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'OROBANCHE MINORE:** *Orobanche minor* Sm. (A1) – specie autoctona, nessun uso.
- ✓ **L'OROBANCHE DELL'EDERA:** *Orobanche hederæ* Vaucher ex Duby (A2) – specie autoctona, nessun uso.

Alla stessa famiglia delle Orobanchaceae e abbastanza simile troviamo anche:

- ✓ **LA BELLARDIA o PERLINA MINORE:** *Bellardia trixago* (L.) All. [già] *Bartsia trixago* L. (B) – specie autoctona, officinale.

Possibili confusioni possono essere generate da specie di altre famiglie, descritte di seguito, come:

- ✓ **L'ORCHIDEA PURPUREA:** *Orchis purpurea* Huds. (C) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'ACANTO:** *Acanthus mollis* L. – specie autoctona di origine mediterranea, officinale e ornamentale di cui la subsp. *mollis* è archeofita naturalizzata nel Lazio e *Acanthus spinosus* L. (D) – specie autoctona della zona mediterranea orientale, neofita casuale e rara nel Lazio, nessun uso.



Orobanche crenata (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Orobanche dell'edera
(CC-BY-SA) Francesca Pitolli, Ariccia (RM)



Bellardia
(CC-BY-SA) GM, Parco di Veio, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) orobanche delle fave, lupo di fave, succiamele delle fave.

Nomi locali: (A) sporchia, neca, erba fiamma (Puglia); (B) sporchia del grano (Basilicata).

Famiglia: (A)(B) Orobanchaceae.

Descrizione: (A) pianta annuale, parassita e invadente. Alta fino a 60 cm e raramente di più. Hanno un asse fiorale spesso privo di foglie (comunque piccole) eretto e cilindrico, di colore scuro e ingrossato verso la base; le radici hanno organi che prendono il nutrimento a spese di altre specie, le infiorescenze, non profumate, sono a spiga di colore variegato, ma soprattutto bruno-marrone. Non contengono clorofilla per questo devono nutrirsi del lavoro di fotosintesi di altre specie. I semi possono restare attivi anche per decenni. (B) È simile ad (A) ma ha fiori con corolla bilabiata, bianca e violetta ed è fotosintetica, rimane parassita.

Habitat e distribuzione: (A) praterie secche in ambiente collinare o montano, in particolare cresce nelle colture di fave e trifogli; fino ai 1400-1500 m di altitudine e l'orobanche dell'edera fino ai 1000 m; (B) stessi ambienti aridi della orobanche, fino ai 1200 m di altitudine.

Periodo fioritura: (A) maggio-agosto; (A1) maggio-luglio; (A2) aprile-giugno; (B) aprile-maggio.

Etimologia: (A) dal greco *orobos*=legume e *ànchein*=soffocare; (B) il nome deriva da Carlo Antonio Lodovico Bellardi (1741-1826) botanico torinese e *bartsia* è un omaggio a Johann Bartsch, fisico e botanico di Königsberg.

Consumo: (A) commestibile. Le radici costituiscono la parte più attiva. Hanno un sapore amarognolo che si può attenuare con bolliture e lavaggi. La succiamele delle fave è una tipica pietanza lucana e pugliese, tanto che è stata inserita nell'elenco nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali della Puglia [g]. (B) Nessun uso alimentare.

Proprietà fitoterapiche: (A) antinfiammatorie, astringenti, diuretiche e dietetiche con alto valore nutrizionale ma poco calorico, anticancerogene, antibatteriche, antiossidanti e analgesiche; (B) ad uso topico, astringenti, protettive della pelle e insetticide.

Contiene: (A) fibra grezza, tannini, acidi grassi liberi, carotene, sostanze amare e composti fenolici (acido caffeico); (B) iridoidi, flavonoidi, glucosidi, diterpeni e olio essenziale.

Storia: (A) all'inizio del '900 l'orobanche era considerata una pianta nemica dell'agricoltura, in quanto invasiva e parassita. Con il tempo però è stata scoperta anche la sua qualità alimentare, molto apprezzata soprattutto in periodi di carestia, da molti popoli, dai Tuareg - Nordafricani ai Nordamericani, nello Utah e nel Nevada, fino all'Europa.

Curiosità: le orobanche hanno un aspetto che ricorda quello dell'asparago per il fusto carnoso prima della fioritura. In genere parassitano le coltivazioni di fave o leguminose, ma ultimamente anche i pomodori.

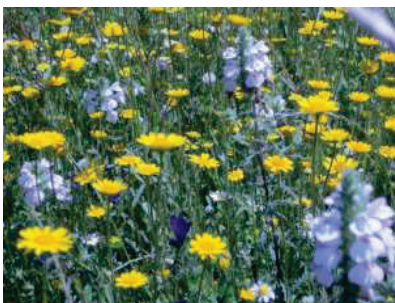
Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Orobanche> (08-05-2020)
- b) <https://guidecucina.pianetadonna.it/le-orobanche-in-cucina-165786.html> (08-05-2020)
- c) <https://www.casaegiardino.it/giardinaggio/piante/orobanche-lotta.php> (08-05-2020)
- d) https://it.wikipedia.org/wiki/Bellardia_trixago (22-06-2020)
- e) <http://www.fitosanitario.pc.it/avversita-sul-territorio/pomodoro/orobanche/> (22-06-2020)
- f) http://wiki.biodiversitapuglia.it/Orobanche_o_Succiamele_delle_fave (22-06-2020)
- g) <https://biodiversitapuglia.it/la-succiamele-delle-fave-nellelenco-nazionale-dei-prodotti-agroalimentari-tradizionali/> (22-06-2020)
- h) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (22-06-2020)

Bibliografia:

- 1) Azab A., 2021. Orobanchaceae plants of Israel and Palestine, chemical and medicinal treasures, Eur. Chem. Bull., 10(1): 1. DOI: 10.17628/ecb.2021.10.1-12
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Formisano C. et al., 2008. Essential oil composition and antifeedant properties of *Bellardia trixago* (L.) All. (sin. *Bartsia trixago* L.) (Scrophulariaceae), Biochem. Syst. Ecol., 36: 454-457. DOI: 10.1016/j.bse.2007.11.003
- 4) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Campo con bellardia, crisantemo campestre ed erba viperina (CC-BY-SA) GM, Parco di Veio, Morlupo (RM)

ORCHIDEA PURPUREA

Possono essere confuse con il genere *Orobanchae* anche le orchidee, in particolare:

- ✓ **L'ORCHIDEA PURPUREA:** *Orchis purpurea* Huds. (C) – specie autoctona, commestibile e officinale.



Orchidea purpurea (CC-BY-SA) GM, Anagni (FR)

Nomi comuni: orchide purpurea, orchide maggiore, orchidea porporina, giglione.

Famiglia: Orchidaceae.

Descrizione: pianta erbacea alta fino a 80 cm. Ha foglie a rosetta basale, lunghe, larghe e verdi. L'infiorescenza è una spiga di fiori vistosi di colore violaceo-purpureo. La

sua particolarità è nella radice a doppio tubero, che ricorda i testicoli e che è un sistema di alimentazione alternata efficace per la sua sopravvivenza.

Habitat e distribuzione: euroasiatica, si trova in radure, praterie secche, fino ai 1350 m di altitudine.

Periodo fioritura: aprile-giugno.

Etimologia: dal greco *orchis*=testicolo per la somiglianza del bulbo con l'apparato genitale maschile.

Consumo: radice commestibile. Dai tuberi si produce da sempre una farina, nota con il nome arabo di *sahlap*=testicoli di volpe, tipica della Turchia e con la quale in alcuni paesi orientali viene preparato un gelato, il "salep dondurma" e una bevanda calda chiamata anch'essa "salep", a base di zucchero, latte e cannella. In passato, alimento nelle campagne russe, ancora oggi è in uso in Grecia per la preparazione di bibite fresche.

Proprietà fitoterapiche: le virtù terapeutiche che da sempre le orchidee hanno ricoperto nella farmacopea popolare sono state trattate da Dioscoride nel suo *De Materia Medica*, associate a virtù afrodisiache o curative legate alla sfera sessuale, per via della somiglianza dei tuberi con gli organi riproduttivi maschili. Proprietà attribuite al salep: antigastriche, antidiarroeche, emollienti, rinfrescanti, anti-affaticamento e anti-impotenza.

Attenzione! L'orchidea purpurea è un'entità protetta a livello nazionale e regionale. Nell'Unione Europea è vietato il commercio della farina di salep, a causa dell'eccessiva raccolta di orchidee spontanee nei paesi di origine. [b]

Contiene: i tuberi sono ricchi di sostanze mucillagginose e di amido, contengono zuccheri, sostanze proteiche, basse percentuali di sali minerali, lipidi e tracce di cumarina che vengono inattivate con l'essiccazione.

Storia: da sempre alle orchidee è stato assegnato un potere afrodisiaco e curativo per disfunzioni sessuali e per favorire la fertilità (Teofrasto, Dioscoride) e nel Medioevo erano l'ingrediente essenziale dei filtri amorosi.

Curiosità: considerata una pianta sensuale, anche Oscar Wilde nel *Ritratto di Dorian Gray* scrisse: «*Ieri colsi un'orchidea per mettermela all'occhiello; era una mirabile cosa, tutta macchiata, efficace come i sette peccati mortali*».

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Orchis_purpurea (22-06-2020)
- b) <https://floradabruzzo.wordpress.com/2017/04/24/orchis-purpurea-sensualita-ed-inganno-del-mondo-vegetale/> (22-06-2020)
- c) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (22-06-2020)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

ACANTO

Può essere confuso con le specie del genere *Orobanchae* e con la bellardia, se non fosse per le dimensioni notevoli, anche l'acanto di cui nel Lazio, troviamo:

- ✓ **L'ACANTO COMUNE:** *Acanthus mollis* L. (D) – specie autoctona di origine mediterranea, officinale e ornamentale di cui la subsp. *mollis* è archeofita naturalizzata nel Lazio.
- ✓ **L'ACANTO SPINOSO:** *Acanthus spinosus* L. (D1) – specie autoctona della zona mediterranea orientale, neofita casuale e rara nel Lazio, nessun uso.



Acanto comune (CC-BY-SA), GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: branca orsina selvatica, brancalupo.

Nomi locali: cardoncione (Toscana), ecc.

Famiglia: Acanthaceae.

Sitografia: Descrizione: l'acanto è una pianta erbacea perenne cespugliosa con grandi foglie lucide frastagliate, molto eleganti. Delle due specie citate la prima le ha meno spinose; ha fiori bianchi e violetti riuniti in un'alta spiga elegante e slanciata che appare in giugno. Cresce spontaneamente sulle colline dell'Italia centrale e insulare; viene inoltre coltivato in giardino per la notevole bellezza del fogliame e la grazia della fioritura.

Habitat e distribuzione: l'acanto comune desidera esposizioni ombreggiate e fresche, terreno umido ma ben drenato, teme il gelo intenso. Vegeta in boscaglie, siepi, bordi

stradali, fino a 400 m di altitudine. L'acanto spinoso preferisce terreni assolati e aridi e si trova ugualmente a basse quote, ma è meno diffuso.

Periodo fioritura: (A) marzo-giugno; (B) giugno-agosto.

Etimologia: dal greco *ácanthos*=fiore spinoso, per via delle estremità aculeate delle foglie.

Consumo: non commestibile, è solo officinale.

Proprietà fitoterapiche: l'acanto comune ha buone proprietà curative per infiammazioni intestinali, gli eritemi, le punture dei ragni e la tubercolosi. Sotto forma di cataplasma si possono utilizzare le foglie per la cura dermatologica e sotto forma di infuso è un buon emolliente.

Contiene: mucillagini, sali minerali, glucidi, acidi organici e tannini.

Storia: nella mitologia greca *Acantha* è una ninfa amata da Apollo che il dio trasformò in pianta. Dioscoride ne tratta come rimedio per scottature e lussazioni.

Curiosità: l'acanto ha un uso ornamentale per via dei fiori vistosi ed eleganti, come le foglie. La forma delle foglie d'acanto è spesso rappresentata nei capitelli greco-romani, come quella delle palmette. Usata anche come disegno nelle vesti dei notabili. Considerata simbolo di verginità per la sua presenza in incolti e nel Cristianesimo simbolo della Resurrezione. Giovanni Pascoli gli ha dedicato una poesia "Fior d'acanto", nella raccolta *Myricae*.

Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Acanthus> (22-06-2020)
- b) <http://www.altovastese.it/flora-2/acanto-spinoso-vastese-nuova-specie-abruzzo/> (22-06-2020)
- c) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (22-06-2020)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Foglie di acanto comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

ORTICA

Ortica è il nome di varie specie di piante del genere *Urtica*, tra cui nel Lazio:

- ✓ **L'ORTICA COMUNE o MAGGIORE:** *Urtica dioica* L. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'ORTICA MINORE o ORTICA ARDENTE:** *Urtica urens* L. (B) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'ORTICA ROMANA o A CAMPANELLI:** *Urtica pilulifera* L. (C) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **L'ORTICA MEMBRANOSA:** *Urtica membranacea* Poir. (D) – specie autoctona, commestibile e officinale.



Ortica maggiore e ortica minore (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) lurdica, ortica garganella, ortica maschio, orticone, rettiga, urtiga, erba brucia, ma anche “vendetta della suocera” (contro l’audacia dei fidanzati in fuga).

Nomi locali: ardica (Campania, Lazio, Calabria, Sicilia), ortighela (Lombardia), pitiga pitiga (Sardegna), roгна (Liguria), urtia (Piemonte), antriga, ortriga, ortigara (Veneto), ecc.

Famiglia: Urticaceae.

Descrizione: pianta erbacea, perenne e infestante con radice a rizoma giallo strisciante. Dioica significa che i fiori maschili e quelli femminili sono su due piante diverse, se invece sono sullo stesso esemplare si dice pianta monoica. Ha fusto eretto ed esile, alto fino anche ad oltre 1 metro, poco ramificato, ma peloso e a sezione quadrangolare. Le foglie sono grandi, di forma ovale-lanceolata, dentate-seghettate e appuntite all'apice nell'ortica maggiore, più arrotondate in quella minore, di colore verde chiaro nella pagina inferiore e verde scuro sulla parte superiore, sia foglie che fusto sono ricoperti di peli trasparenti e irsuti, questi contengono con delle piccole ampolle: acido formico e tossine albuminoidi, le sostanze irritanti. I fiori femminili a quattro petali come i maschili sono raccolti in spighe pendenti nel primo caso e in spighe erette nel secondo caso, hanno quattro stami con un unico frutto ovale e un ciuffo di peli all'apice che contiene il seme. È una pianta fortemente irritante sia per gli uomini sia per gli animali, ma solo per contatto, non per ingestione. Il pelo urticante, che è un'unica grande cellula, ha funzioni di difesa dai piccoli erbivori, come per esempio, le lumache. L'*Urtica urens*, è una specie monoica, ovvero ha i fiori maschili e femminili sulla stessa pianta e si comporta come pianta annuale, le foglie sono più piccole e con picciolo corto. I fusti hanno dimensioni minori, ma è molto più urticante rispetto all'ortica comune, in quanto più pelosa. L'ortica a campanelli è chiamata così per le infiorescenze a pallina e l'ortica membranosa perché ricoperta di una sottile membrana in alcune parti delle infiorescenze e generalmente piuttosto piccola in statura, al massimo 30 cm.

Attenzione! La pelle che entra in contatto con l'ortica può gonfiarsi e arrossarsi, bisogna evitare di sfregarsi per non ampliare il diffondersi delle tossine urticanti e attendere con pazienza la disintossicazione che è comunque abbastanza celere, altrimenti si può applicare del bicarbonato. Per evitare l'irritazione c'è un metodo che si può usare anche a mani nude, raccogliere le foglie o il fusto partendo dal basso verso l'alto e non viceversa. Bisogna osservare e seguire il verso dei peli e non contrastarli, in genere i peli sono rivolti in alto quindi la raccolta dal basso verso l'alto favorisce la riuscita dell'operazione senza rompere le ampolle. L'effetto urticante si attenua dopo circa 24 h dalla raccolta oppure dopo lessatura.

Habitat e distribuzione: cosmopolita, si trova nei campi e nei terreni incolti, predilige luoghi umidi e ricchi di azoto, meglio se ombrosi, come le radure dei boschi, i bordi dei corsi d'acqua e cresce fino ad un'altitudine di 1800 m l'ortica maggiore e ai 1500 m l'ortica minore.

Periodo fioritura: maggio-novembre quasi per tutte le ortiche citate, fuorché l'*U. pilulifera* che fiorisce a febbraio-giugno.

Etimologia: dal latino *ūrere*=bruciare e *tactus*=tatto, ovvero "bruciare al tatto".

Consumo: tutte commestibili. L'ortica è fonte di importanti nutrienti e dotata di proprietà curative. Si mangiano le foglie tenere, prima della fioritura. La cottura ne distrugge i peli urticanti. Ottimo il risotto all'ortica e le torte salate.

Proprietà fitoterapiche: diuretiche, depurative, antireumatiche, antibatteriche, antianemiche, antifidiarrhoiche, cardiotoniche, curative per infezioni della pelle, eczemi, riniti allergiche e asma.

È un antico rimedio per la cura dei capelli e del cuoio capelluto, contro la forfora e l'alopecia. Ha principi tricologici attivi. L'ortica è utile per i reumatismi, l'artrite, la cistite, i calcoli renali e la renella. È galattogena, ovvero aiuta la secrezione del latte materno.

Contiene: carotene, tannino, clorofilla, istamina, una quantità significativa di minerali, come silicio, calcio, ferro, fosforo, magnesio, manganese e potassio, nonché azoto, vitamine (vitamine A, B2, C e K), proteine e amminoacidi. È ricca di acido folico e i semi di acido linoleico. E' un buon nutriente per le diete vegetariane.

Controindicazioni: è da evitare durante la gravidanza perché stimola la motilità dell'utero. Date le proprietà diuretiche se ne sconsiglia l'uso in concomitanza con farmaci diuretici ed è sconsigliata anche per i diabetici.

Storia: le sue proprietà curative sono state citate già da Teofrasto, Plinio il Vecchio, Ippocrate e Dioscoride, ecc. Usata contro le artriti nell'antico Egitto, i soldati romani ne facevano uso per contrastare i reumatismi e a Roma era considerata un afrodisiaco molto in voga. Il poeta Ovidio ne consigliava l'uso per le arti amatorie e nel Medioevo molti testi di medicina e botanica, ne hanno trattato. Castore Durante, la cita elencandone le virtù mediche nel suo *Herbario Nuovo* (1585): «È così notissima pianta l'ortica, che si conosce da ciascuno fino nella notte oscura». Usata in passato anche nel campo tessile per la produzione di vestiti, carta, teli, sacchi e cordami. La coltivazione industriale iniziò dal 1800 e divenne intensiva, fu utilizzata in Europa come sostituto al cotone, ma con l'arrivo di tessuti sintetici più economici, la coltivazione di ortica terminò dopo la seconda guerra mondiale. Dagli anni '90 alcune industrie tessili in vari paesi hanno avviato ricerche per riprenderne la produzione di settore e oggi è una delle piante tipo utilizzate allo scopo, e con ottimi risultati, dall'economia circolare. Le fibre d'ortica si realizzano dagli steli legnosi, macerati, disidratati e battuti, si possono ottenere stoffe (ramia) simili per robustezza alla canapa o al lino, ma anche lucenti come la seta. In Asia settentrionale, alcune popolazioni ne realizzano un tessuto rozzo, ma molto resistente.

Curiosità: in Danimarca sono stati scoperti sudari funebri, risalenti all'età del bronzo, prodotti con fibra d'ortica. La clorofilla presente sulle foglie era usata per la colorazione dei tessuti. E ancora le foglie in passato erano utilizzate in miscuglio al mangime o foraggio per gli animali da fattoria che ne beneficiavano in salute e nella produzione (galline con uova e mucche con latte di miglior qualità). Come macerato è un ottimo antiparassitario e concime naturale per gli orti. La sua presenza è un buon indice della fertilità del suolo.

In passato c'erano credenze popolari come l'allontanamento dei fulmini con il fuoco d'ortica o la cura delle malattie reumatiche a suon di fustigazioni d'ortica.

Oggi viene sfruttata molto in fitoterapia e cosmetica. In termini medici, l'orticaria è un nome dato alla reazione cutanea di origine allergica, ma con caratteristiche simili a quelle generate dall'ortica.

Sitografia:

- a) https://www.coltivazionebiologica.it/ortica/#Proprieta_dellortica (08-05-2020)
- b) <https://www.summagallicana.it/lessico/o/ortica.htm> (08-05-2020)
- c) https://it.wikipedia.org/wiki/Urtica_dioica (08-05-2020)
- d) <https://www.lavocedelnoce.it/ortica/> (08-05-2020)
- e) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (08-05-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (08-05-2020)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., 2016. La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448
- 2) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 3) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 4) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 5) Zuin M.C., 2008. *Piante alimurgiche del Veneto: riconoscerle, coltivarle e gustarle*, Veneto Agricoltura, Azienda Regionale per i Settori Agricolo, Forestale e Agroalimentare, pp.74. ISBN 978-88-6337-056-0

Altre immagini:



Ortica minore (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

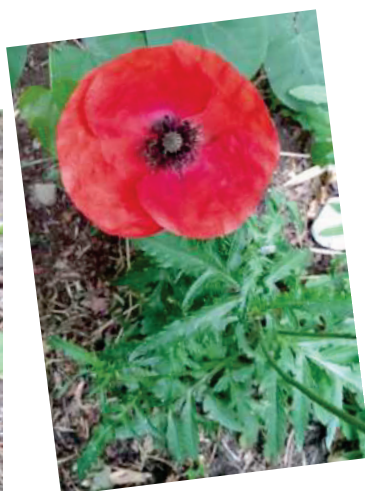
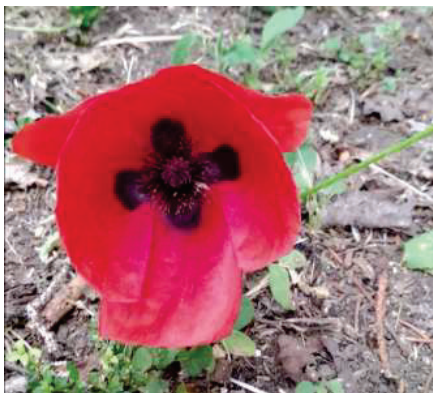
PAPAVERO

Esistono del genere *Papaver* centinaia di specie e varietà nel mondo, di cui circa una decina presenti in Italia, di cui alcune ormai rare per via dei diserbanti, oltre ai cultivar:

- ✓ **IL PAPAVERO COMUNE o ROSOLACCIO:** *Papaver rhoeas* L. subsp. *rhoeas* (A) – specie criptogenica, ma di probabile origine mediterranea, presente nel Lazio, archeofita naturalizzata. Commestibile e officinale.
- ✓ **IL PAPAVERO SELVATICO:** *Papaver argemone* L. e subsp. (B) – specie autoctona di origine mediterranea e asiatica, presente nel Lazio, archeofita naturalizzata. Nessun uso.
- ✓ **IL PAPAVERO SPINOSO:** *Papaver hybridum* L. (C) – specie autoctona con fiore a macula scura basale, presente nel Lazio. Commestibile e officinale.
- ✓ **IL PAPAVERO ORIENTALE:** *Papaver orientale* (D) – specie ibrida-coltivata ad uso ornamentale.
- ✓ **IL PAPAVERO DA OPIO o DOMESTICO:** *Papaver somniferum* L. (E) – specie archeofita naturalizzata, di origine incerta, presente nel Lazio, casuale. Commestibile, officinale e tossica. Anche in cultivar ornamentali.

In altre famiglie o generi troviamo anche:

- ✓ **IL PAPAVERO GIALLO o DELLE DUNE o CORNUTO:** *Glaucium flavum* Crantz – specie autoctona, tipica delle coste marittime del Mediterraneo, anche nel Lazio. Officinale-tossica e ornamentale.
- ✓ **IL PAPAVERO NERO EVELINA:** specie ibrida naturale tra *P. rhoeas* e *P. dubium*, 1988/1997, Marche, Giorgio Sagrati.
- ✓ **IL PAPAVERO BLU:** *Meconopsis betonicifolia* (Papavero dell'Himalaya).



Diverse fogge del papavero comune (CC-BY-SA) GM Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) rosa dei campi, papavero dei campi, papavero selvatico.

Nomi locali: bambagella (Toscana), marusola (Lombardia), panpavero (Veneto), papagno (Campania), papanella (Piemonte), papaosu (Sardegna), paparina (Puglia, Sicilia, Campania), podestà (Liguria), pappata rossa (Umbria), ecc.; (E) papalina, papagna - ovvero un colpo violento che addormenta - (Puglia e Calabria, ma il termine in sé è usato anche nel Lazio).

Famiglia: Papaveraceae.

Descrizione: pianta erbacea annuale o perenne, può raggiungere un'altezza di 90 cm con radice bianca fittonante. Ha fusto eretto, irsuto, se tagliato emette un liquido bianco e acre. Il bocciolo ha la forma di un'oliva pendula e il fiore ermafrodito inodore è di colore rosso scarlatto e solitario sullo stelo, ha quattro petali tondeggianti delicati che durano pochi giorni e che possono essere o no macchiati di nero alla base, a formare una croce. Le foglie sono pennate-dentellate e raccolte alla base del fusto, a rosetta. Il frutto è una capsula con cappello a strisce che i bambini un tempo usavano come timbri sulla pelle e che contiene numerosissimi piccoli semi. I papaveri sono comuni nei nostri campi e non sono pericolosi, in passato venivano considerati un'erba infestante, ora molto ridimensionata. La sua propagazione avviene dai semi che sono numerosissimi, oltre i 20000 semi ad esemplare e che rimangono vitali nel terreno anche per 40 anni. Il papavero comune è stretto parente del papavero da oppio da cui si ricava l'oppio e la morfina, ma si riconosce da quello comune perché ha fiori bianchi, rosa, rosso viola o rossi, ma molto più vistosi e capsule giganti con foglie più frastagliate e verdastre.

Habitat, origine e distribuzione: specie alloctona e archeofita in genere, introdotta molto probabilmente prima del 1500 dalla Regione Iran/Pamir, insieme ai cereali, ma l'origine è dubbia, come lo è quella del papavero da oppio che sembra essere autoctono e avere antiche origini mediterranee, addirittura da alcuni studi archeobotanici risulta nativo delle sponde del lago di Bracciano, nel Lazio (n). Sono specie cosmopolite e adattabili. Il papavero cresce sia in terreni aridi che in campi coltivati a grano e cereali, dal piano alle quote più basse delle zone montane. Riesce anche a svilupparsi nelle crepe di gradini o vialetti murari.

Periodo fioritura: aprile-luglio quasi per tutte le specie citate del genere *Papaver* e maggio-agosto per il papavero da oppio.

Etimologia: *papaver* nome usato da Virgilio e originario dal celtico *papa*=pappa, allusione a una tipica usanza di mischiare il lattice di questa pianta alla pappa dei bambini per farli dormire e dal greco *rhoeas*=reo, caduco, allusione ai petali facili a cadere, altri lo interpretano come il greco *róia*=melograno, per il colore rosso.

Consumo: le parti commestibili e medicamentose della pianta sono i petali, i semi e le foglie tenere delle rosette basali. Si usano sotto varie forme: in infusi, tintura madre, ecc. I semi soprattutto di alcune varietà o specie da oppio, con principi meno narcotici, sono utilizzati per la produzione di dolci e prodotti da forno. Dei germogli (anche chiamati

rosole) utilizzati a volte crudi per farcire insalate, se ne sconsiglia l'uso, in quanto la presenza di alcaloidi può risultare tossica. Se cotti il problema non sussiste.

Proprietà fitoterapiche: sedative, astringenti, espettoranti, antinfiammatorie, analgesiche, antispasmodiche, bechiche (cioè antitosse), emollienti, sudorifere, cosmetiche e (psicolettiche nella specie da oppio, il cui uso non è ammesso dal Ministero della Salute). Il papavero in passato era un rimedio per sedare la tosse, curare la gotta, il fuoco di S. Antonio, il mal di denti e usato come antirughe.

Contiene: l'alcaloide readina (tetraidrobenzazepina), alcaloidi isochinolici, protopina, captisina, sanguinarina, cheleritrina, glicosidi antocianici (mecocianina, cianina ecc.), mucillagini, resine e antociani, nitrato di potassio, acido linoleico, acidi oleico, palmitico e stearico (nei semi). Il papavero da oppio, contiene gli alcaloidi morfina, tebaina codeina, papaverina e noscapine.

Storia: già nella Mesopotamia antica, venivano coltivati a scopo ornamentale e tracce di semi di papavero sono stati repertati anche nelle tombe egizie. I Greci li consideravano piante sacre alla dea Demetra o Cerere per i Romani, dea delle messi, alla quale si dava il merito della fertilità agricola dei campi di grano. Cerere è raffigurata con una ghirlanda di papaveri e grano e tiene in mano fasci di messi. Anche il mito di Morfeo è legato ai papaveri, per il sonno indotto. I papaveri sono in Gran Bretagna tradizionalmente legati alla memoria delle vittime sui campi di battaglia della prima e della seconda guerra mondiale e nel "Remembrance day", tutti portano un papavero di carta rosso all'occhiello. A questo è dedicata la famosa canzone di Fabrizio De André *La storia di Piero*, ma già in precedenza si narra che Gengis Khan, l'imperatore e condottiero mongolo amasse spargere semi di papavero sui campi di battaglia in ricordo delle valorose vittime. Il papavero è ancora oggi associato alle alte cariche politiche (famosa è la canzone: *Papaveri e papere* cantata da Nilla Pizzi, nel 1952, ad un Festival di Sanremo). Interessante è sapere che fu Tarquinio il Superbo, re di Roma, a darne questo significato per spiegare al figlio come conquistare un'antica città del Lazio (Gabi), abbattendo i papaveri, ovvero i cittadini più autorevoli.

Curiosità: dai petali, ricchi di antociani, si ricavava una tintura rossa che anticamente dalle donne era usata come cosmetico e i semi della pianta erano adoperati per produrre olio e sapone. Giochi di bimbi del passato erano la "timbratura" con le capsule oppure si giocava ad indovinare il colore dei petali all'interno del bocciolo, dal rosso al rosa oppure al bianco a seconda dello stadio della sua maturazione.

Se nelle coltivazioni di cereali scarseggiano i papaveri, questo è un indicatore di trattamento del coltivato con diserbanti.

Nel linguaggio dei fiori il papavero rappresenta l'orgoglio sopito. Nell'arte è stato ed è spesso soggetto preferito di pittori e fotografi. Famosi i dipinti *I papaveri* e *Campo di papaveri* dell'impressionista Claude Monet (1873,1880).

Sitografia:

a) https://it.wikipedia.org/wiki/Papaver_rhoeas (18-05-2020)

b) <https://www.vecchiaerboristeria.it/piante-officinali/piante-aromatiche/papavero-comune.asp> (18-05-2020)

- c) <https://www.inherba.it/papavero-utilizzo-proprieta-e-tradizione/> (18-05-2020)
- d) <https://www.significatodeifiori.com/papavero.html> (18-05-2020)
- e) <https://blog.erbecedario.it/categorie/approfondimenti/erba-del-mese-i-papaveri/> (18-05-2020)
- f) <https://www.cucinareverdure.it/come-cucinare-le-rosole-rosolaccio> (19-05-2020)
- g) <https://www.greenstyle.it/papavero-cucina-come-utilizzarlo-216240.html> (19-05-2020)
- h) https://www.portalebenessere.com/papavero-proprieta-benefici-utilizzo-rimedi-naturali-controindicazioni/2275/#Papavero_utilizzi_e_rimedi_naturali/ (19-05-2020)
- i) <https://passioneinverde.edagricole.it/papaveri-storia-specie-e-coltivazione/> (20-05-2020)
- j) <https://www.benessereblog.it/post/196693/erbe-officiali-curiosita-sul-papavero-il-fiore-di-tarquinio-il-superbo> (20-05-2020)
- k) <https://www.youtube.com/watch?v=KiCt-F5DTjI> (20-05-2020)
- l) <http://www.altovastese.it/flora-2/il-papavero-dei-campi-ottima-specie-commestibile-buono-anche-in-insalata/> (20-05-2020)
- m) <https://www.lifegate.it/persone/stile-di-vita/papavero-nero-nuova-specie-salvata-estinzione> (20-05-2020)
- n) https://www.actaplantarum.org/e_forum (20-05-2020)
- o) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (20-05-2020)
- p) https://www.repubblica.it/green-and-blue/2020/12/04/news/papaveri_bracciano-276900328/?ref=RHVS-VS-I271182744-P1-S4-T1 (04-12-2020)
- q) <http://dryades.units.it/Roma/index.php?procedure=list> (05-10-2021)
- r) <https://www.treccani.it/vocabolario/papavero/> (05-10-2021)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., 2016. La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448
- 2) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 3) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 4) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 5) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 6) Zuin M.C., 2008. *Piante alimurgiche del Veneto: riconoscerle, coltivarle e gustarle*, Veneto Agricoltura, Azienda Regionale per i Settori Agricolo, Forestale e Agroalimentare, pp.74. ISBN 978-88-6337-056-0

Altre immagini:



Papavero comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Campo di papavero comune, viperina e trifoglio incarnato (CC-BY-SA) GM, Capena (RM)



Campo di papavero comune (CC-BY-SA) GM, Capena (RM)



Papavero da oppio (varietà ornamentale)
(CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Papavero giallo
(CC-BY) Peter A. Mansfeld, Wiktionnaire



Papavero blu dell'Himalaya
(Pixabay License), bluebudgie

Del papavero nero Evelina si possono osservare le immagini sul sito ufficiale:
<https://papaveronero.wordpress.com/evelina-il-papavero-nero/>

PARIETARIA

Ne esistono varie specie in Italia, tra cui nel Lazio:

- ✓ **LA PARIETARIA OFFICINALE o VETRIOLA COMUNE:** *Parietaria officinalis* L. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale. Molto allergenica.
- ✓ **LA PARIETARIA DIFFUSA o VETRIOLA MINORE:** *Parietaria judaica* L. [anche] *Parietaria ramiflora* Moench (B) – specie autoctona con più rami, pochi fiori, foglie più scure sopra e pallide sotto. Commestibile e officinale. Molto allergenica.
- ✓ **LA PARIETARIA LUSITANICA:** *Parietaria lusitanica* L. subsp. *lusitanica* (C) – specie autoctona con fusto filiforme e foglie piccole dello stesso verde sopra/sotto. Nessun uso. Molto allergenica.



Parietaria comune (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: erba vetriola, erba muraiola, erba vento, spacca pietra.

Nomi locali: erba vedriöla, vedràgin (Lombardia), gambarusa (Piemonte), pucinella (Gorga, Lazio), ecc.

Famiglia: Urticaceae.

Descrizione: pianta perenne sempreverde, altezza variabile fino ai 70 cm. Ha foglie ovali e all'apice appuntite, ruvide e appiccicose per via di una sottile peluria, inconfondibile. Ha un portamento cespuglioso, ma con fusti eretti, poco ramificati e rossastri. Su quasi tutta la lunghezza dei fusti ci sono le infiorescenze con piccolissimi fiori raggruppati. Sono piante dioiche, ovvero si riproducono con due esemplari distinti i cui

pollini dei fiori maschili dell'uno si combinano con quelli femminili dell'altro. Spesso forma dense colonie.

Habitat e distribuzione: piuttosto comune nelle campagne. È un'infestante, cresce soprattutto sui muri e predilige la mezz'ombra; (A-C) fino ai 700-1000 m di altitudine.

Periodo fioritura: (A) maggio-ottobre; (B) gennaio-agosto; (C) gennaio-maggio; la fioritura è inodore, ma con la caratteristica di emettere grandi quantità di pollini, facilmente trasportabili per via aerea a causa della loro piccola dimensione con picco di concentrazione tra maggio e giugno.

Attenzione! Il suo polline è particolarmente allergizzante e pericoloso per gli individui sensibili che potrebbero avere crisi respiratorie come l'asma e reazioni cutanee vistose come l'orticaria.

Etimologia: deriva dal latino *paries*=parete, muro, per il suo habitat naturale. Anche detta muraiola o spaccapietra proprio perché tenacemente avvinta con le radici sui muri.

Consumo: commestibile cotta, dal sapore amarognolo. Il brodo o l'infuso di parietaria è da sempre utilizzato per le sue capacità diuretiche ed espettoranti, in particolare per le cistiti. Viene usata sotto forma di tisana, decotto, succo e cataplasma. Foglie e gambi non troppo duri hanno fatto da sempre parte della cucina contadina e sono ingredienti ottimi da aggiungere in minestre, frittate e misti di verdure cotte.

Attenzione! Da evitare se si è allergici.

Proprietà fitoterapiche: espettoranti, allevia il mal di gola e la tosse anche asmatica, diuretiche, sudorifere, depurative, anticellulite, antiemorragiche, antiscottature, anti-febbrili, elimina i calcoli renali. I cataplasmi sono utili per le infezioni della pelle. La tisana solo della parte aerea, sommitale è usata per curare calcolosi renale e renella. La sola *P. officinalis* è ammessa dal Ministero della Salute.

Attenzione! Non indicata per soggetti allergici.

Contiene: è ricca di minerali tra cui il salnitro (nitrato di potassio), tannini, flavonoidi (come il kempferolo, un antiossidante), quercetine (per la prevenzione del cancro), mucillagini, agenti aromatici e sostanze urticanti, come il raro acido caffeoylmalico [a] e l'istamina.

Controindicazione: l'istamina, sostanza responsabile del senso di prurito provocato dalla pianta e presente anche in altre urticanti dello stesso genere, è un noto allergene e può provocare reazioni in soggetti predisposti [a].

Storia: è una pianta molto antica, usata da secoli, descritta da Plinio come pianta medicinale e da Teofrasto come pianta alimentare. Ne fecero uso gli antichi Romani e se ne trova traccia anche nell'Alto Medioevo con gli Arabi.

Curiosità: in passato veniva usata per pulire le bottiglie di vetro da cui il nome vetriola e stranamente anche per alleviare l'orticaria, anche se in soggetti sensibili provoca reazioni cutanee simili. Può essere usata anche come insettifugo agricolo, sui cumuli di grano immagazzinati allontana gli insetti dannosi al raccolto. Oggi viene perlopiù rimossa per

via dei danni che il suo apparato radicale può apportare ai muri e alle costruzioni in pietra, da cui il nome spaccapietra, ma anche per gli allergeni che diffonde. È pianta nutrice, insieme ad altre Urticaceae delle farfalle vulcano (*Vanessa atalanta*) e vanessa dell'ortica (*Aglais urticae*).

Sitografia:

- a) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/parietaria.html> (17-04-2020)
- b) <https://www.my-personaltrainer.it/erboristeria/parietaria.html> (20-04-2020)
- c) https://it.wikipedia.org/wiki/Parietaria_officinalis (20-04-2020)
- d) <https://www.anallergo.it/it/pazienti/allergeni/pollini-di-erbe/parietaria.html> (20-04-2020)
- e) <https://www.pneumologo-bailor.it/malattie/asma/allergico-parietaria-urticaceae/> (20-04-2020)
- f) <https://www.erboristeriadeifratelli.it/glossary/parietaria-parietaria-officinalis/> (20-04-2020)
- g) <https://www.biokyma.com/le-nostre-piante/88-parietaria-i-benefici-della-parietaria-uso-e-proprietaria.html> (20-04-2020)
- h) <https://www.naturopataonline.org/rimedi/erbe-officinali/parietaria-officinalis-8-proprietaria-benefici-e-usi/> (20-04-2020)
- i) <https://www.inran.it/parietaria/22127> (20-04-2020)
- j) <https://www.tuttogreen.it/parietaria/> (20-04-2020)
- k) http://www.fungoceva.it/erbe_ceb/parietaria_diffusa.htm (20-04-2020)
- l) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (20-04-2020)
- m) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (20-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2014. *Le piante medicinali: introduzione alla fitoterapia, descrizione, habitat, raccolta e preparazione*. I quaderni del Parco, v.11, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Fantigrafica (CR), pp.202

Altre immagini:

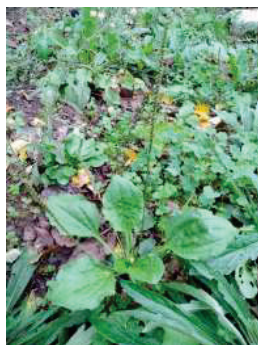


Parietaria comune e bruco di *Vanessa atalanta* (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

PIANTAGGINE

Ci sono circa 150 specie nel genere *Plantago*, in Italia circa 30, tra cui nel Lazio:

- ✓ **LA PIANTAGGINE LANCEOLATA o LANCIUOLA o MINORE o FEMMINA:** *Plantago lanceolata* L. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale. Allergenica.
- ✓ **LA PIANTAGGINE MAGGIORE:** *Plantago major* L. (B) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA PIANTAGGINE BARBATELLA o CORONOPO o BARBA DI CAPPUCCINO o ERBA STELLA:** *Plantago coronopus* L. (C) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA PIANTAGGINE PULICARIA o AFRICANA:** *Plantago psyllium* L. [anche] *Plantago afra* L. (D) – specie autoctona, solo officinale.



Plantagine minore e plantagine maggiore (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

Nomi comuni: (A) cinquenervi, mestolaccio, lingua di cane, arnoglossa, orecchio di lepre; (B) cinquenervia.

Nomi locali: cincunervi (Calabria), cortellana (Lombardia), ecc.

Famiglia: Plantaginaceae.

Descrizione: pianta erbacea perenne, con radice a rizoma e piccole radici sottili secondarie, di piccole dimensioni, massimo 30-50 cm. Si riconosce abbastanza facilmente

perché ha delle caratteristiche foglie con cinque nervature marcate longitudinali sulle foglie strette e lanceolate nella piantaggine minore, oppure più ampie ed ellittiche nella piantaggine maggiore. Le foglie sono anche un po' ruvide sulla superficie. Sono a rosetta, dalla quale si ergono gli steli dell'infiorescenza (scapo) che è una spiga con piccoli fiori, allungata e sottile nella piantaggine maggiore e piumosa ed elegante che poi diventa bruna nella piantaggine minore. La specie di piantaggine coronopo differisce dalle altre per le foglie dentellate di varie fogge.

Periodo fioritura: (A) aprile-agosto; (B) maggio-ottobre; (C) aprile-agosto; (D) gennaio-giugno.

Habitat, origine e distribuzione: sono specie di origine Euroasiatica e (A) è cosmopolita. Diffuse negli incolti, nei prati, sui sentieri di collina e di montagna. Fino ai 2000 m di altitudine (A) e ai 1500 m (B). La piantaggine coronopo fino agli 800 m e predilige zone marine. La piantaggine pulicaria cresce in incolti e terreni radi, negli oliveti, fino ai 900 m di altitudine.

Etimologia: dal latino *planta*=pianta, riferito alla pianta del piede, per le foglie piatte appressate al terreno.

Consumo: tutte le specie sono commestibili e in tutte le parti, dalla radice alle foglie, al fiore e ai semi, sia crude che cotte. Le foglioline tenere sono ottime in insalata. Cotte e trite, insieme ad altri ingredienti, possono fare un buon pesto. Si usano nei minestrini o in padella. I fiori hanno un sapore che ricorda gli champignon. Sono anche piante mellifere.

Proprietà fitoterapiche: antibatteriche, diuretiche, depurative, espettoranti, cicatrizzanti, astringenti e antianemiche.

Le foglie di piantaggine possono essere strofinate sulle punture d'insetti, hanno una proprietà calmante del prurito. L'impacco si usa per curare le ferite, come antiemorragico e cicatrizzante. Il decotto e l'infuso si usano per le malattie da raffreddamento. La *Plantago psyllium* ha proprietà lassative.

Contiene: glucosidi iridoidi, come l'aucubina, flavonoidi, tannini, pectine, acido salicilico, saponine, sali minerali, soprattutto zinco e potassio, vitamine A, C, K e mucillagini.

Controindicazioni: nessuna. Solo il polline può dare in alcuni casi rinite allergica. In realtà le foglie sono proprio antiallergiche per l'azione antistaminica dell'aucubina.

Storia: pianta antica, se ne sono trovati resti sin dall'età della pietra. Ne scrissero sia Dioscoride che Plinio il Vecchio che la definì "erba magica" per le sue proprietà curative. Usata nel Medioevo, dall'erudito Alberto Magno era considerata un formidabile antidoto contro il veleno di scorpioni e serpenti.

Curiosità: le foglie sono un buon alimento per i bruchi e dei semi vanno ghiotti gli uccelli. È usata anche nel settore cosmetico per le creme. Un vecchio detto popolare recita: «*La via per la piantaggine è più vicina di quella per il medico*», in quanto si trova ovunque e ha molte proprietà curative.

Dipinta tra le erbe di un acquerello del 1503 di Albrecht Durer, intitolato *La grande zolla*.

Sitografia:

- a) <https://www.ortodacoltivare.it/erbe/piantaggine.html> (31-10-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Plantago_lanceolata (31-10-2020)
- c) <https://www.agribionotizie.it/piantaggine/> (31-10-2020)
- d) <https://www.coltivazionebiologica.it/piantaggine/> (31-10-2020)
- e) <https://www.ravennaedintorni.it/gusto/salute-in-tavola/benefici-della-piantaggine/> (31-10-2020)
- f) <https://www.inherba.it/piantaggine-utilizzo-proprietà-e-tradizione/> (31-10-2020)
- g) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (31-10-2020)
- h) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (31-10-2020)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Piantaggine minore (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



e Montelibretti (RM)



P. afra (Wikipedia) e *P. coronopus*, Wikimedia Commons (CC-BY-SA) Krzysztof Ziarnek, Kenraiz

PIATTELLO

Della famiglia Asteraceae esistono oltre 23000 specie in oltre 1500 generi, quindi è un numero elevatissimo, molte somiglianti, ma appartenenti anche a generi diversi, riportiamo alcune delle più comuni nel Lazio, tra cui *Hypochaeris* che è un genere della sottofamiglia Cichorioideae:

- ✓ **IL PIATTELLO o COSTOLINA RADICATA:** *Hypochaeris radicata* L. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
Specie con cui si può confondere:
- ✓ **IL DENTE DI LEONE COMUNE:** *Leontodon hispidus* L. (B) – specie autoctona, commestibile e officinale. Descritta a pag. 24.



Piatello (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Dente di leone (CC-BY-SA) Boris Gaberšček, Wikimedia commons

Nomi comuni: (A) costolina giuncolina, costolina d'asino, erba porcellina radicata, erba piattello, ipocheride radicata, falso dente di leone, ingrassaporci, coscivecchia, piattella, lassana.

Nomi locali: atazine (Liguria), barbisa, bernarda (Piemonte), ecc.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae. **Sottofamiglia:** Cichorioideae.

Descrizione: pianta erbacea perenne rustica, ha una radice fittonante con un robusto rizoma carnoso bel saldato nel terreno. Ha foglie basali a rosetta, ispide come setole, spiatte al suolo, con contorno leggermente sinuoso e dentato. Hanno un aspetto carnoso. Dalla rosetta si ergono uno o più steli tubolosi, cavi, glabri e verdi-lucidi, lunghi anche 90 cm che si ingrossano verso il fiore. Foglie e fusto sono lattiginosi. I fiori sono capolini con ligule gialle che assumono una forma scompigliata a maturazione, hanno brattee appuntite come punte di lance a squame sovrapposte. Il frutto contenente gli acheni è una cipsela con pappo piumoso. Il piattello è abbastanza riconoscibile, sia per le foglie a grattugia che per gli steli lunghi, eretti e abbastanza robusti. I fiori di per sé si confondono con altre specie, l'aspetto scapigliato però li distingue abbastanza. È eliofita, cresce in direzione del sole ed è infestante. Il dente di leone è alto al massimo 40 cm, riconoscibile dai peli irsuti delle foglie che sono più strette e dai fiori per assenza di pagliette.

Fioritura: aprile-luglio.

Habitat e distribuzione: campi incolti, prati magri, aridi, fino a 1500 m di altitudine.

Etimologia: dal greco *hýpochoiris* che deriverebbe da *hypó*=sotto e da *choiros*=maiale, perché pianta di cui si nutrono i maiali e che li ricordano per via della peluria setolosa. Radicata perché fortemente attaccata al terreno, ovvero spiatte.

Consumo: commestibile, edule (mangereccia). Si usano le foglie ripassate o quelle più giovani in insalata. Possono essere mangiati anche i teneri scapi (i fusti fiorali senza foglie), più amarognoli, a mo' di asparagi in frittate o in torte salate. Le radici tostate invece si usano come surrogato del caffè come quelle del tarassaco. Lessata perde poco volume rispetto ad altre verdure. Anche il dente di leone ha gli stessi usi alimentari.

Proprietà fitoterapiche: depurative, antibatteriche, colagoghe (aiuta la bile), anti-diabetiche, emollienti, digestive, amaricanti, toniche, antiossidanti e chelanti (smaltisce i metalli pesanti nell'organismo).

Il piattello può essere usato in impacchi come cicatrizzante, oppure in decotti per depurare l'organismo. Studi scientifici recenti ne dimostrano la validità terapeutica.

Contiene: estratti metanolici, composti fenolici, ioni ferrosi, ecc.

Controindicazioni: può dare fenomeni di allergia a chi ne è soggetto o iperacidità gastrica, quindi il consumo va evitato se si soffre di gastrite o ulcera peptica. Sconsigliato in gravidanza o in allattamento. Non va assunto se si fa uso di antidolorifici o di regolatori di glicemia o diuretici.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Hypochaeris_radicata (29-05-2020)
- b) <https://www.casaegiardino.it/giardinaggio/piante/costolina-giuncolina-hypochaeris-radicata.php> (29-05-2020)
- c) <https://www.accademiaerbecampagnole.eu/il-piattello-un-concentrato-di-antiossidanti/> (29-05-2020)
- d) <http://www.nuovamicologia.eu/hypochaeris-radicata-l/> (29-05-2020)
- e) https://www.actaplantarum.org/e_Forum (29-05-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (29-05-2020)

Bibliografia:

- 1) Jamuna S., Paulsamy S., Karthika K., 2012. Screening of in vitro antioxidant activity of methanolic leaf and root extracts of *Hypochaeris radicata* L. (Asteraceae), J. Appl. Pharm. Sci., 2(7): 149-154. DOI: 10.7324/JAPS.2012.2722
- 2) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:

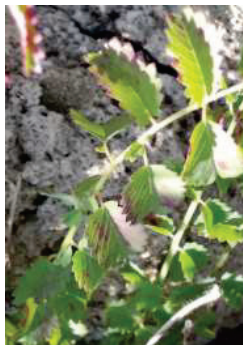


Piattello (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

PIMPINELLA

Con questo nome si identificano comunemente specie appartenenti a due famiglie e generi diversi, il genere *Pimpinella* e il genere *Sanguisorba* di cui in Italia poche presenti:

- ✓ **LA PIMPINELLA MINORE o SANGUISORBA:** *Sanguisorba minor* Scop. [poi] *Poterium sanguisorba* L. **(A)** – specie autoctona presente nel Lazio, commestibile e officinale.
- ✓ **LA PIMPINELLA MAGGIORE o OFFICINALE:** *Sanguisorba officinalis* L. [poi] *Poterium officinalis* A. Gray **(B)** – specie autoctona, non più presente nel Lazio. Commestibile e officinale.
- ✓ **LA PIMPINELLA o ANICE VERDE:** *Pimpinella anisum* L. **(C)** – specie archeofita casuale dell'Asia, non presente nel Lazio. Rara allo stato spontaneo, coltivata. Commestibile e officinale.
- ✓ **LA PIMPINELLA MAGGIORE o TRAGOSELINO MAGGIORE:** *Pimpinella major* (L.) Huds. **(D)** – specie autoctona presente nel Lazio. Officinale e aromatizzante.



Pimpinella minore (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) salvastrella minore, bibinella, meloncello, erba persegghina, abruciola; (B) salvastrella maggiore; (C) anice comune.

Nomi locali: (A) erba noce, pampinella (Liguria), erba spezia (Lombardia), erba stella (Emilia-Romagna), olmetto (Piemonte), ecc.; (B) scarita (Piemonte), ecc.

Famiglia: (A)(B) Rosaceae; (C)(D) Apiaceae [anche] Umbelliferae.

Descrizione: (A) pianta erbacea perenne, ha foglioline piccole con peluria e con margini dentellate-seghettate molto graziose, di colore verde o anche rossastre, a rosetta basale dalla quale dipartono steli eretti fino a 60 cm, verdi o rossastri, che terminano con una infiorescenza a spiga ovale apetalata, verde o rossastra con margine bianco. I frutti sono pometi obovoidali che contengono acheni. (B) La pimpinella maggiore ha foglioline

glabre con margini dentellate-seghettate, di colore verde-rossastre, a rosetta basale dalla quale dipartono steli eretti robusti abbastanza alti che terminano con una infiorescenza a spiga ovale di colore purpureo-nerastra, apetal. I frutti sono pometi obovoidali che contengono un solo achenio.

(C) Accumunata solo dal nome è l'anice verde, una pianta erbacea annuale alta fino ad 1 m. Ha fusto eretto, sottile e ramificato. Ha foglie con margini dentati e ombrelle di fiori bianchi. I semi hanno delle evidenti striature. Somiglia al finocchio selvatico, anche per le sue proprietà.

Attenzione! (A) La pimpinella sanguisorba potrebbe essere scambiata con l'erodio, che non è una pianta velenosa, ma ha un sapore amaro e un forte odore acre, quindi differisce dal suo che è piuttosto delicato; ma anche con il finocchio acquatico comune (*Oenanthe pimpinelloides* L.) che invece è tossico, soprattutto nella rosetta basale, molto simile allo stadio di sviluppo iniziale, da cui anche il nome specifico *pimpinelloides*=simile alla pimpinella. Immagini di *Oenanthe pimpinelloides* in [f].

Periodo fioritura: (A) maggio-agosto; (B) maggio-ottobre; (C) luglio-agosto; (D) giugno-agosto.

Habitat e distribuzione: (A) terreni asciutti fino ai 1300 m; (B) prati umidi, paludosi e ombrosi, fino ai 2000 m s.l.m.; (C) specie raramente spontanea, predilige prati umidi e luce, fino agli 800 m; (D) boschi e prati fino ai 2300 m di altitudine.

Etimologia: (A) dal greco *poter*, -eros=coppa, calice; sanguisorba da *sanguis*=sangue e da *sorbeo*=assorbire, per l'azione antiemorragica attribuita alle piante di questo genere. Pimpinella dal latino *piper*=pepe, aromatizzante.

Consumo: (A)(B) sono commestibili in tutte le parti e sono anche officinali. Si usano in decotti, infusi e in insalate o con i formaggi, hanno un leggero sapore di cetriolo e odore di noce. (C) Sono commestibili i semi, usati anche come semplice spezia aromatizzante in cucina, in pasticceria o anche in prodotti farmaceutici oppure in tisane. Sotto forma di liquore l'anice verde è usato per l'ouzo greco, l'anisetta e la sambuca. (D) L'olio essenziale si usa per aromatizzare liquori e caramelle.

Proprietà fitoterapiche: (A)(B) emostatiche, astringenti, diuretiche, antimeteorismo, anti-emorroidi, antinfiammatorie, antireumatiche, ecc. Impacchi di foglie fresche si possono usare contro le scottature; (C) digestive, espettoranti, balsamiche e antibatteriche; (D) astringenti, diuretiche, espettoranti e antinfiammatorie.

Contiene: (A)(B) vitamina C, tannini, saponine triterpeniche, amido, ossalato di calcio e olio essenziale; (C) flavonoidi, triterpeni, cumarine e furocumarine, ecc. Il principio attivo principale è l'aneltole che viene estratto dall'olio essenziale; (D) resine, saponine, acido benzoico e tannico, agenti concianti, lattoni e olio essenziale.

Storia: (B) il *Canone delle erbe* di Shen Nong, redatto durante la dinastia degli Han occidentali (206 a.C.-220 d.C.), è la prima testimonianza dell'impiego delle radici della pimpinella maggiore a scopo terapeutico in Cina; ancora oggi in uso nella medicina tradizionale con il nome di Yu. (C) Già citata da Plinio il Vecchio per le sue proprietà

espettoranti e lenitive alle vie respiratorie e calmanti, rilassanti per il sonno, toccasana per la giovinezza.

Curiosità: (A) un vecchio proverbio dice: «*L'insalata non è buona e non è bella se non c'è la pimpinella*» e questo spiega che anticamente la specie era conosciuta con il nome di pimpinella e come tale venne inizialmente classificata dai botanici. In seguito però come spesso accade nella scienza complessa delle piante, la sanguisorba subì una riclassificazione nel genere *Poterium*, ma è ancora adesso nota come pimpinella.

(B) La *Sanguisorba officinalis* è usata per il risanamento ecologico in casi di erosione del terreno, in quanto le sue radici riescono a compattarne la stabilità, nonché è considerata una pianta adatta a recuperare sanificandoli siti inquinati, come le discariche. Inoltre, è un'importante pianta alimentare per le grandi farfalle blu europee *Maculinea nausithous* e *Maculinea teleius*.

(C) L'anice verde è un ingrediente del gelato gusto “puffo” amato dai bambini a cui viene aggiunto un colorante blu.

Sitografia:

- a) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/pimpinella.html> (16-04-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Pimpinella_anisum (05-06-2020)
- c) <https://www.giardinaggio.it/erbemedicinali/medicinali/pimpinella.asp> (05-06-2020)
- d) <https://www.erbe-medicinali.com/pimpinella.html> (05-06-2020)
- e) <http://antropocene.it/2019/08/15/sanguisorba-officinalis/> (05-06-2020)
- f) http://floransalento.blogspot.com/2012/02/blog-post_4189.html (02-08-2020)
- g) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (02-08-2020)
- h) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (02-08-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini e confronto con altre specie:



Pimpinella minore (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Rignano Flaminio (RM)



Erodium cicutarium o becco di gru (CC-BY-SA) Franco Folini su Flickr

Per il confronto con *Oenanthe pimpinelloides* L. vedi anche:
<http://luirig.altervista.org/flora/taxa/index1.php?scientific-name=oenanthe+pimpinelloides>



Anice comune, Pubblico dominio - Koehler's Medicinal-Plants, 1887, Wikipedia



Tragoselino maggiore (CC-BY-SA) H. Zell, Wikimedia Commons

RADICCHIELLA

Della famiglia Asteraceae esistono oltre 23000 specie in oltre 1500 generi, quindi è un numero elevatissimo, molte somiglianti, ma appartenenti anche a generi diversi, riportiamo alcune delle più comuni nel Lazio, tra cui:

- ✓ **LA RADICHELLA DI TERRASANTA:** *Crepis sancta* (L.) Bornm. e subsp. **(A)** – specie alloctona, neofita invasiva, originaria dell'Asia centrale desertica, commestibile.
- ✓ **LA RADICCHIELLA VESCICARIA:** *Crepis vesicaria* L. **(B)** – specie autoctona, commestibile e officinale. Alcune subsp. nella lista rossa.
- ✓ **LA RADICCHIELLA TIRRENICA:** *Crepis bursifolia* L. **(C)** – specie autoctona, nessun uso.
- ✓ **LA RADICCHIELLA LACERA o LAZIALE:** *Crepis lacera* Ten. [anche] *Crepis latialis* Sebast. **(D)** – specie autoctona, protetta nel Lazio, nessun uso, tossica.
- ✓ **LA RADICCHIELLA DEI PRATI:** *Crepis biennis* L. **(E)** – specie autoctona, nessun uso.
- ✓ **LA RADICCHIELLA SELVATICA:** *Crepis foetida* L. **(F)** – specie autoctona, nessun uso.



Radicchiella di Terrasanta (CC-BY-SA), Morlupo (RM)



Radicchiella vesicaria (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (B) radicchietta a foglie di tarassaco, radicchietta vescicosa, radichio scotellato, crepide, asperella, carborella, cicoria vessicaria, cicuriouni; (D) angena, cicoriella, cicurella, cicurona, radicella, lattugaccio selvatico, crepide velenosa; ecc.

Nomi locali: (C) ricuttella (Sicilia), mammalucca (Sardegna), ecc.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae.

Descrizione: pianta erbacea annuale o biennale, alta a seconda della specie fino a 30 cm (A) e (C) e a 80 cm (B), con radice fittonante. Ha foglie basali disposte a rosetta, lunghe e molto dentellate con fusto tendente al rossastro nella *C. vesicaria*. Dalla rosetta si ergono steli con punta ramificata da vari capolini di colore giallo chiaro, simili al tarassaco e ad altre specie dello stesso genere, quindi è piuttosto difficile distinguerle una dall'altra, la parte inferiore del fiore è verdastra. Una particolarità della *C. vesicaria* è che gli steli prima della fioritura hanno come un grosso boccio che racchiude le ramificazioni dei capolini. La *C. vesicaria* ha fusto legnoso, eretto, ramoso e ricoperto di peli ispidi. La specie *C. bursifolia* è più bassa, le foglie più appressate al terreno, glabre e profondamente incise. La *C. sancta* invece, è una neofita invasiva, più piccola e con foglie meno dentellate e arrotondate sulla punta. Solo la *Crepis lacera* è tossica, ha capolini più diradati lungo il sottile stelo piuttosto slanciato sulla rosetta basale di foglie

abbastanza seghettate, le altre specie li hanno raggruppati a mazzetti. I semi sono racchiusi nel pappo.

Attenzione! Le foglie della *C. bursifolia* possono confondersi con quelle della borsa pastore, da cui prende il nome scientifico *bursifolia*. E fiorite le *Crepis* si confondono tra di loro o con il tarassaco, con il caccialepre e con il crespigno.

Fioritura: (A) marzo-maggio; (B) febbraio-ottobre; (C) aprile-settembre; (D) giugno-luglio; (E) maggio-settembre; (F) giugno-ottobre.

Habitat e distribuzione: (A)(C)(F) campi incolti, calcarei, fino a 900-1000 m di altitudine; (B)(E) fino ai 1200 m; (D) dai 500 ai 1700 m di altitudine.

Etimologia: dal greco *crepis*=sandalo perché le foglie aderiscono al terreno come le scarpe, i termini specifici *vesicaria*=vescica, per il rigonfiamento dei capolini, *foetida*=maleodorante, *sancta*=diffusa in Terrasanta.

Consumo: attenzione! Alcune specie sono commestibili, altre no. Si usano le foglie in insalata o ripassate. Ha un sapore amarognolo. La specie *Crepis lacera* è tossica.

Proprietà fitoterapiche: (B) disintossicanti, depurative, diuretiche, ipoglicemizzante, antiossidanti, antitumorali e cardiovascolari, ma non è inserita nella lista ministeriale.

Contiene: sostanze fenoliche come l'acido cicorico.

Controindicazioni: pur non essendo tutte propriamente commestibili è facile scambiare, ma non risultano pericolose, all'infuori della *Crepis lacera*.

Storia: alcune *Crepis*, nel XVIII sec. erano coltivate a scopo ornamentale e di lusso in parchi e giardini di famiglie facoltose.

Curiosità: la *C. vesicaria* è gradita dai cardellini. La *C. sancta* è una specie invasiva ed è quindi considerata una malerba. La radichella laziale è una specie protetta nella sola Regione Lazio.

Sitografia:

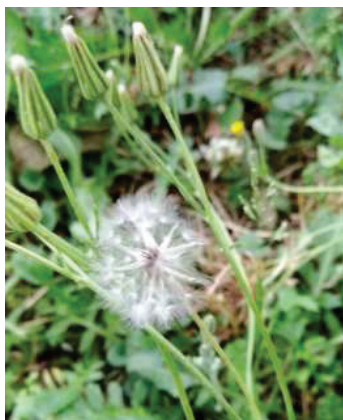
- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Crepis_foetida (28-05-2020)
- b) <https://www.youtube.com/watch?v=wSQdWmhej0U> (28-05-2020)
- c) http://piantespontaneeincucina.info/wordpress/wp-content/uploads/2016/01/crepis_species.pdf (28-05-2020)
- d) <http://www.borgoalice.it/wp-content/uploads/2018/04/RADICCHIELLA-SCHEDA.pdf> (28-05-2020)
- e) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (28-05-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (28-05-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:

Radicchiella tirrenica

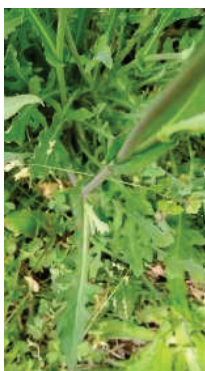


Pappo di radicchiella tirrenica
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

CACCIALEPRE

Della famiglia Asteraceae esistono oltre 23000 specie in oltre 1500 generi, quindi è un numero elevatissimo, molte somiglianti, ma appartenenti anche a generi diversi, riportiamo alcune delle più comuni nel Lazio, tra cui:

✓ **IL CACCIALEPRE:** *Reichardia picroides* (L.) Roth. – specie autoctona, commestibile e officinale.



Caccialepre (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: grattalingua, reichardia falsa picride, caccialebbrà, latticino, terra-crepolo, paparastello, lattughino, insalata di monte, ginestrelo.

Nomi locali: galazziti (Calabria), rattaleve (Liguria), ecc.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae.

Descrizione: pianta erbacea perenne alta 20-40 cm. Ha fusto lungo e foglie a rosetta basale non schiacciate, glabre e glauche (verdi-grigie), variamente frastagliate e increspate, talvolta con venature violacee. A volte presentano negli incavi dei bordi macchie scure. La radice è legnosa e contiene un lattice dolciastro. Ha infiorescenze gialle a racemo (cioè a grappolo). La parte inferiore del fiore ha le brattee acuminato e a forma di cuore, piuttosto caratteristiche. I frutti sono racchiusi in un pappo bianco.

Attenzione! Può confondersi con le varie radicchielle, ma anche con il crespigno e il tarassaco.

Fioritura: gennaio-dicembre.

Habitat e distribuzione: campi incolti, cigli o bordi di viottoli, fino a 1200 m di altitudine.

Etimologia: dal nome del botanico e medico di Francoforte J.J. Reichard, quello specifico dal greco *èidos*=simile a, e *picrís*=simile al genere *Picris*, per la somiglianza con alcune specie di questo genere e dal greco *pix-ròs*=amaro, acerbo (anche se in realtà ha un sapore dolciastro).

Consumo: commestibile e officinale. Le foglioline possono essere consumate crude in insalata, nelle misticanze mitigano l'amarognolo delle altre erbe, possono essere ripassate in padella o ancora usate in minestre.

Proprietà fitoterapiche: diuretiche, rinfrescanti, depurative, analgesiche e antiscorbutiche. Pur non essendo inserita nella lista BelFrlt del Ministero della Salute, come pianta officinale per gli integratori, sono segnalate alcune proprietà curative esterne con impacchi di foglie fresche tritate per lenire il mal di denti, il mal di testa e le mialgie.

Contiene: acidi polifenolici, flavonoidi, sesquiterpeni, steroli, lattoni, cumarine, minerali e vitamine.

Curiosità: il nome caccialepre deriva dal fatto di essere una buona esca delle lepri per i cacciatori.

Sitografia:

- a) https://www.youtube.com/watch?v=rORi_-5yUo4 (28-05-2020)
- b) <https://laviaverde.jimdofree.com/classificazione-per-famiglie/asteracee-o-composite/caccialepre/> (28-05-2020)
- c) <https://www.resiliens.it/articoli/alberi-erbe-e-fiori/caccialepre/> (28-05-2020)
- d) https://it.wikipedia.org/wiki/Reichardia_picroides (28-05-2020)
- e) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (28-05-2020)
- f) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (28-05-2020)
- g) <https://sciencescratch.com/2019/03/01/common-bright-eyes-reichardia-picroides-per-una-scelta-consapevole-phytochemicals-ed-evidenze-scientifiche-for-interesting-health-beneficial-effects/> (06-10-2021)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini e confronto con altre specie:

confronto tra fiori simili



Tarassaco



Caccialeppe



Radicchiella tirrenica



Piattello



Crespigno (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Piante spontanee, officinali - velenose

RANUNCOLO

Genere che comprende in Italia oltre un centinaio di specie, tra cui nel Lazio:

- ✓ **IL RANUNCOLO SELVATICO o COMUNE:** *Ranunculus acris* L. (A) – specie autoctona, tossica, nessun uso.
- ✓ **IL RANUNCOLO DEI CAMPI:** *Ranunculus arvensis* L. (B) – specie autoctona, officinale e tossica.
- ✓ **IL RANUNCOLO STRISCIANTE:** *Ranunculus repens* L. (C) – specie autoctona, tossica, nessun uso.
- ✓ **IL RANUNCOLO BULBOSO:** *Ranunculus bulbosus* L. (D) – specie autoctona, tossica, nessun uso.
- ✓ **IL RANUNCOLO DEI FOSSI o DI PALUDE:** *Ranunculus sceleratus* L. (E) – specie autoctona, officinale e tossica.
- ✓ **IL RANUNCOLO SPINOSO o MURICATO:** *Ranunculus muricatus* L. (F) – specie autoctona, tossica, nessun uso.
- ✓ **IL RANUNCOLO FAVAGELLO:** *Ranunculus ficaria* L. [poi] *Ficaria verna* Huds. (G) – specie autoctona, officinale e tossica.



Ranuncolo comune (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)



Ranuncolo spinoso (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) pié di Nibbio, pié di gallina; (B) crescione selvatico, ecc.

Nomi locali: murrìti (Sicilia), sedano salvatico (Toscana, Mugello), sonnu grassu (Sardegna), erba corona (Veneto), ecc.

Famiglia: Ranunculaceae. **Sottofamiglia:** Ranunculoideae.

Descrizione: pianta erbacea perenne, glabra, la cui altezza media oscilla tra 12 e 35 cm. Le foglie sono generalmente pennatosette e sfrangiate, oppure nella specie ranuncolo spinoso palmatosette e meno sfrangiate; il fusto è eretto con poche foglie e a portamento cespuglioso; ha fiori gialli a cinque petali arrotondati. Le differenze tra una specie e l'altra sono l'altezza, le foglie e gli acheni. La specie ranuncolo dei campi ha acheni ellittici, raramente aculeati ed è abbastanza alta. Il ranuncolo spinoso ha invece acheni rotondi con aculei sporgenti ed è piuttosto bassa.

Attenzione! Tutta la pianta è tossica, delle varie specie.

Habitat e distribuzione: prati, campi incolti e aridi e varie altitudini in base alla specie, fino ai 700 m del ranuncolo spinoso e ai 2100 m del ranuncolo bulboso, ecc.

Periodo fioritura: (A) maggio-agosto; (B) aprile-giugno; (C) marzo-agosto; (D) marzo-ottobre; (E) maggio-giugno; (F) marzo-aprile; (G) marzo-settembre.

Etimologia: il nome *ranunculus* deriva dal greco *batrachion*=rana (da Plinio il Vecchio), in quanto molte specie di questo genere prediligono le zone umide, ombrose e paludose, habitat naturale degli anfibi. Il nome specifico *acris* deriva dal latino con il significato di acre o acerbo, ma anche tagliente o pungente, per le caratteristiche di questa pianta un po' caustica e corrosiva. Il nome *muricatus* da *múrex*=conchiglia della porpora con numerose punte spinose, per la presenza di organi con spine corte e appuntite.

Consumo: **attenzione!** Sono piante tossiche.

Proprietà fitoterapiche: alcune delle specie citate erano utilizzate in passato nel trattamento di asma, gotta e febbri, ma adesso ne è vietato l'uso dal Ministero della Salute.

Contiene: protoanemonina, una sostanza particolarmente tossica per animali e uomini.

Controindicazioni: pianta velenosa in tutte le sue parti. Il succo è irritante al contatto con la pelle, può provocare vesciche. Le tossine sono termolabili, il calore o l'essiccamento le deteriorano, ma non per questo vanno sottovalutate.

Storia: la conoscenza di queste piante è molto antica. I Turchi le chiamavano “fiori doppi di Tripoli”, mentre lo scrittore e filosofo romano Apuleio le nominava “erba scellerata” a causa della loro tossicità.

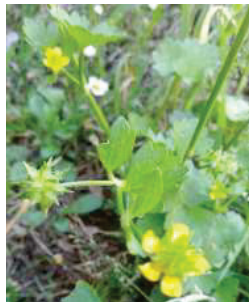
Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Ranunculus> (04-05-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Ranunculus_repens (04-05-2020)
- c) https://it.wikipedia.org/wiki/Ranunculus_acris (04-05-2020)
- d) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (04-05-2020)
- e) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (04-05-2020)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., Bretzel F., Romano D. (curat.), 2013. *Specie erbacee spontanee mediterranee per la riqualificazione di ambienti antropici: stato dell'arte, criticità e possibilità di impiego*. Manuali e linee guida, v.86, ISPRA-Istituto Superiore per la Protezione e a Ricerca Ambientale. ISBN 978-88-448-0590-6
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Ranuncolo spinoso (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Ranuncolo comune (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)



Foglie di Ranuncolo bulboso
(CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)



Ranuncolo favagello
(CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

RAPERONZOLO

Esistono almeno una dozzina di generi delle Campanulaceae in Italia e del genere *Campanula* poco meno di un centinaio di specie spontanee, tra cui nel Lazio:

✓ **IL RAPERONZOLO:** *Campanula rapunculus* L. – specie autoctona, commestibile e officinale.



Raperonzolo (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: campanula commestibile, campanula raperonzolo, raperonzolo.

Nomi locali: ramsposei, ramponu (Liguria), rampon (Piemonte), ramponzo, ramponzolo (Veneto), raparonzolo, ramponzolo (Toscana), raponzul (Friuli), rapuonzolo (Campania), ecc.

Famiglia: Campanulaceae. **Sottofamiglia:** Campanuloideae.

Descrizione: pianta erbacea biennale, ha radice fittonante simile a una piccola rapa allungata di circa 10 cm, bianca e carnosa dal sapore dolce simile al gusto di nocciola; un fusto sottile piuttosto glabro, lattiginoso ed eretto, alto anche fino a 100 cm. Ha foglie basali a rosetta, oblunghe e seghettate, piccole verso l'alto. I fiori sono delle bellissime campanule di colore lilla-violetto, raramente anche rosei o bianchi, con cinque petali uniti alla base a formare un calice aperto, che corrono lungo lo stelo a pannocchia rada. Le campanule sono perpendicolari al fusto.

Habitat e distribuzione: vegeta ovunque in Italia, fuorché in Sicilia e in Sardegna, lungo i bordi delle strade, nei dirupi, nei campi incolti, preferisce terreni calcarei, fino ai 1500 m di altitudine.

Periodo fioritura: maggio-settembre.

Etimologia: *campanula* diminutivo di *campana* per la forma del fiore, *rapunculus* diminutivo di *rápum*=rapa, per le radici a forma di rapa

Consumo: commestibile e officinale. Le radici che hanno un sapore dolciastro, sono usate crude in insalata, così come le foglie basali più amarognole, ottime nelle zuppe, nelle minestre e nelle torte salate. Nella radice c'è l'inulina che scindendosi produce levulosio anziché glucosio, quindi può essere consumata senza problemi anche dai diabetici.

Proprietà fitoterapiche: antiverruche, disinfettanti del cavo orale (gargarismi), diuretiche e rinfrescanti.

Contiene: nella radice proteine, inulina, sali minerali e vitamina C; nei fiori tannini, acido gallico, resine e gomme.

Storia: il raperonzolo era conosciuto già dagli antichi Romani per le sue proprietà diuretiche, sembra infatti che favorisca l'eliminazione dei calcoli renali.

Curiosità: Raperonzolo è il titolo di una fiaba dei fratelli Grimm: *Rapunzel*, da cui Disney realizzò il film di animazione. La storia narra del desiderio di una donna incinta di mangiare alcuni raperonzoli che erano nel giardino di una strega, il marito acconsentì a raccogliergli furtivamente, ma scoperto fu costretto a cedere il nascituro alla megera. Nacque una bambina che dalla strega fu chiamata Raperonzolo e quando fu grandicella fu rinchiusa in una torre senza porta. La strega vi si recava soltanto salendo lungo la lunga treccia della ragazza, che a mo' di corda gettava giù dalla torre... ma poi arrivò il principe e... vissero tutti felici e contenti.

In Emilia Romagna, a Borghi, provincia di Forlì-Cesena, per la festa di San Giovanni in Galileia si celebra l'antica "Sagra del raperonzolo", in cui viene servito crudo in insalata oppure all'interno delle piadine.

Sitografia:

- a) <https://www.giardinaggio.net/erboristeria/fitoterapia/raperonzolo.asp> (02-05-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Campanula_rapunculus (02-05-2020)
- c) https://www.actaplantarum.org/e_forum (21-05-2020)
- d) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (21-05-2020)
- e) <https://www.piattoforte.it/blog-dautore/sottopiatto/pagina-di-dettaglio/post/la-regina-delle-erbe-invernali-il-raperonzolo.html> (21-05-2020)
- f) <https://www.funghiitaliani.it/topic/16328-campanula-rapunculus-l/> (06-10-2021)

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 3) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:



Raperonzolo (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)

ROSA CANINA

È la specie di rosa spontanea più comune in Italia:

✓ **LA ROSA CANINA:** *Rosa canina* L. e varietà – specie autoctona, commestibile e officinale.

... Da cui derivano tutte le rose...



Rosa canina (CC-BY-SA) Elisabetta Ciccarelli, Cori (LT) e (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: rosa selvatica, rosa di macchia, rosa delle siepi.

Nomi locali: agata (Basilicata), rosa spina (Abruzzo), spina novella (Roma), rosetta (Umbria), rosa matta (Lombardia), ecc.

Famiglia: Rosacee. **Sottofamiglia:** Rosoideae.

Descrizione: arbusto cespuglioso di latifoglie (a foglie larghe) e caducifoglie (che le perde in autunno-inverno), spinoso e alto fino anche a 3 m. Ha fusti legnosi, privi di peli (glabri) arcuati e pendenti, ma ricchi di spine robuste, rossastre e acuminato, le radici sono profonde. Le foglie sono composte da 5-7 foglioline, ovali o ellittiche dentate. I fiori hanno 5 petali, di solito di colore rosa pallido o bianco e sono poco profumati. I falsi frutti, detti cinorodi o cinorrodonti che maturano in autunno, sono rossi e carnosi, ma risultano aspri, anche se sono commestibili.

Habitat e distribuzione: boschi, siepi, margini delle strade, fino ad una quota di 1900 m. Si adatta a terreni moderatamente aridi, resiste al freddo e tollera anche il caldo, inoltre è un arbusto rustico poco attaccato dai parassiti (a differenza delle rose coltivate). Ama il sole e le zone collinari.

Periodo fioritura: maggio-luglio, i cinorrodi maturano a ottobre-novembre.

Etimologia: dal latino *rosa* e questo dal greco *rhódon*=rosa, secondo altri autori deriverebbe dal sanscrito *vrad* o *vrod*=flessibile, per i rami flessuosi, oppure dal celtico *rhod* o *rhud*=rosso. Il nome specifico deriva dal greco *kynos*=cane e *batos*=arbusto spinoso, viene citata da Plinio il Vecchio come cura per la rabbia canina, ma studi scientifici hanno escluso tale proprietà.

Consumo: commestibile e officinale. Per i suoi principi attivi viene largamente usata dalle industrie farmaceutiche, cosmetiche e alimentari; i falsi frutti seccati e sminuzzati vengono usati in erboristeria per la preparazione di infusi e decotti e dai petali si produce un miele rosato, nonché una marmellata, la “Vartanush” e anche con i cinorrodi freschi si preparano ottime confetture. Sempre con i falsi frutti è possibile preparare un liquore chiamato “Gratacul”, dal nome dialettale dei cinorrodi nel Nord Italia (gratacu), perché vengono associati a questo fastidioso inconveniente se mangiati senza le dovute accortezze di mondataura, in quanto hanno al loro interno i veri frutti (achen) avvolti in peli irritanti.

È una pianta mellifera, ma di difficile produzione perché sporadica. I cinorrodi hanno un apporto di vitamina C notevole, tanto da essere dei veri e propri ricostituenti naturali, ma **attenzione** la vitamina C essendo termolabile, si distrugge con il calore. Quindi nelle preparazioni a caldo il suo contenuto diminuisce.

Proprietà fitoterapiche: antinfiammatorie, vitaminizzanti, astringenti, antidiarroiche, vasoprotettrici, antiallergiche, cicatrizzanti, antisettiche, ecc.

La rosa canina è molto utile nella cura della congiuntivite o per problemi della pelle (decotti con i petali), nell'asma e per l'assorbimento del ferro e del calcio. Inoltre, viene consigliata nei casi di debilitazione, raffreddori, influenza, diarrea e gastrite

Contiene: vitamine A, E, B1, B2, P, K e alti contenuti di vitamina C, nota anche come acido ascorbico (nei cinnorrodi). Cento grammi di cinorrodi contengono l'equivalente di 400 milligrammi di vitamina C, pari ad 1 kg di limoni [c]. Il contenuto in zuccheri è pari al 25% del peso. Inoltre, contiene olio essenziale, acidi organici, tannini, pectine carotenoidi e soprattutto bioflavonoidi, pigmenti naturali dall'importante azione antiossidante.

Controindicazioni: sovradosaggio di vitamina C può causare nausea e vomito, spasmi e diarrea, ma anche affaticamento e mal di testa.

Storia: conosciuta sin dall'Età della Pietra, la rosa canina era usata nei rituali per fabbricare cosmetici e in medicina. La definizione di “regina dei fiori” le fu attribuita dalla poetessa greca Saffo (IV secolo a.C.). Era nota tra gli Assiri e i Persiani che ne producevano lo sciropo “Giulebbe”; la descrisse Dioscoride e anche Plinio; l'imperatore romano Eliogabalo amava il vino *rosatum*, non tanto per il colore quanto perché ad esso

venivano aggiunti petali di rosa. Avicenna, celebre medico persiano, inventò l'“acqua di rose” tra il IX e X sec. Inoltre, è nota la leggenda di Bacco, il dio del vino che invaghito di una Ninfa tentò di conquistarla, ma lei terrorizzata fuggì finché non inciampò in un cespuglio. Bacco la raggiunse e per ricompensare il cespuglio lo riempì di rose delicate come la Ninfa.

Curiosità: è l'antenata delle rose coltivate e i suoi steli ne costituiscono i portainnesti ideali. Dai semi si ricavano antiparassitari. Specie pioniera in luoghi di riequilibrio naturale. La rosa canina può essere usata con successo per creare siepi invalicabili. Nel linguaggio dei fiori le si attribuisce il significato di indipendenza e poesia.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Rosa_canina (19-05-2020)
- b) <https://www.greenme.it/spazi-verdi/clorofilla/andar-per-piante-selvatiche-rosa-canina-un-pieno-di-vitamina-c/> (19-05-2020)
- c) <https://www.giardini.biz/piante/piante-spontanee/rosa-selvarica-rosa-di-macchia/> (19-05-2020)
- d) <https://passioneinverde.edagricole.it/scheda/rosa-canina-dal-bosco-al-giardino/> (19-05-2020)
- e) <http://www.escursioniapuane.com/SDF/RosaCanina.html> (19-05-2020)
- f) <https://www.giardinaggio.net/giardino/rose/rosa-canina.asp> (19-05-2020)
- g) <https://www.cristalfarma.it/it/la-fitoterapia/curiosita-fitoterapiche/la-rosa-canina-miti-storie-e-leggende.html> (20-05-2020)
- h) <https://www.ilgiornaledelcibo.it/ricetta/tisana-di-rosa-canina/> (20-05-2020)
- i) <https://www.riza.it/benessere/erbe-e-fitoterapia/5427/rosa-canina-un-concentrato-di-vitamina-c.html> (20-05-2020)
- j) <https://it.wikipedia.org/wiki/Portale:Botanica> (20-05-2020)
- k) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (20-05-2020)
- l) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (20-05-2020)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., 2016. La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448
- 2) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 3) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:

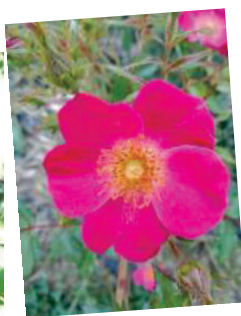


Cinorrodi di rosa canina (CC-BY-SA) GM, Rignano Flaminio (RM)



Cespuglio di rosa canina (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

Alcune delle rose coltivate e selezionate presenti nel Roseto
dell'Area della Ricerca di Roma 1 del CNR a maggio-giugno 2021



(CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)

ROSMARINO

Genere monotypico, cioè rappresentato da una sola specie, in Italia:

- ✓ **IL ROSMARINO:** *Rosmarinus officinalis* L. [anche] *Salvia rosmarinus* Spenn. [anche] *Salvia rosmarinus* Schleid. — specie autoctona, commestibile e officinale, di cui esiste una varietà prostrata a scopo ornamentale: *Rosmarinus officinalis* L. 'prostratus'.

NOTA: Esiste un simile, il *Rosmarinus eriocalyx*, specie originaria della Spagna meridionale, ha foglie più corte e sebbene in passato fosse attribuito allo stesso genere, successivamente è stato spostato al genere *Salvia*, con prove di DNA, come anche sembra essere accaduto al *R. officinalis*. Inoltre, ci sono varie combinazioni di ibridi.



Rosmarino (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: osmarino, usmarino, smarino, ramerino, trasmarino, erba della memoria, londola, tosmarina, rosmarino coronario.

Nomi locali: ramelino (Toscana), rosamarina (Campania), zippiri (Sardegna), ecc.

Famiglia: Lamiaceae [già] Labiatae.

Descrizione: arbusto perenne sempreverde di forma cespugliosa. Ha un profumo aromatico molto intenso. Raggiunge un'espansione sia in larghezza che in altezza anche

fino ai 2-3 m. Può svilupparsi attraverso un buon ancoraggio delle radici anche in crepe e muri, ma cresce bene soprattutto sui terreni argillosi e soleggiati. I suoi fusti sono legnosi e molto ramificati. Ha foglie aghiformi, numerosissime e profumatissime, di colore verde tendente al grigio. I fiori sono delle campanule labiate di colore violaceo pallido raggruppati sulla sommità dei rami. I semi sono piccoli, lisci e di colore bruno.

Habitat e distribuzione: ovunque in terreni soleggiati, spontaneo nelle zone marine, fa parte della macchia bassa mediterranea, si può trovare fino ai 1200 m di altitudine. Teme il freddo intenso.

Periodo fioritura: marzo-settembre, ma anche ottobre con il clima mite.

Etimologia: dal latino *rosa* e *maris*=rosa del mare, oppure *rhus* e *maris*=arbusto di mare, ma anche *ros* e *marinus*=rugiada, balsamo marino, comunque sia è una pianta legata ai luoghi di mare.

Consumo: pianta commestibile e usata molto nella cucina mediterranea, si utilizza per dare aroma alla carne, al pesce, ai legumi, è impiegato per insaporire e impreziosire anche le bevande, vino, liquori distillati, aceto. I fiori di rosmarino freschi sono usati come guarnizioni. Viene anche usato per la produzione di miele monoflorale. In Europa settentrionale si usava per produrre la *birra gruit* (alle erbe), prima dell'avvento del luppolo.

Proprietà fitoterapiche: antiossidanti, antinfiammatorie, antidolorifiche, antinevralgiche, diuretiche, digestive, stimolanti, astringenti, epatoprotettive, antireumatiche, antibatteriche, antisettiche e antiparassitarie. Usato sotto forma di olio essenziale, tisana, macerato, tintura madre e cataplasma. Ha un potere balsamico per tosse, raffreddore e asma, nonché cura gli stati depressivi. È efficace contro mal di denti, dolori reumatici, mal di testa, contusioni, slogature, meteorismo e disturbi intestinali. Previene la calvizie precoce e l'alopecia. È energizzante e ha funzione vermifuga.

Contiene: derivati dell'acido caffeico, come l'acido rosmarinico, acido carnosico, diosmina, acido glicerico, acido glicolico, acido nicotinico, colina, vitamina C, tannini, oli essenziali (pinene, conforene, limonene), flavonoidi, resine e canfora.

Controindicazioni: l'abuso può causare disturbi gastrointestinali e alle vie urinarie, inoltre può provocare insonnia se utilizzato nelle ore serali e può dare convulsioni.

Storia: pianta sacra sin dall'antichità. Leggenda vuole che la Madonna durante la fuga in Egitto mise ad asciugare il suo mantello blu proprio sui rami di questa pianta e i suoi fiori ne assunsero il tenue colore. Anche nelle *Metamorfosi* di Ovidio si narra di una terribile storia in cui la principessa Leucotoe, figlia del re di Persia Laocoonte fu da egli stesso sepolta viva per disonore, dopo aver subito il fascino e la seduzione del dio Apollo e per questo i suoi resti divennero una bellissima pianta profumata. Dal mito alla storia i Romani presero a tenere sulle tombe dei loro cari piante di rosmarino. Medici illustri, come Dioscoride in *De Ars Medica*, Ippocrate e Galeno usavano il rosmarino nelle loro preparazioni. Per le sue proprietà nel Medioevo gli furono attribuite virtù magiche tanto che si realizzavano con il legno di rosmarino oggetti di ogni tipo, dai talismani, ai pettini

per impedire la calvizie, agli strumenti musicali quali mandole e viole. E anche Carlo Magno la volle nel suo orto. È noto un aneddoto, in cui l'anziana regina Isabella d'Ungheria (XV sec.) malata di artrosi fu curata, con gran beneficio, da un monaco con un distillato a base di rosmarino, lavanda e maggiorana che venne in seguito chiamato "acqua della Regina d'Ungheria". Caterina Sforza, signora di Imola e di Forlì, una delle figure politiche femminili più controverse ed emblematiche della storia Italiana del 1400, donna al potere, colta e di rara bellezza, studiosa di chimica, farmacia, medicina e cosmesi scrisse di suo pugno il manoscritto: *Experimenti de la Ex.ma S.ra Caterina da Furlj, matre de lo inllux.mo signor Giovanni de Medici*, considerato forse il trattato e ricettario più completo sulla medicina e cosmesi del XV secolo. Tradizionalmente in Francia si usava fumare i fiori di rosmarino con la pipa assieme a foglie di eucalipto per allontanare catarro e bronchiti, oppure le foglie venivano bruciate per facilitare la respirazione agli ammalati. Nella tradizione popolare del passato, se annusato rafforzava la memoria.

Curiosità: il rosmarino è considerato un afrodisiaco ed è simbolo della forza spirituale e dell'identità, rafforza il senso dell'io. Nel linguaggio dei fiori simboleggia anche la sincerità, la temperanza e la felicità. È un insettifugo, allontana gli insetti con il suo profumo intenso, dalle piante vicine e nelle abitazioni. Sacchetti di rosmarino negli armadi servono a tener lontano le tarme. Nell'industria cosmetica viene usato nello shampoo per ravvivare il colore dei capelli o come astringente nelle lozioni e nelle pomate per le proprietà toniche. Nei dentifrici e collutori per la cura delle gengive. In profumeria, l'olio essenziale ricavato dalle foglie è usato per la preparazione di colonie, come l'acqua della Regina d'Ungheria. In USA nel 2000, il rosmarino è stato dichiarato pianta dell'anno.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Rosmarinus_officinalis (29-04-2020)
- b) <https://www.autoproduciamo.it/ricette-bellezza-caterina-sforza> (04-05-2020)
- c) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/rosmarino.html> (05-05-2020)
- d) <https://www.macrolibrarsi.it/speciali/i-benefici-terapeutici-del-rosmarino.php> (05-04-2020)
- e) https://scopolia.unipv.it/gis_item.php?id=567 (05-04-2020)
- f) https://en.wikipedia.org/wiki/Salvia_jordanii (05-04-2020)
- g) https://www.actaplantarum.org/e_forum (05-04-2020)
- h) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (05-04-2020)

Bibliografia:

- 1) AA.VV., 2016. La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 4) Roma-Marzio F., Galasso G., 2019. New combinations for two hybrids in *Salvia* subg. *Rosmarinus* (Lamiaceae), Ital. Bot., 7: 31-34. DOI: 10.3897/italianbotanist.7.34379

Altre immagini e confronto con altre specie:



Rosmarino (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Montelibretti (RM)

il rosmarino è abbastanza riconoscibile, ma ad una prima osservazione potrebbe essere confuso con il Camedrio fruticoso (*Teucrium fruticans* L.)



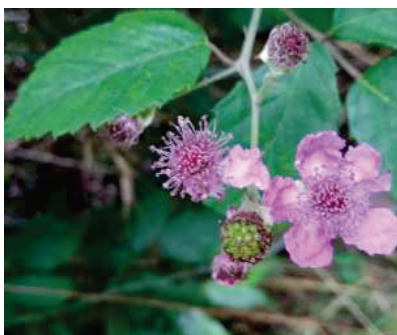
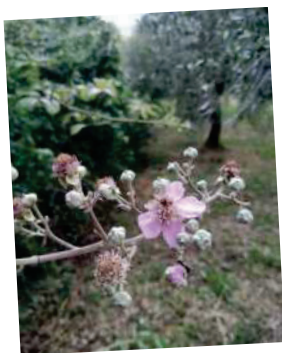
Camedrio fruticoso o camedrio femmina (coltivato) (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)

PIANTE SPONTANEE, COLTIVATE, COMMESTIBILI E OFFICINALI

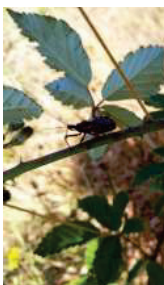
ROVO

Il genere *Rubus* ha tante specie e numerosi ibridi (*); di quelle presenti in Italia, nel Lazio troviamo:

- ✓ **IL ROVO COMUNE o SELVATICO o MORE:** *Rubus ulmifolius* Schott (A) – specie autoctona, a fiori rosa o bianchi, commestibile, officinale e mellifera.
- ✓ **IL ROVO BLUASTRO:** *Rubus caesius* L. (B) – specie autoctona, a fiori bianchi, commestibile e officinale.
- ✓ **IL ROVO TOMENTOSO o CANUTO:** *Rubus canescens* DC. (C) – specie autoctona, a fiori bianchi e pagina inferiore delle foglie biancastra e pelosa. Commestibile.
- ✓ **IL ROVO FRUTTICOLO:** *Rubus fruticosus* L. (D) – esiste sia spontaneo, ma soprattutto coltivato a fiori bianchi e rosa, con varietà senza spine e a more grandi. Commestibile, officinale e mellifera.
- ✓ **IL LAMPONE:** *Rubus idaeus* L. (E) – specie autoctona, a fiori bianchi e frutti rossi. Coltivato, commestibile e officinale.



Rovo comune (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Rovo tomentoso (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM) e Gorga (RM) - (CC-BY-SA) Elisabetta Ciccarelli, Farfa (RI)

Nomi comuni: spina; (A) rovo a foglie d'olmo, rovo santo; (E) rovo ideo.

Famiglia: Rosaceae.

Descrizione: pianta arbustiva caducifoglie, con tralci molto lunghi e flessuosi che si dipartono dalla ceppaia e sono ricoperti da piccole spine. Può raggiungere i 2 metri di altezza, ma può altrettanto raggiungerli in larghezza per i nuovi lunghissimi getti che annualmente si sviluppano dalle radici. Le foglie sono ovali e a margini leggermente seghettate. I fiori sono di colore rosa (*R. ulmifolius*) o bianchi (*R. canescens*) riuniti in infiorescenze a grappolo piramidale. Ogni fiore ha cinque petali. I frutti, tondeggianti e chiamati comunemente more, sono composti da tante piccole drupe (drupeole) che contengono un solo seme. Sono di colore rosso nelle prime fasi di crescita, nero a maturazione. I frutti iniziano la maturazione in agosto protrandosi fino a settembre. Le more di rovo sono molto apprezzate, per questo la sua coltivazione è ampiamente diffusa, così come lo sono le more selvatiche. È un arbusto considerato infestante in quanto tende a diffondersi rapidamente e si sradica con difficoltà, né i tagli, né gli incendi lo distruggono, ma proprio l'insieme delle sue caratteristiche, come anche la spinosità, lo rendono invalicabile e protettivo per confinare gli spazi esterni e fungere così da siepe naturale. Tagli periodici ne limitano l'espansione e ne controllano la crescita. Nei boschi è frequente trovare grovigli di rovi che insieme ad altre specie come la vitalba e la felce, creano barriere intransitabili.

Habitat e distribuzione: originaria dell'Europa e dell'Asia, in Italia è una pianta comune nei boschi umidi, al margine delle foreste, nelle radure e nelle siepi. Predilige suoli ricchi di nutrienti, debolmente acidi e un'esposizione luminosa e soleggiata. Le varie specie crescono fino ai 1200-1700 m s.l.m.

Periodo fioritura: maggio-luglio per i rovi di more con fruttificazione tra agosto e settembre; (E) maggio-giugno e fruttificazione in tarda estate-inizio autunno.

Etimologia: *rubus* dal latino *ruber*=rosso per il frutto immaturo; *ulmifolius*=foglia d'olmo; *caesius*=azzurro; *ideaus*=del Monte Ideo, in Grecia.

Consumo: tutte le more, di qualunque specie di rovo, sono commestibili. Bisogna però distinguerle da altri frutti per non incorrere in rischiosi errori; queste sono facilmente riconoscibili per le drupeole di colore inizialmente verde-rosso e a maturazione nero-violaceo che formano la mora e della loro disposizione a grappolo. Le more sono buonissime da mangiare al naturale oppure in confetture o gelatine. Sono molto usate in pasticceria e nella preparazione di gelati. I fiori sono molto apprezzati dalle api, da cui il miele anche monoflorale. I germogli più giovani che hanno spine tenerissime e innocue possono essere raccolti e cucinati, sono buoni lessati e conditi con olio, sale e limone.

Proprietà fitoterapiche: tutta la pianta è medicinale con proprietà astringenti, depurative, vitaminizzanti, ipoglicemizzanti (combattono il diabete) e antiemorroidi.

Contiene: tannini, vitamine A e C, acido folico, antiossidanti, sostanze antinfiammatorie, acidi grassi omega-3 e omega-6, proteine, fibra alimentare, carotenoidi, flavonoidi e

antocianine che studi recenti hanno dimostrato essere efficaci nel prevenire i tumori. Queste ultime due sostanze sono particolarmente concentrate e rappresentano i pigmenti che conferiscono la tipica colorazione blu-rossastra del frutto, evidente soprattutto se spremuto.

Storia: pianta citata da Virgilio, ma anche da Esopo nella favola *La volpe e il rovo*, che narra di una volpe che saltando una siepe si aggrappò ai suoi tralci, ma si ferì con le spine avendone la peggio. Morale della favola è la stoltezza degli uomini che a volte ripongono la fiducia nell'aiuto in chi non può darlo. Una tradizione popolare consiglia di non mangiare le more dopo il giorno di San Michele (29 settembre) perché in tale giorno il demonio le rende insipide e mollicce.

Curiosità: le more sono un frutto di bosco, quelle più dolci sono le prime a maturare. Si possono usare anche per calmare il dolore provocato da graffi e piccole escoriazioni, schiacciandole sulla ferita. I sarmenti senza spine vengono utilizzati per fare cesti molto resistenti. La pianta è naturalmente utilizzata per delimitare proprietà e poderi con funzione difensiva.

*Esiste una branca botanica chiamata "batologia" che studia questo genere per via dei numerosi ibridi.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Rubus_fruticosus#Descrizione (04-06-2020)
- b) <http://www.sardegnaflora.it/glossario%20di%20botanica.html> (04-06-2020)
- c) <https://www.coltivazionebiologica.it/le-more-rovo/> (05-06-2020)
- d) https://it.wikipedia.org/wiki/Rubus_ulmifolius#Descrizione (05-06-2020)
- e) <http://www.informasalus.it/it/articoli/usi-possibili-rovo.php> (05-06-2020)
- f) <https://www.erbepiantemedicinali.it/rovo-usi-e-proprietà/> (05-06-2020)
- g) <https://www.agraria.org/coltivazioniarboree/rovo.htm> (08-06-2020)
- h) <https://www.tuttogreen.it/rovo-benefici-usi/> (08-06-2020)
- i) <http://www.escursioniapuane.com/SDF/RubusIdaeus.html> (08-06-2020)
- j) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (08-06-2020)
- k) <http://dryades.units.it/Roma/index.php?procedure=list> (13-10-2021)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:



Rovo bluastro (CC-BY-SA) GM, Ariccia (RM)



More di rovo (CC-BY-SA) GM, Parco di Veio, Formello (RM)



Lampone (CC-BY-SA) Bff, Wikimedia Commons

SALVIA

Esistono numerose specie del genere *Salvia* in Italia e anche nel Lazio, fra spontanee e coltivate, tra cui ricordiamo:

- ✓ **LA SALVIA DOMESTICA o MAGGIORE o UFFICINALE:** *Salvia officinalis* L. e subsp. **(A)** – specie autoctona, rara allo stato naturale, coltivata. Commestibile e officinale.
- ✓ **LA SAVIA MINORE o FALSA VERBENA:** *Salvia verbenaca* L. **(B)** – specie autoctona, a fiori intensamente blu, violetti o celesti, commestibile e officinale.
- ✓ **LA SALVIA PRATENSE o COMUNE o [SELVATICA]:** *Salvia pratensis* L. **(C)** – specie autoctona, a fiori intensamente blu, violetti-rosa o bianchi. Commestibile e officinale.
- ✓ **LA SALVIA ARGENTEA:** *Salvia argentea* L. **(D)** – specie autoctona, a fiori bianchi. Nessun uso, è una bella pianta ornamentale, ma ha un odore sgradevole.

Una particolare specie di *Salvia*, che si trova solo in Messico, nella zona della Sierra Madre Mazateca è:

- ✓ **LA SALVIA DIVINORUM o MARIA PASTORA:** è nota per gli effetti allucinogeni dovuti alla salvinorina A, una sostanza psicoattiva, scoperta solo negli anni '80. Era però già usata dagli antichi Indios Sciamani Mazatechi, popolo sottomesso agli Aztechi, nei rituali divinatori e curativi. La legge italiana vieta l'uso di questa specie e del suo principio attivo.



Salvia minore (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)

Nomi comuni: erba sacra, tè di Grecia, ecc.

Famiglia: Lamiaceae [già] Labiatae.

Descrizione: pianta erbacea aromatica e perenne, ha fusto legnoso alla base, ricoperto di peluria, con foglie verdi-argentate a ciuffetti, feltrose e rugose nella salvia maggiore e a rosetta basale simili a quelle della verbena nella salvia minore; ha steli con fiori a spiga con petali labiati, di colore blu intenso o violaceo, celeste, rosa-bianco, ma anche in alcuni cultivar gialli a seconda della specie e molto odorosa. Sono difficili da distinguere la salvia minore dalla salvia pratense, in quanto hanno caratteristiche piuttosto simili, compreso lo stilo bifido che fuorisce dal labbro superiore e che funziona da leva di estrazione del polline per gli insetti. La salvia minore è più piccola in altezza (massimo 50 cm) della salvia pratense (massimo 70 cm).

Periodo fioritura: (A) marzo-maggio; (B) gennaio-dicembre; (C) maggio-agosto; (D) giugno-luglio.

Habitat e distribuzione: (A) rupi, colline, pietraie, terreno secco e argilloso, fino a 300 m di altitudine; (B) prati incolti, fino a 1400 m di altitudine; (C) margini boschivi e prati fino ai 1600 m; (D) predilige terreni asciutti e ben drenati, fino ai 1500 m di altitudine.

Etimologia: *salvia* deriva dal latino *salvus*=salvo, sano.

Consumo: pianta commestibile a piccole dosi (per via del tujone), aromatica e mellifera, dal sapore amarognolo. Un buon condimento per una pasta fresca, tipo tortelloni o tortellini è burro e salvia.

Proprietà fitoterapiche: antisettiche, cicatrizzanti, digestive, calmanti, espettoranti, balsamiche, cardiotoniche, antidiabetiche, antigalattogene (inibisce la produzione di latte materno), antiossidanti, antinfiammatorie, antidepressive, ma anche eccitanti, ecc. Nota per la cura di denti, come rinfrescante e sbiancante sin dal passato e nell'industria dentifricia. Sembra aiuti anche l'eccessiva sudorazione e l'asma.

Contiene: un chetone complesso, il tujone, ma anche il cineolo, il borneolo, il linalolo, β -terpineolo e β -cariofillene con proprietà antisettiche. La salvina e la picrosalvina (principi amari che agiscono sull'apparato gastrointestinale). L'acido carnosico (antiossidante e antinfiammatorio). Triterpeni come amirina, betulina, acido cratogolico e acido 3-idrossi-ursolico. Acidi fenolici (acido caffeico, acido rosmarinico, acido clorogenico e acido ferulico) che stimolano la cistifellea. Flavonoidi come luteolina, salvigenina, genkwanina, cirsimaritina e ispidulina, con azione antiossidante.

Controindicazioni: il tujone può risultare tossico ad alte dosi, è per questo che se ne fa un uso aromatico, a piccole dosi e non ad esempio in insalata. Esiste una normativa europea che ha stabilito un limite massimo al contenuto di tujone negli alimenti aromatizzati con la salvia, pari a 0,5 mg/kg con alcune eccezioni.

Storia: i Greci la consideravano un'erba sacra, i Romani una panacea per tutti i mali. Gli antichi Egizi la utilizzavano nell'imbalsamazione dei morti. Citata da Teofrasto e Plinio come erba curativa e nel Medioevo da Giovanni Boccaccio in una novella del *Decameron* come dentifricio naturale. Le si attribuivano anche proprietà rigeneranti per la mente e la memoria. Addirittura legenda vuole che il giaciglio di Gesù nella capanna di Betlemme

fosse di salvia e che riuscita a proteggerlo dalla furia di Erode, a lei furono donate le sue speciali proprietà, tra cui si annovera anche quella afrodisiaca.

Curiosità: nota tra gli indiani d'America con il nome di "erba degli spiriti" e invece per le proprietà eccitanti conosciuta anticamente dagli sportivi come "tè di Grecia". Si impiega per bordure ornamentali nei giardini; nella cosmesi come fissante per i profumi e prodotti d'igiene e cura della persona, ma anche come antitarme negli armadi.

Sitografia:

- a) <https://www.giardini.biz/piante/piante-spontanee/salvia-dei-prati/> (02-04-2020)
- b) <https://www.cure-naturali.it/articoli/vita-naturale/vita-green/salvia-specie-selvatice-e-ornamentali.html> (02-04-2020)
- c) <http://www.accademiaerbecampagnole.eu/nuove-erbe-spontanee-entrano-nel-nostro-erbario/> (02-04-2020)
- d) <http://www.altavaltrebbia.net/piante-medicinali/409-salvia-selvatica-.html> (02-04-2020)
- e) https://it.wikipedia.org/wiki/Salvia_divinorum#cite_note-1 (06-08-2020)
- f) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (06-08-2020)
- g) https://it.wikipedia.org/wiki/Salvia_officinalis (06-8-2020)
- h) <http://dryades.units.it/Roma/index.php?procedure=list> (13-10-2021)

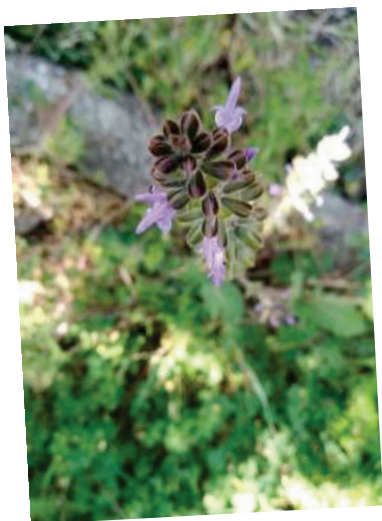
Bibliografia:

- 1) Macchi, M.P. (curat.), 2017. Le piante alimurgiche dell'Alto Garda, pp.24
- 2) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 3) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:



Salvia minore (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)



Salvia minore (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)



Salvia maggiore (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Salvia divinorum (CC-BY) Luis Pérez, flickr

SAMBUCO

Le specie più comuni del genere *Sambucus* in Italia, sono:

- ✓ **IL SAMBUCO NERO o SAMBUCO COMUNE:** *Sambucus nigra* L. (A) – specie autoctona, a drupe nere. Commestibile e officinale.
- ✓ **IL SAMBUCO EBBIO o SAMBUCELLA:** *Sambucus ebulus* L. (B) – specie autoctona, a drupe nere, officinale e tossica.
- ✓ **IL SAMBUCO ROSSO:** *Sambucus racemosa* L. (C) – specie autoctona a drupe rosse, rara, presente solo sulle Alpi, qualche localizzazione al Parco Nazionale d'Abruzzo dubbia. Commestibile e officinale.



Sambuco nero (CC-BY-SA) GM, Rignano Flaminio (RM)



Sambuco ebbio (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

Nomi comuni: (A) pianta dell'inchiostro (per le capacità tintorie delle sue drupe); (B) lebbio.

Nomi locali: sambugh (Emilia Romagna), sambucu (Sicilia), sammuche (Abruzzo), ecc.

Famiglia: Adoxaceae [anche] Caprifoliaceae.

Descrizione: il sambuco nero è un arbusto alto, fino anche ai 5 metri. Ha tronchi grigiastri che si estendono e ricadono elastici e ha una caratteristica chioma espansa che nel periodo di fioritura è ricca di delicate infiorescenze bianche con antere gialle raggruppate ad ombrella con piccoli fiori dalle corolle che tendono a reclinarsi, i frutti sono mazzetti di drupe dapprima verdi e a maturazione nere come l'inchiostro. Le foglie grandi e verdi hanno un margine leggermente dentato e nervature evidenti, se stropicciate emanano un forte odore, non gradevole. In particolare nel sambuco ebbio che ha un portamento e una dimensione minore, rispetto al sambuco nero, l'odore è piuttosto fetido. Le foglie sono più strette e i fiori assumono una colorazione bianca-rosata con antere porpora-violacee. I frutti raccolti a mazzetti anche in questo caso sono piccole drupe, inizialmente di colore verde e a maturazione viola-nere, piuttosto lucide e succose.

Habitat e distribuzione: specie euroasiatiche, amano i terreni umidi e fertili con un'esposizione in pieno sole o mezz'ombra. Si possono trovare in incolti, nelle macchie, sui bordi delle strade, nei pascoli e vicino i corsi d'acqua, fino ai 1300-1400 m di altitudine per entrambe le specie (A)(B), il sambuco nero è considerato un'infestante.

Periodo fioritura: (A) aprile-giugno; (B) maggio-luglio.

Etimologia: dal latino *sambucus* e dal greco *sambúke*, indicante un antico strumento musicale a corde pizzicate di forma triangolare (quasi un'arpa), realizzato forse con il legno di questo arbusto.

Consumo: **attenzione!** Tutte le parti delle piante (A)(B) sono tossiche per la presenza di cianuro e vari alcaloidi, fanno eccezione i fiori e le drupe mature del solo sambuco nero, ma non i semi al loro interno. Quindi l'uso deve essere estremamente cauto, nonostante ciò il sambuco nero si usa per minestre, frittate, pasticcini, gelati, sorbetti, gelatine, marmellate e pane (famoso in Sicilia, il pane palermitano "pani cu savucu" fatto con i fiori). Viene anche usato per aromatizzare vini e liquori, tra cui la famosa "Sambuca" a base di anice e sambuco prodotta con vari marchi. In Lombardia è tipico il "pan meino", un dolce fatto con fiori di sambuco. Non si consuma nulla invece della sambuchella.

Proprietà fitoterapiche: antipiretiche, antivirali, analgesiche, antinfiammatorie (geloni), lenitive, emollienti, cicatrizzanti, diuretiche, lassative e circolatorie.

In commercio troviamo il fiore di sambuco in varie preparazioni erboristiche, come tisana in caso di influenza, riniti, sinusiti e bronchiti; come estratto di fiori e drupe insieme al miele e alla piantaggine si usa per lenire le infiammazioni delle prime vie respiratorie; come tintura madre diluita in acqua, per disintossicare e drenare l'organismo. La

corteccia s'impiega in caso di reumatismi, ma **attenzione** il *S. ebulus* non è ammesso dal Ministero della Salute

Contiene: flavonoidi, quali isoquercitrina, iperoside, astragalina, acidi organici, quali acido clorogenico, acido caffeico, acido p-cumarico e poi steroli, mucillaggini, sali di potassio, tannini, saccarosio, resine, cera e olio essenziale.

Storia: conosciuto già dai popoli preistorici che lo usavano come bevanda, ma anche per tingere i tessuti. Ritrovamenti archeologici di grandi quantità di semi sono stati rinvenuti in insediamenti neolitici in Italia e in Svizzera. Dalle proprietà considerate anche magiche, per la tradizione cristiana era un viatico per l'aldilà nei riti funebri, mentre per i pagani era un simbolo di protezione degli uomini in Terra. Stessa ambivalenza si ritrova nella tradizione popolare germanica, in cui la pianta di sambuco è chiamata "l'albero di Holda". Holda era una fata dai lunghi capelli biondi, che abitava tra i sambuchi che vegetavano vicino ai laghi e ai corsi d'acqua. A seconda delle intenzioni umane che percepiva, Holda cambiava le sue sembianze in strega o in fata. Ma non solo, anche in Inghilterra il sambuco era associato alle streghe di cui assumevano l'aspetto, mentre il popolo celtico lo coltivava intorno alle case. Generalmente comunque era considerato benefico e protettivo, tanto che la leggenda del *Flauto magico* ricavato dal sambuco (da cui l'Opera di Mozart) ne narra le proprietà positive, ovvero la capacità del suo suono di allontanare i malefici. Il flauto nel Medioevo, era infatti noto con il nome di sambuca che richiama anche le piccole arpe greche.

Dioscoride distinse per primo il *S. nigra* dal *S. ebulus* e ne scrisse come antidoto al morso della vipera. Plinio il Vecchio, oltretutto per cure mediche, ne esaltò la flessibilità dei rami adatti alla fabbricazione degli scudi. Ne parlò Varrone, scrittore romano, nel suo *De Rustica* e anche Ippocrate. Studi romani ne confermano l'uso culinario nell'antica Roma, da trascrizioni di Apicio. Pietro Andrea Mattioli, medico e botanico del '500 confermò ogni proprietà e utilizzo del sambuco nel suo *Commentarii*, il più importante erbario italiano dell'epoca. La medicina popolare del 1500 ricorreva al sambuco per preparare decotti, sciroppi, cataplasmi e creme, era usato per curare stipsi, febbre, affezioni delle vie aeree, contusioni e ascessi orali. Ancora oggi tra i tirolesi e gli austriaci è considerato "una farmacia degli dei".

Curiosità: nel linguaggio dei fiori regalare un mazzetto di sambuco equivale ad esprimere compassione per una situazione dolorosa. Per allontanare le mosche, basta appendere sulle porte e sulle finestre, un suo rametto. Dai frutti maturi si può ricavare un inchiostro e colorante per tessuti. Il suo legno è molto leggero, adatto quindi a realizzare flauti. Il sambuco è protagonista della nota commedia americana: *Arsenico e vecchie merletti* di Frank Capra (1944), in cui delle simpatiche vecchiette somministrano vino aromatizzato al sambuco, arsenico e stricnina ai loro ospiti, convinte di fare una buona azione per farli morire felici. La scrittrice J.K. Rowling, autrice della saga di Harry Potter, descrive la più potente bacchetta ricavata dal sambuco, quella di Albus Silente.

Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Sambucus> (06-05-2020)
- b) <https://www.cure-naturali.it/articoli/terapie-naturali/naturopatia/proprietà-terapeutiche-del-sambuco.html> (07-05-2020)
- c) <https://www.inherba.it/sambuco-pianta-della-tradizione> (08-05-2020)
- d) <http://power.over-blog.it/article-il-sambuco-tra-leggende-e-storie-67310538.html> (08-05-2020)
- e) <http://biodhamlaidh.altervista.org/sambuco/> (09-05-2020)

- f) https://it.wikipedia.org/wiki/Pietro_Andrea_Mattioli (11-05-2020)
- g) https://it.wikipedia.org/wiki/Sambucus_ebulus (20-07-2020)
- h) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (20-07-2020)
- i) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (20-07-2020)

Bibliografia:

- 1) Ahmadiani A. *et al.*, 1998. Antinociceptive and anti-inflammatory effects of *Sambucus ebulus* rhizome extract in rats, *J. Ethnopharmacol.*, 61 (3): 229-235. DOI: 10.1016/s0378-8741(98)00043-9
- 2) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Sambuco nero (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

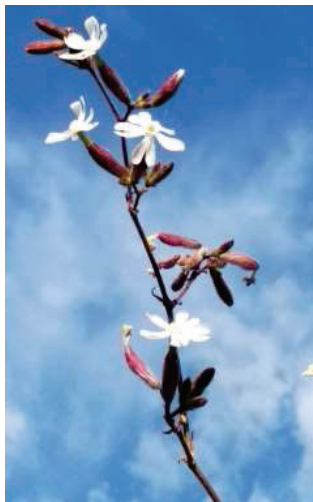


Frutto e fiore del sambuco ebbio (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

SILENE

Esistono almeno 60 specie in Italia del genere *Silene*, tra cui nel Lazio:

- ✓ **LA SILENE VOLTARE o RIGONFIA o BUBBOLINO:** *Silene vulgaris* (Moench) Garcke e subsp. **(A)** – specie autoctona, a fiore solo bianco, commestibile e officinale. La subsp. *prostrata* è rara nel Lazio.
- ✓ **LA SILENE LATIFOGLIA:** *Silene latifolia* Poir. **(B)** – specie autoctona, a fiore bianco, a volte roseo, con calice più snello, non molto rigonfio e a foglie larghe. Commestibile e officinale.
- ✓ **LA SILENE DIOICA:** *Silene dioica* (L.) Clairv. **(C)** – specie autoctona, a fiore rosa fucsia, ma anche rosa chiaro tendente al bianco. Commestibile e officinale.
Dioica=fiori unisessuali, o solo maschili o solo femminili su un'unica pianta.
- ✓ **LA SILENE ITALICA:** *Silene italica* (L.) Pers. subsp. *italica* **(D)** – specie autoctona, a fiore bianco venato di rosso. Nessun uso.
- ✓ **LA SILENE GALLICA:** *Silene gallica* L. **(E)** – specie autoctona, a fiore rosa, solo officinale.



Silene latifolia (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) bubbolini o silene rigonfia; strigoli, carletti, erba del cucco, sonaglini, schioppettini, fiori della luna; (B) melandrio, silene a foglie larghe; (C) licnide; (E) mosca, piccolo fiore, rosa dei mulini a vento, silene di Francia.

Nomi locali: (A) sciopit, grisol, sonaglin (Romagna), strigoli, stridoli o sgrisoloni, ecc.

Famiglia: Caryophyllaceae. **Sottofamiglia:** Silenoideae.

Descrizione: pianta erbacea perenne, ma anche annuale e biennale, infestante. In alcune specie raggiunge i 100 cm di altezza, presenta fusti fiorali eretti, glabri ma anche pelosetti, ramificati, sottili e a volte vischiosi. Ha foglie di color verde/cenere, opposte, ovali o lanceolate quasi prive di picciolo che inizialmente sono a rosetta basale, poi si innalzano sul fusto fino a diventare piccolissime. I fiori, di colore bianco, rosa o fucsia, sono disposti sulle ramificazioni dei fusti e hanno cinque petali bilobo piuttosto caratteristici nella silene volgare con un più o meno marcato rigonfiamento del calice. La *S. gallica* è molto più piccola di dimensioni (massimo 45 cm), ha fiori con cinque petali rosati, adora il sole e non se ne conoscono usi commestibili.

Habitat e distribuzione: (A) prati, bordi stradali, siepi, muri, fossati dai 1000 ai 2800 m; (B) da 0 ai 1900 m, stesso habitat ed è piuttosto comune; (C) luoghi umidi, fino ai 2300 m di altitudine; (D) fino ai 1400 m; (E) fino ai 1000 m di altitudine.

Periodo di fioritura: (A) aprile-settembre; (B) maggio-ottobre; (C) giugno-ottobre; (D)(E) aprile-luglio.

Etimologia: incerta, potrebbe discendere da *Silenòs*, un semidio della mitologia greca padre dei Satiri, mezzo uomo e mezzo cavallo, compagno di Bacco, rappresentato con il ventre rigonfio tipico degli ebbri e vestito di schiuma. Oppure da *Selene*, ossia la luna, per la caratteristica di alcune specie di questo genere di aprire i fiori di notte, ma probabilmente questo nome è anche connesso con la parola greca *sialon*=saliva, un riferimento alla sostanza bianca appiccicosa secreta dal fusto di molte specie del genere; *latifolia*=a foglie larghe.

Consumo: pianta molto ricercata in gastronomia è fra le migliori erbe commestibili, ma solo prima della fioritura, poi le foglie basali diventano troppo coriacee. Hanno un sapore delicato e sono buone crude in insalata e cotte ripassate, o per primi piatti e ripieni.

Proprietà fitoterapiche: lassative, diuretiche, depurative, emollienti e oftalmiche. In passato veniva usata popolarmente per curare il il fuoco di S. Antonio, la gotta e l'anemia; la *S. gallica* era invece usata contro i morsi delle vipere, ma **attenzione** non è inserita, come anche le altre specie di *Silene* nell'elenco ufficiale del Ministero della Salute. In Etiopia e in altre zone dell'Africa la silene si usa popolarmente contro la tenia.

Contiene: acidi grassi come l'acido oleico, linoleico, linolenico, erucico, palmitico e stearico, vitamine B, C e soprattutto A, sali minerali come potassio, ferro, magnesio, calcio e fosforo, fenoli, mucillagini e saponine.

Controindicazioni: un eccesso di saponine può favorire disturbi intestinali.

Storia: dall'etimologia del nome si risale al mito greco di Sileno, padre dei Satiri e compagno di Bacco-Dionisio.

Curiosità: i nomi locali strigoli, stridoli o sgrisoloni derivano dal fatto che quando le foglie e i fusti vengono sfregati tra le dita, emettono un suono simile ad uno stridio. Mentre i

nomi schioppettini, sciopit, ecc. derivano dal rumore a scoppio che fanno i calici rigonfi se schiacciati. A Galeata, nell'Appennino forlivese, si tiene ogni anno una tradizionale "Sagra dello stridolo", dedicata ai piatti tipici cucinati con la silene.

Viene utilizzata anche come foraggio e alcuni lepidotteri si nutrono esclusivamente di silene, sono i *Coleophora* in particolare le specie: *C. apicalbella*, *C. nutantella*, *C. otitae*, *C. silenella*. In Inghilterra viene chiamata "fiore dei morti" perché infesta i cimiteri. L'industria dalla pianta di silene ricava saponi.

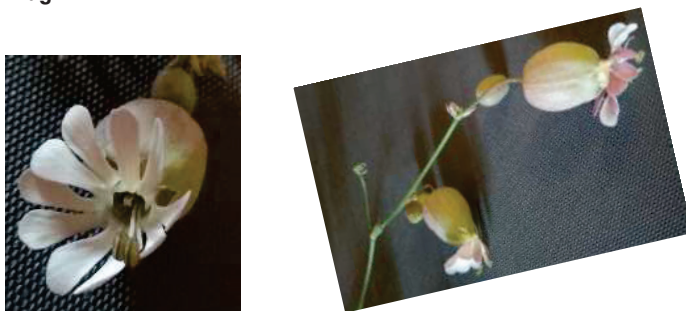
Sitografia:

- a) <https://www.lemiericetteconesenza.it/silene-carletti-stridoli-in-cucina/> (30-03-2020)
- b) http://www.fungoceva.it/erbe_ceb/Silene_vulgaris.htm (30-03-2020)
- c) https://it.wikipedia.org/wiki/Silene_vulgaris (30-03-2020)
- d) <https://www.tuttogreen.it/silene-virtu-usi-cosmetica-cucina/> (30-03-2020)
- e) [https://it.wikipedia.org/wiki/Silene_\(botanica\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Silene_(botanica)) (07-07-2020)
- f) <http://wiki.cucchiario.it/wiki/silene/> (07-07-2020)
- g) https://en.wikipedia.org/wiki/Silene_gallica (07-07-2020)
- h) <https://www.benesserecorpomente.it/silene-propriet%C3%A0-usi-in-cucina/> (07-07-2020)
- i) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (07-07-2020)
- j) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (07-07-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini



Bubbolino (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Silene dioica (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Silene gallica (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM) e Morlupo (RM)

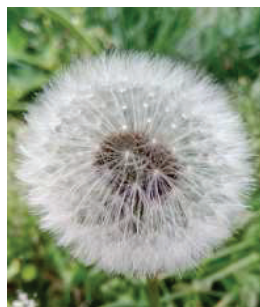
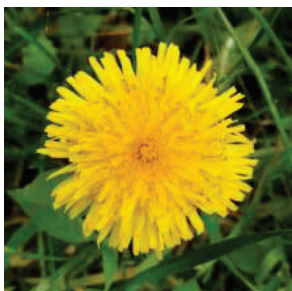


Silene italica (CC-BY-SA) GM, Gorga (RM)

TARASSACO

Della famiglia Asteraceae esistono oltre 23000 specie in oltre 1500 generi, quindi è un numero elevatissimo, molte somiglianti, ma appartenenti anche a generi diversi, riportiamo alcune delle più comuni nel Lazio, tra cui:

- ✓ **IL TARASSACO UFFICINALE 6 COMUNE:** *Taraxacum officinale* (group), comprende varie specie del gruppo aggregate tra di loro, presenti in Italia e non del tutto note, in genere commestibili e officinali.



Tarassaco (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: dente di leone, dente di cane, pisciacane, piscialetto, soffione, grugno di porco, ingrassaporci, lappa, girasole dei prati, stella gialla, insalata matta, ecc.

Nomi locali: capo di monaco (Toscana), cassella (Abruzzo), Uciù (Lombardia), ecc.

Famiglia: Asteraceae [anche] Compositae. **Sottofamiglia:** Cichorioideae.

Descrizione: pianta erbacea perenne, non molto alta, dai 10 ai 30 cm. Ha radice fittonante e foglie raccolte a rosetta basale, di forma dentellata come denti di leone, opache. Al centro si innalza lo stelo, glabro, lattiginoso, che porta un solo fiore a capolino giallo con una moltitudine di ligule ovvero petali nastriformi e che al calar del sole si richiude. Dal fiore si sviluppa il pappo sferico con i semi, detti acheni che si staccano al soffiare del vento come piccoli ombrellini volanti, da cui il nome soffione.

Periodo fioritura: febbraio-maggio, ma anche oltre.

Habitat e distribuzione: campi incolti, prati, sentieri, bordi strade, fino ai 2000 m di altitudine. Preferisce un clima temperato.

Etimologia: dal greco *tárachos*=disordine, squilibrio e da *ácos*=rimedio, ovvero rimedio per ogni male.

Consumo: tutta la pianta è commestibile, mellifera e officinale. Dal tarassaco si ottiene un ottimo miele monoflorale. Le foglie tenere possono essere usate in insalata, fritte o lessate, anche se in quest'ultimo caso le proprietà si perdono nell'acqua di cottura. In Liguria si usa il tarassaco e altre erbe per il ripieno di un piatto tipico, i pansoti. I boccioli sott'olio o sott'aceto possono sostituire i capperi. I fiori sono utilizzati per la preparazione dello sciroppo (o gelatina) di tarassaco e in alcune regioni medioeuropee se ne fa la marmellata o bevande alcoliche. Le radici tostate sono un surrogato del caffè, simile al caffè d'orzo e al caffè di cicoria.

Proprietà fitoterapiche: digestive, anaflogistiche, diuretiche, lassative, disintossicanti, epatoprotettici, antireumatiche, antibatteriche, ecc. Il tarassaco viene anche chiamato "piscialetto" proprio per le sue proprietà diuretiche. È un buon rimedio al colesterolo perché elimina i grassi in eccesso. Rafforza il sistema immunitario ed è usato anche per la cirrosi. L'uso esterno è indicato contro le verruche e i porri. In cosmesi la lozione è usata per schiarire efélidi e lentiggini. Molteplici sono quindi i suoi usi, tanto che si parla di "tarassacoterapia".

Contiene: la pianta fresca contiene cellulosa e sostanze bioattive, fibre antiossidanti fenolici, sali minerali, carotenoidi. Le foglie in particolare derivati di acido taraxinico (sesquiterpenlactone), triterpeni e steroidi, flavonoidi (glicosidi dell'apigenina, luteolina e isocercitrina), vitamine (B1, B2, C, E), provitamine (A, B, C, D, K, PP) e sostanze amare; la radice è particolarmente ricca di sesquiterpenlactoni, acido taraxinico e taraxacolide, taraxacosidi, acido linolico e linoleico, acido caffeico, acido clorogenico, acido ascorbico, calcio, inulina e fruttosio.

Controindicazioni: in soggetti predisposti, può dare allergia. Da evitare quando si soffre di calcoli biliari, insufficienza renale o cardiaca, diabete, malattie del fegato, gastrite, ulcera peptica, a chi assume litio e nei casi di iperpotassiemia (o iperkaliemia) generata dall'uso di betabloccanti, FANS e ACE-inibitori. Infine, l'assunzione è sconsigliata in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini.

Storia: l'uso terapeutico di questa pianta non era conosciuto nell'antichità. Nel Medioevo, secondo la teoria o dottrina delle segnature, il fiore giallo come la bile, ne indicava le proprietà medicamentose per la cura del fegato. Nel 1546 il naturalista Bock attribuì al tarassaco un potere diuretico. È ancora usato nella medicina tradizionale cinese come depurativo.

Curiosità: pianta molto apprezzata anche dagli animali che ne mangiano semi, foglie e radici. Un'antica leggenda legata al soffione è questa: se si soffia sul pappo esprimendo un desiderio, affinché questo possa avverarsi, tutti i semi con un sol soffio devono essere volati via. Un'altra leggenda invece calcola dai semi rimasti sul pappo dopo averci soffiato, gli anni di vita restanti a chi ha soffiato.

Nel linguaggio dei fiori assume il significato di forza, fiducia e speranza.

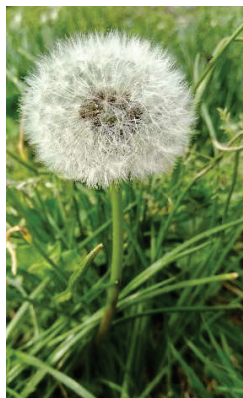
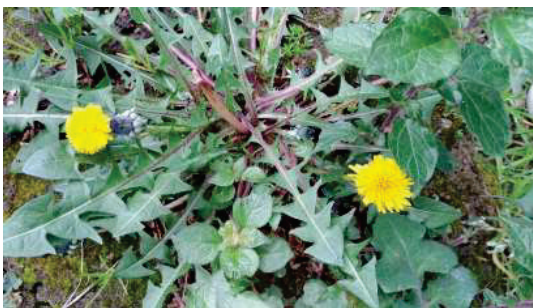
Sitografia:

- a) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/tarassaco.html> (27-05-2020)
- b) <https://www.my-personaltrainer.it/integratori/tarassaco.html> (27-05-2020)
- c) <https://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/tarassaco-proprietà-usi-controindicazioni/> (27-05-2020)
- d) <https://www.saperesalute.it/tarassaco> (27-05-2020)
- e) <https://isolo.altervista.org/il-tarassaco-curiosita-magie-leggende-benefici/> (27-05-2020)
- f) <https://www.ilgiornaledelcibo.it/tarassaco-benefici-curiosita/> (27-05-2020)
- g) <https://ilgiardinodeltempo.altervista.org/dente-leone-storia-tradizioni-popolari-e-linguaggio-dei-fiori/> (27-05-2020)
- h) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (27-05-2020)
- i) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (27-05-2020)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 2) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109

Altre immagini:

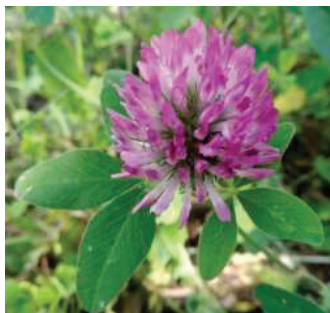


Tarassaco (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

TRIFOGLIO

Il genere *Trifolium* comprende nel mondo oltre 250 specie, in Italia meno di un centinaio, tra cui nel Lazio:

- ✓ **IL TRIFOGLIO PRATENSE ◊ VIOLETTO ◊ ROSSO:** *Trifolium pratense* L. **(A)** – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **IL TRIFOGLIO LADINO ◊ BIANCO:** *Trifolium repens* L. **(B)** – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **IL TRIFOGLIO INCARNATO ◊ ROSSO:** *Trifolium incarnatum* L. **(C)** – specie autoctona del Mediterraneo, la subsp. *incarnatum* è archeofita naturalizzata nel Lazio, coltivata, foraggera.
- ✓ **IL TRIFOGLIO CAMPESTRE:** *Trifolium campestre* Schreber **(D)** – specie autoctona, officinale e mellifera.
- ✓ **IL TRIFOGLIO STELLATO:** *Trifolium stellatum* L. **(E)** – specie autoctona, nessun uso.
- ✓ **IL TRIFOGLIO RESUPINATO ◊ PERSIANO:** *Trifolium resupinatum* L. **(F)** – specie autoctona, foraggera.
- ✓ **IL TRIFOGLIO VESCICOLOSO:** *Trifolium vesiculosum* Savi **(G)** – specie autoctona, coltivata, foraggera e mellifera.



Trifoglio pratense (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Trifoglio bianco (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Trifoglio campestre (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

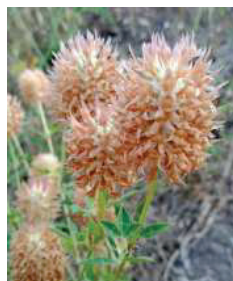


Trifoglio stellato



e

trifoglio vescicoso (CC-Y-SA) GM, Gorga (RM) e Montelanico (RM)



Trifoglio incarnato (CC-BY-SA) GM, Capena (RM)



Trifoglio resupinato (CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)

Nomi comuni: (A) erba da latte, trifoglio dei prati; (A)-(G) quasi tutte le specie generalmente vengono chiamate trifoglio.

Nomi locali: (C) caporusso (Campania), trifoglio rosso (Toscana); (D) trifogliolo a palloncino, cecerello salvatico di prato (Toscana), ecc.

Famiglia: Fabaceae [anche] Leguminosae.

Descrizione: erbe annuali, biennali, a volte perenni, trifoliate, molto simili a quelle dell'erba medica e dell'acetosella, non molto alte, fino ai 20-30 cm. Le infiorescenze sono singole sugli steli e di vario colore e forma, a seconda della specie. Si va dal violetto-purpureo del trifoglio pratense, al bianco-marrone del trifoglio bianco, al rosso acceso, vellutato e dalla forma a spiga del trifoglio incarnato, oppure al violetto del trifoglio resupinato, ecc. Le foglie sono tre e possono avere una striatura biancastra come un ricamo nelle varietà trifoglio pratense e trifoglio bianco. Il trifoglio vescicoso è più grande (gonfio come una vescica) e assume una colorazione tra il bianco e il rosa fucsia, e da secco è piuttosto appariscente. Particolare è il trifoglio stellato, il cui frutto a maturazione è una palla a stella rossastra e piumata, molto bella.

Habitat e distribuzione: resistono al freddo, pur non amandolo e sviluppandosi in terreni argillosi senza ristagni d'acqua come prati, margini boschivi, strade; (A)(B)(C) si possono trovare fino ad oltre 2000 m di altitudine; (D)(G) fino agli 800 m; (E)(F) fino ai 1000 m.

Periodo fioritura: prevalentemente per quasi tutte le specie citate è aprile-giugno, il trifoglio ladino anche oltre fino a ottobre.

Etimologia: nome composto dal prefisso *tri-* e da *fólium*, ovvero avente tre foglie.

Consumo: tutte le specie sono foraggiere, ma (A) e (B) sono commestibili e officinali; (D) è officinale e mellifera come mellifera è (G); (C)(E)(F) non è noto.

Proprietà fitoterapiche: (A) antiossidanti, antispastiche, antinfiammatorie, espettoranti, diuretiche e detergenti; (B) antireumatiche, oftalmiche e toniche; (D) diuretiche. Sono tutte e tre le specie nella lista BelFrlt.

Contiene: in particolare (A) ormoni vegetali, come fitoestrogeni, proteine e grassi, cumarine, isoflavoni, ma anche calcio, cromo, magnesio, niacina, fosforo, potassio, silicio, tiamina e le vitamine A, B-12, E, K e C.

Controindicazioni: da evitare in gravidanza e per chi ha problemi di prostrata, per il contenuto di estrogeni che potrebbe andare ad alterare negativamente lo stato fisiologico.

Storia: il trifoglio rappresenta un simbolo - anche se non ufficiale - per l'Irlanda, la tradizione vuole che sia stato utilizzato dapprima da San Patrizio, l'evangelizzatore dell'isola e poi da San Colombano, l'evangelizzatore d'Europa, per spiegare il mistero della Trinità. Storicamente fu venerato dai Druidi, conosciuto dai Greci e dai Romani per le proprietà curative. È anche usato come simbolo del guidismo, il movimento femminile parallelo allo scoutismo e compare nel logo dell'Associazione mondiale guide ed esploratrici.

Curiosità: viene utilizzato nel sistema di rotazione delle colture per migliorare la fertilità del suolo per il fatto che riesce attraverso le sue radici a fissare l'azoto nel terreno. Inoltre, è usato nel Nord Italia come antagonista dell'ambrosia, una pianta infestante dei campi. Ricco di proteine è un buon foraggio per gli animali. È un tappezzante e a volte (circa 1 su 10000 o anche il doppio nella casistica) può avere l'anomalia delle quattro foglie, il cosiddetto quadrifoglio portafortuna!

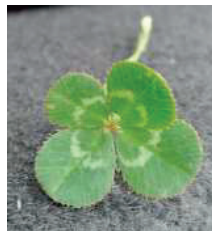
Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Trifolium> (12-05-2020)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Trifolium_incarnatum (12-05-2020)
- c) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (27-05-2020)
- d) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (27-05-2020)
- e) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/trifoglio.html> (23-04-2021)
- f) <https://www.tuttogreen.it/trifoglio-proprietà-usi/> (23-04-2021)

Bibliografia:

- 1) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:

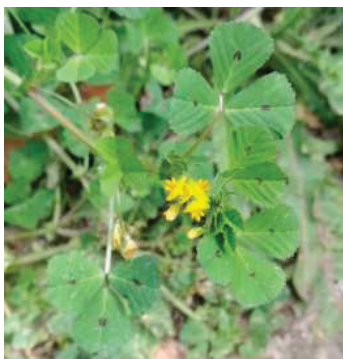


Trifoglio resupinato e frutti di trifoglio glomerato (*Trifolium glomeratum* L.) e quadrifoglio (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Montelanico (RM)

ERBA MEDICA

Il genere *Medicago* comprende più di 30 specie in Italia, tra cui nel Lazio:

- ✓ **L'ERBA MEDICA ARABICA o MACULATA o CORDATA:** *Medicago arabica* (L.) Huds. (A)
– specie autoctona, foraggera.
- ✓ **L'ERBA MEDICA POLIFORMA o ISPIDA:** *Medicago polymorpha* L. (B) var. *orbicularis* L. (B1)
– specie autoctona, foraggera.
- ✓ **L'ERBA MEDICA MINIMA:** *Medicago minima* L. (C) – specie autoctona, foraggera.
- ✓ **L'ERBA MEDICA LUPOLINA:** *Medicago lupulina* L. (D) – specie autoctona, foraggera, officinale e mellifera.
- ✓ **L'ERBA MEDICA COLTIVATA:** *Medicago sativa* L. (E) – specie archeofita naturalizzata, pare proveniente dalla Persia, coltivata, commestibile, officinale, mellifera e foraggera.



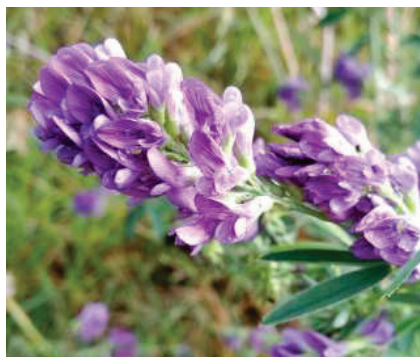
Erba medica maculata (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Erba medica ispida (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Erba medica ispida (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Medicago sativa (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)



Erba medica minima (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Erba medica lupulina (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Montelibretti (RM)

Nomi comuni: (A) trifoglio del Calvario, erba medica macchiata, erba medica araba; (B) erba medica polimorfa; (D) lupulina; (E) erba Spagna, alfalfa.

Nomi locali: (B) trifogliino (Toscana), trifogghiu (Calabria), ecc.; (D) trifogliolino salvatico (Toscana), ecc.

Famiglia: Fabaceae [anche] Leguminosae.

Descrizione: erbe annuali o perenni, trifoliate, molto simili a quelle del trifoglio e dell'acetosella. I fiori sono irregolari con corolla papilionacea, di colore giallo nelle varie specie e nella *M. sativa* oltreché gialli, azzurri a varie tonalità e rosa-violacei. Hanno frutti a spirali (A)(B) o a palline spinose (C). I fusti sono generalmente striscianti e ramificati. Nella specie erba medica maculata le foglie hanno una macchia scura centrale simile ad una V rovesciata. La *M. sativa* ha steli cavi e alti fino anche ad 1 metro e fiori vistosi.

Habitat e distribuzione: l'erba medica maculata cresce nei campi incolti, nei prati, a quote comprese tra i 0-600 m s.l.m.; l'erba medica coltivata e l'ispida si trovano fino ai 1200-1300 m e la lupolina arriva anche ai 1500 m di altitudine.

Periodo fioritura: generalmente marzo-luglio; la *Medicago sativa* da maggio a settembre.

Etimologia: *medicago* deriva dalla regione dei Medi (Iran-Mar Caspio), da cui Teofrasto pensava provenisse. Trifoglio del Calvario è il nome invece dato secondo la leggenda che la pianta fosse ai piedi della Croce di Gesù e le macchie scure fossero il suo sangue. Il nome *lupulina* sembra derivare dalla somiglianza dei fiori con quelli del luppolo. Il nome alfalfa, dall'arabo *al-fal-fa*=padre di tutti i cibi.

Consumo: solo l'erba medica lupolina e l'erba medica coltivata sono officinali. Le altre sono soprattutto foraggiere, per i pascoli. La *M. sativa* è preferibile essicarla a fieno prima di alimentarne il bestiame, per una migliore digestione.

Proprietà fitoterapiche: (D) antibatteriche, lenitive, antiossidanti e antitumorali; (E) astringenti, rinfrescanti, depurative, antiemorragiche e diuretiche. Solo la *M. sativa* è nella lista Belfrlt.

Contiene: (D) carboidrati, proteine, amido, zuccheri solubili, saponine triterpeniche, acido medicageno, composti fenolici e isoflavonoidi; (E) calcio, potassio, fosforo, zolfo, magnesio, ferro, potassio, protidi, clorofilla, vitamine A, E, C, K, B, B2, B6, D, provitamina A, saponine, steroli, principi estrogeni, cumarina, flavoni, isoflavoni e alcaloidi.

Storia: la *M. sativa* era nota sin dall'antichità, la citano scrittori latini. Di provenienza persiana, la sua coltivazione fu nel corso del tempo abbandonata in Europa per poi riprendere soprattutto in Spagna, da cui il nome erba Spagna.

Curiosità: sono piante azotofissatrici dei terreni, rendendoli così più fertili.

Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Medicago> (12-05-2020)
- b) <http://piantemagiche.it/piante/789-medicago-arabica-erba-medica-araba/> (14-04-2020)
- c) <http://piantemagiche.it/piante/2207-medicago-lupulina-erba-medica-lupulina/> (14-04-2020)
- d) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (14-04-2020)
- e) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (14-04-2020)
- f) https://it.wikipedia.org/wiki/Medicago_sativa (23-04-2021)
- g) <https://www.treccani.it/enciclopedia/medicago/> (23-04-2021)

Bibliografia:

- 1) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 2) Jakupovic L. *et al.*, 2021. Optimization of two eco-friendly extractions of black Medick (*Medicago lupulina* L.) phenols and their antioxidant, cosmeceutical, α -glucosidase and α -amylase inhibitory properties, *Molecules*, MDPI, 26: 1610. DOI:10.3390/molecules26061610
- 3) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini e confronto con altre specie:



Erba medica maculata e erba medica coltivata (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)



Erba medica orbicolare e confronto con foglie di acetosella gialla
(CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

SULLA

Appartiene al genere *Hedysarum* con pochissime specie e la più comune è:

- ✓ **LA SULLA CORONARIA:** *Sulla coronaria* (L.) Medik. [anche] *Hedysarum coronarium* L. – specie autoctona del Mediterraneo, archeofita naturalizzata nel Lazio, coltivata, commestibile, officinale, foraggera e mellifera.



Sulla coronaria (CC-BY-SA) Giorgio Pontuale, Roma

Nomi comuni: sulla comune, guardarubio.

Nomi locali: cento amori (Veneto), lupinela (Emilia-Romagna, Toscana), scrollabò (Liguria), sudda (Sicilia, Calabria), ecc.

Famiglia: Fabaceae [anche] Leguminosae.

Descrizione: pianta erbacea perenne, alta fino a 100 cm, con fusto prostrato e ramificato, glabro. Ha foglie numerose che ricordano quelle dell'acacia o della robinia, ellittiche. I fiori sono eretti, di colore rosso-rubino e odorosi. Richiamano le api e hanno una certa somiglianza con il fiore del trifoglio incarnato.

Habitat e distribuzione: terreni argillosi, incolti, fino a 1200 m s.l.m.

Periodo fioritura: aprile-maggio.

Etimologia: *hedysarum* deriva dal greco e significa dolce, profumato. Poi, però ha preso piede il termine castigliano *zulla*, nome locale della pianta. L'epiteto specifico proviene da *corona* per la forma del fiore simile ad una ghirlanda.

Consumo: commestibile e officinale, mellifera e foraggera. Si possono usare i germogli nelle insalate miste in quanto hanno proprietà nutrienti e vitaminizzanti.

Proprietà fitoterapiche: astringenti e curative delle infezioni gastrointestinali negli animali da pascolo, diminuiscono il colesterolo.

Contiene: tannini, proteine e zuccheri.

Storia: di origine spagnola, se ne trovano tracce sin dal 1600 come pianta coltivata ad uso ornamentale in Europa, in Christopher Rostii *Herbarium vivum*.

Curiosità: pianta azotofissatrice, bonifica e rende più fertili i terreni. Naturalizzata e coltivata.

Sitografia:

- a) <https://www.sardegnaforeste.it/flora/sulla-coronaria> (24-04-2021)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Hedysarum_coronarium (24-04-2021)
- c) <https://www.siciliafan.it/flora-siciliana-sulla-coronaria-l-medik-fam-fabaceae-hedysarum-coronarium-l/> (24-04-2021)
- d) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (24-04-2021)
- e) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (24-04-2020)

Bibliografia:

- 1) Gertz O., 1918. *Christopher Rostii Herbarium vivum*, Österreichische Botanische Zeitschrift = Plant Syst. Evol., 67: 369-382
- 2) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 3) Sulas L., 2019. (Presentazione) Potenziale di azotofissazione simbiotica della sulla, CNR-ISPAAM, Sassari, Sardegna Agricoltura, pp.24.

Altre immagini:



Sulla coronaria (CC-BY-SA) Giorgio Pontuale, Roma

VERONICA

Il genere *Veronica* è molto numeroso con circa 250 specie (o più) a distribuzione cosmopolita e in cultivar, tra cui nel Lazio:

- ✓ **LA VERONICA DI PERSIA o COMUNE:** *Veronica persica* Poiret (A) – specie alloctona, neofita invasiva, aliena, officinale.
- ✓ **LA VERONICA CIMBALARIA:** *Veronica cymbalaria* Bodard (B) – specie autoctona, nessun uso.
- ✓ **LA VERONICA UFFICINALE o MEDICINALE:** *Veronica officinalis* L. (C) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA VERONICA DEI CAMPI:** *Veronica arvensis* L. (D) – specie autoctona, solo officinale.



Veronica di Persia e veronica cimbalaria (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Veronica officinale (Pixabay licence) kie-ker



(CC-BY-SA) Jerzy Opiola, Wikipedia



Veronica dei campi (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A)(C) occhi della Madonna; (B) falsa cimbalaria; (C) tè svizzero, tè europeo, tè nostrano, veronica maschio, quadernuzzo, faltrane; (D) veronica arvense.

Nomi locali: (A) pavarina, viola matta (Veneto), terragnina (Liguria); (D) ederella, serpollina (Toscana), erba de puddas (Sardegna), ecc.

Famiglia: Plantaginaceae. **Sottofamiglia:** Digitalidoideae. [Già] Scrophulariaceae.

Descrizione: piccola pianta erbacea annuale, alta al massimo 50 cm. Ha un portamento prostrato su fusti eretti e ramificati alla base. Forma densi tappeti nel caso della veronica di Persia. Ha foglie piccole dentellate e di forma diversa a seconda della specie e leggermente pelose; i fiori delicatissimi sono a quattro petali arrotondati azzurri e bianchi, con venature pronunciate, nella specie veronica di Persia e bianchi nella veronica cimbalaria. I fiori sono meteoropatici, se è nuvoloso rimangono chiusi. Nella veronica cimbalaria la pelosità è maggiore. La veronica officinale è una pianta perenne con portamento cespuglioso e altezza fino a 60 cm, ha numerosi steli ricoperti di foglie lanceolate di colore verde scuro. Gli steli portano verso la sommità piccoli fiori di colore blu intenso, celeste o viola. La veronica dei campi è molto più piccola, soprattutto i fiorellini, sono quasi microscopici e di colore bianco-azzurri, le foglie sull'apice del fusto diventano lanceolate e a gruppi fitti.

Habitat e distribuzione: (A) è subcosmopolita, cresce quasi dappertutto e predilige i suoli acidi, è una pianta piuttosto comune ed infestante nelle zone antropizzate, nei vigneti, nei pascoli, negli orti, ai margini delle strade, ecc. fino ai 1800 m di altitudine; (B) si trova in terreni sabbiosi e aridi, sui muri, nelle crepe, fino agli 800 m; (C) boschi, praterie, nella zona submontana e in quella alpina, anche oltre i 2000 m di altitudine, in genere è coltivata; (D) subcosmopolita e infestante nei campi coltivati, ma anche incolti e aridi, fino ai 2000 m di altitudine.

Periodo fioritura: (A) febbraio-novembre; (B) febbraio-maggio; (C) maggio-luglio; (D) febbraio-giugno.

Etimologia: incerta, secondo alcuni il nome deriva dal personaggio biblico Veronica, la donna che pulì il volto di Cristo con un fazzoletto prima della crocifissione, di cui rimandano tracce le venature più scure nei petali della *V. persica* e perché è un fiorellino che appare in prossimità della settimana Santa e potrebbe anche derivare dalla storpiatura di “vera ikona” ovvero la “vera immagine”. Altri invece sostengono sia legato a Santa Veronica da Binasco (1445-1497). Il nome specifico *persica* indica uno dei paesi d'origine, la Persia. Quello invece della *V. cymbalaria* alla vaga somiglianza delle foglie con quelle delle piante del genere *Cymbalaria* che utilizzò per primo il botanico Bodard e con l'assonanza dal greco *cýmbalum*=cembalo, per la forma delle foglie. Il nome specifico della *V. officinalis* è dovuto al suo utilizzo, in Francia è conosciuta come *Herbe aux ladres*=erba dei lebbrosi.

Consumo: è commestibile solo la veronica officinale, dal sapore amaro, soprattutto per infusi e tisane, utilizzando le foglie e le sommità fiorite.

Proprietà fitoterapiche: (A) antibatteriche, antiossidanti, antinfiammatorie, toniche, espettoranti; (C) depurative, emollienti, lenitive, cicatrizzanti, espettoranti, antinfiammatorie, diuretiche, digestive e astringenti; (D) antiscorbutiche, diuretiche e antiustioni.

La veronica officinale (C) cura le affezioni cutanee e le malattie da raffreddamento, l'affaticamento, la mancanza di appetito, l'aerofagia, le patologie del fegato e l'itterizia. Come altre specie di *Veronica* è inserita nella lista BelFrIt tra le piante fitoterapiche, non invece (D) che si usa per le ustioni ed è diuretica e di cui non esistono ancora studi scientifici adeguati.

Contiene: (A) glicosidi iridoidi, flavonoidi, una sostanza amara (calendina), acido fenolico (tyrosol), acidi benzoici, sostanze tanniche e saponina; (B) vitamina C. La *V. officinalis* (C) glucosidi come la veroncina, l'aucubina che è un principio attivo amaro, con azioni antiallergiche, antimicotiche e antinfiammatorie, flavonoidi, tannini, saponine, derivati dell'acido caffeico, acido malico, acido tartarico, acido citrico, acido acetico e lattico.

Storia: la *V. officinalis* è stata usata fin dall'antichità in farmacopea. Varie fonti riportano che nel 1690 Johannes Francus [anche Johannes I Franke o Joanne Franco o Joannis Franci], studioso ed erborista del tempo le dedicò un trattato intitolato: *Polycresta herba Veronica* [o]. Successivamente però l'uso erboristico della pianta conobbe un lento declino fino ad essere utilizzata prevalentemente come sostituto del tè. Sotto forma di infuso, soppiantò il tè cinese che verso la fine del XVII secolo era assai costoso e prese il nome di tè svizzero. Un medico-farmacologo Frederich Hoffmann, lo descrisse in una dissertazione dal titolo: *De infusi Veronicæ efficacia præferenda herbæ Theæ*.

Curiosità: (A) è usata come pacciamatura naturale nell'orto; (A) e (C) per il colore blu dei fiori, vengono chiamate anche con il nome “occhi della Madonna” come il *Myosotis*.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Veronica_persica (21-04-2020)
- b) <https://www.ortodimontagna.com/2018/04/01/veronica-persica-veronica-poir/> (21-04-2020)
- c) <http://vividisanapianta.it/pianta/veronica-persica/> (21-04-2020)
- d) https://it.wikipedia.org/wiki/Veronica_cymbalaria (21-04-2020)
- e) <https://www.naturalsistem.it/quali-sono-le-proprieta-della-veronica-persica-poir-pianta-veronica-comune/> (22-04-2020)
- f) <https://ortobotanicofriulano.wordpress.com/2013/07/01/veronica-persica/> (22-04-2020)
- g) <https://www.my-personaltrainer.it/erboristeria/veronica.html> (22-04-2020)
- h) <https://www.tuttogreen.it/veronica-erba-mille-virtu/> (22-04-2020)
- i) <https://www.erboristeriasauro.it/veronica-veronica-officinalis-l-scrphulariacee-.html> (22-04-2020)
- j) <http://www.rimedinaturali.eu/2013/10/veronica/> (22-04-2020)
- k) <http://www.annazelli.com/erbe-veronica-erboristeria.htm> (22-04-2020)
- l) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (22-04-2020)
- m) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (22-04-2020)
- n) <https://www.funghiitaliani.it/topic/36548-veronica-persica-poir/> (09-10-2021)
- o) <https://books.google.co.in/books?id=2mFWAAAcAAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995
- 3) Della Beffa M.T., Bielli D. et al., 2008. *Erbe & funghi: tutte le specie e le varietà più diffuse*. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 4) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 5) Sarker S D. et al., 2000. Calendin, tyrosol and two benzoic acid derivatives from *Veronica persica* (Scrophulariaceae), Biochem. Syst. Ecol., 28(8): 799-801. DOI: 10.1016/s0305-1978(99)00122-2
- 6) Sharifi-Rad J. et al., 2018. *Veronica persica* Poir. extract – antibacterial, antifungal and scollidal activities, and inhibitory potential on acetylcholinesterase, tyrosinase, lipoxigenase and xanthine oxidase, Cell. Mol. Biol., v64(8): 50-56. DOI: 10.14715/cmb/2018.64.8.8

Altre immagini e confronto con altre specie:



Confronto tra i fiori di veronica di Persia, veronica dei campi e *Myosotis*
Cymbalaria muralis (CC-BY-SA), GM, Morlupo (RM)

VIPERINA

Genere di circa 60 specie di cui in Italia circa una decina. Le più diffuse nel Lazio sono:

- ✓ **LA VIPERINA COMUNE o AZZURRA:** *Echium vulgare* L. e subsp. (A) – specie autoctona, commestibile e officinale.
- ✓ **LA VIPERINA MAGGIORE o ITALIANA:** *Echium italicum* L. e subsp. (B) – specie autoctona, officinale.
- ✓ **LA VIPERINA PIANTAGGINEA:** *Echium plantagineum* L. (C) – specie autoctona, officinale e tossica.



Viperina comune e viperina piantagginea (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM) e Morlupo (RM)



Viperina maggiore (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)

Nomi comuni: (A) erba viperina, viperina azzurra, echio, erba rognà, lingua di cane; (C) viperina piantagginea.

Nomi locali: (A) erba serpentina (Liguria), erba vipirina (Sicilia), ecc.

Famiglia: Boraginaceae.

Descrizione: pianta erbacea normalmente biennale, con fusti multipli robusti, eretti e irti che dipartono dalla rosetta basale di foglie lanceolate e anch'esse irsute e bucherellate, tipo grattugia. Possono raggiungere gli 80-100 cm di altezza. Lungo lo stelo si alternano foglioline sempre più piccole e verso la sommità si raggruppano i fiori campanulati di forma poliedrica e dal colore blu-azzurro-rosa brillante con lunghi stami biforcuti. Sono cangianti come quasi tutte le boraginacee, quindi cambiano colorazione durante la fase di fioritura. Di colore bianco o pastello quelli della viperina maggiore. I frutti sono quattro di forma triangolare.

Attenzione! La viperina piantagginea si differenzia dalla viperina comune perché è più ramosa, meno zigomorfa ovvero ha la corolla meno pronunciata da un lato e più ampia e i petali più tendenti al rosa-violaceo, ma distinguerle non è sempre facile e la prima è tossica.

Periodo fioritura: (A) aprile-settembre; (B) aprile-agosto; (C) marzo-luglio.

Habitat e distribuzione: vegeta in terreni incolti, sassosi, aridi, margini delle strade, sia in pieno sole che a mezz'ombra; (A) fino ai 1700 metri di altitudine; (B)(C) fino ai 1300 m di altitudine.

Etimologia: il nome deriva dal greco *ékhis*=vipera, per la somiglianza dei frutti appuntiti che ricordano la testa di una vipera, ma più probabilmente per uno dei due stami più lunghi che oltrepassano il bordo della corolla e che ricordano la lingua biforcuta della vipera.

Consumo: (A) i fiori possono essere usati crudi nelle insalate, ma anche cotti insieme alle foglie. Inoltre, secchi possono essere impiegati in decotti e infusi. In Messico, le sue foglie essiccate unite al miele e al limone sono alla base di una bevanda contro il raffreddore. Il sapore della viperina è delicato, ricorda quello dei cetrioli. Pianta mellifera, ottima per produrre miele monoflorale. **Attenzione!** La viperina piantagginea (C) è tossica, soprattutto per gli animali da pascolo, come i cavalli, per la presenza di alcaloidi pirrolizidinici nei germogli.

Proprietà fitoterapiche: (A)(C) emollienti, espettoranti, febbrifughe, depurative, diuretiche e antinfiammatorie. La viperina è utile in caso di afte nel cavo orale. Per le sue proprietà emollienti l'olio è usato in cosmesi. Entrambe non sono ammesse come integratori alimentari dal Ministero della Salute; (B) è conosciuta soprattutto nella medicina popolare della Turchia per curare ferite, contusioni e reumatismi, ma anche in Italia sono documentate proprietà emollienti, depurative e diuretiche della specie. [2]

Contiene: principi attivi antociani, mucillagini, glucosidi, nitrati e acidi polifenolici come il rosmarinico.

Storia: ritenuta sia dagli antichi Greci che dai Romani un antidoto al morso delle vipere o degli scorpioni. Se ne trova traccia nel botanico fiammingo Rembert Dodoens (1517-1585) che ne narra un'antica leggenda mitologica greca, quella di Alcibiade e Nicandro, militari e politici di Atene e Sparta: questi morsi da una vipera, curarono la ferita con un impiastro di viperina e guarirono.

Curiosità: la radice può essere usata come tintura rossa per i tessuti.

Sitografia:

- a) <https://it.wikipedia.org/wiki/Echium> (26-04-2021)
- b) https://it.wikipedia.org/wiki/Echium_plantagineum (27-04-2021)
- c) https://it.wikipedia.org/wiki/Echium_vulgare (16-12-2020)
- d) <https://www.tuttogreen.it/erba-viperina-propriet%C3%A0-curative-e-uso-in-cucina/> (18-12-2020)
- e) <http://www.escursioniapuane.com/SDF/EchiumVulgaris.html> (18-12-2020)
- f) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (18-12-2020)
- g) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (18-12-2020)

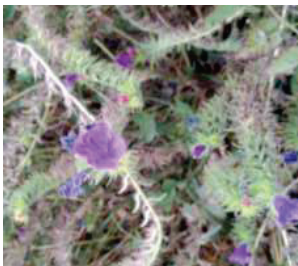
Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Jin J. et al., 2020. Antioxidant properties and reported ethnomedicinal use of the genus *Echium* (Boraginaceae), *Antioxidants*, 9: 722. DOI:10.3390/antiox9080722
- 3) Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Viperina piantaggine e viperina maggiore (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM) e Montelanico (RM)



Viperina comune (CC-BY-SA) GM, Montelibretti (RM)

VITALBA

Le clematidi sono un genere per lo più di rampicanti, dai fiori molto appariscenti, di circa 250 specie di cui in Italia se ne trovano spontanee sette, alcune anche nel Lazio:

- ✓ **LA CLEMATIDE VITALBA o VITALBA:** *Clematis vitalba* L. (A) – specie autoctona, a fiori bianchi-verdastri, commestibile, officinale e tossica.
- ✓ **LA CLEMATIDE PAONAZZA o VITICELLA:** *Clematis viticella* L. (B) – specie autoctona, a fiori solitari roseo-violetti, non presente nel Lazio. Tossica, nessun uso.
- ✓ **LA CLEMATIDE FIAMMULA o VITICCIO:** *Clematis flammula* L. (C) – specie autoctona, a fiori bianchi profumati e pubescenti solo sulla superficie, più piccola della vitalba. Officinale e tossica.
- ✓ **LA CLEMATIDE CIRROSA:** *Clematis cirrhosa* L. (D) – specie autoctona, non presente nel Lazio, coltivata ad uso ornamentale. Tossica.
- ✓ **LA CLEMATIDE ERETTA:** *Clematis recta* L. (E) – specie autoctona, presente in passato nel Lazio. Officinale e tossica.

Molte sono le varietà ibride e i cultivar del genere Clematide.



Foglie di vitalba
(CC-BY-SA) GM, Montelanico (RM)



Fiori di vitalba
(CC-BY-SA) GM, Parco di Veio, Morlupo (RM)

Nomi comuni: (A) clematide vitalba, vite bianca, viorna, vidaelba; erba dei cenciosi o dei pezzenti; (B) vitalbino; (C) vitalba fiammella, fiammola, gelsomino bastardo, vitalba piccola.

Nomi locali: visrabbia (Piemonte), viderbula (Emilia Romagna), vida bastarda (Lombardia), ecc.

Famiglia: Ranunculaceae. **Sottofamiglia:** Ranunculoideae.

Descrizione: pianta perenne, rampicante con fusto legnoso a liana che può raggiungere anche decine di metri di lunghezza e un diametro di svariati cm, con corteccia fibrosa che si distacca in lamelle. I giovani rami sono erbacei e molto duttili. È una specie invasiva soprattutto nei boschi, non infestante di per sé, in quanto rimane confinata nel suo habitat, si può definire ecotonale, cioè che rimane ai margini del suo ambiente senza oltrepassarlo. Può però generare soffocamento alle altre specie arboree, in quanto le liane formano grovigli inestricabili. Le foglie caduche in inverno, sono pennate, hanno forma lanceolata e appuntita e un margine intero o anche dentellato. Ha fiori riuniti a pannocchia, con quattro o cinque petali bianchi-verdastri e vellutati-pubescenti, con lunghi stami. Hanno un profumo delicato. Sforiti assumono un aspetto “scapigliato”, appariscente. I frutti sono piccoli acheni piumosi e argentei, inizialmente verdi e più spessi, poi diventano soffici e piumosi, molto pittoreschi.

Habitat e distribuzione: (A) siepi, muretti, boscaglie, presente fino ai 1300 metri di altitudine; (C) macchia mediterranea fino ai 600 m.

Periodo fioritura: (A) maggio-luglio; (C) maggio-agosto.

Etimologia: il termine *clematis* deriva dal greco *klemàtis*=rampicante, con portamento sarmentoso, mentre *vitalba* dal latino *vitis-alba*=vite bianca.

Consumo: attenzione! È una specie tossica; anche se con una certa accortezza e in piccole quantità si può consumare, in quanto con l'essiccamento e la cottura ne vengono ridotte le tossine. Infatti, in alcune regioni italiane, ma anche europee (come la Spagna e la Grecia), i germogli teneri, non ancora irritanti, vengono usati per preparare frittate e risotti, allo stesso modo degli asparagi. In Toscana si chiamano “vitalbini” e sono utilizzati in cucina nelle insalate e nelle frittate.

Proprietà fitoterapiche: diuretiche, purgative, analgesiche e rubefacenti (che favoriscono l'arrossamento della cute disinfiando lo strato sottostante) con uso prevalentemente esterno, per esempio per la cura della gotta e dei reumatismi. Si trova in commercio come fiore di Bach per controllare gli stati emotivi, ma essendo tossica e irritante è inserita nella lista degli estratti vegetali non ammessi del Ministero della Salute.

Contiene: alcaloidi (clematina e protoanemonina), saponine, glucosidi e sostanze attive, come ranuncolina, pectina, fitosterolo, l'anemonia e il clematitolo, detto canfora di vitalba, che sono sostanze tossiche per l'uomo. Soprattutto la canfora di vitalba è fortemente irritante.

Controindicazioni: attenzione! Se tagliata sprigiona una sostanza lacrimogena che irrita occhi, gola e naso. A contatto con la pelle provoca ustioni, vesciche pruriginose e pustole sulla pelle e ad alte dosi se ingerita è mortale.

Storia: citata nell'antichità da Dioscoride (I sec. d.C.). Plinio il Vecchio e Galeno utilizzavano le sue foglie essiccate in infusi per depurare l'organismo. I Romani ne adornavano le case a protezione dai temporali. Alcune clematidi vennero nel corso del

tempo importate dal Nord America in Europa. Nel 1569, alla corte della regina inglese, Elisabetta I iniziò una vera e propria coltivazione della *Clematis viticella*. Nel 1700 e per tutta l'età vittoriana le clematidi ebbero un'enorme diffusione nel territorio anglosassone, utilizzate per abbellire i giardini, e non solo, perché i loro fiori colorati e abbondanti venivano considerati di buon auspicio per prosperi raccolti. Nello stesso periodo, in tutto il territorio dell'Europa centro-meridionale, per via del tocco di vivacità che davano ai campi, venivano mantenute allo stato spontaneo, oltre che coltivate. Alla fine del 1800, le clematidi si erano talmente espanse da arrivare a circa 300 specie, ma purtroppo alcune di esse subirono l'attacco biologico di un fungo che ben presto le decimò a livello mondiale. Sia alcune delle specie coltivate, sia alcune di quelle ibride si distrussero. Solo più tardi, intorno agli anni '50, è stata ripresa la loro coltivazione, ma alcune di esse sono ormai irrimediabilmente perdute.

Curiosità: nel linguaggio dei fiori e delle piante, la *Clematis vitalba* simboleggia la gioia, l'augurio di una buona riuscita nelle attività che si stanno svolgendo, ma anche la bellezza interiore (Francia). Considerata il fiore dei sognatori e degli artisti. I tralci di vitalba venivano usati, soprattutto nelle zone rurali, per farne cesti, gerle o legare le fascine di legna. In passato, i mendicanti usavano le foglie per procurarsi vesciche e ulcerazioni, così da impietosire i passanti per ricevere elemosina, da cui il nome popolare di "erba dei cenciosi". In epoche più recenti è stata usata anche per essere esonerati dal servizio militare, simulando il Fuoco di Sant'Antonio, una malattia contagiosa provocata dal virus *Herpes Zoster*. I piccoli rami legnosi venivano anche usati come sigarette dai poveri, con i rischi conseguenti. È una pianta molto gradita alle api che ne raccolgono il nettare.

Sitografia:

- a) https://it.wikipedia.org/wiki/Clematis_vitalba (08-06-2020)
- b) <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/fiori-di-bach/clematis.html> (09-06-2020)
- c) https://erbeofficinali.org/dati/q_scheda_res.php?nv_erba=VITALBA (11-06-2020)
- d) <https://www.montagneaperte.it/ambienteebiodiversita/vitalba-clematide-vitalba/> (10-09-2020)
- e) <http://www.giacomos.it/velenose/vitalba.html> (10-09-2020)
- f) <https://www.sardegnaforeste.it/flora/clematide-o-vitalba> (10-09-2020)
- g) https://www.meditflora.com/flora/clematis_vitalba.htm (10-09-2020)
- h) <https://it.wikipedia.org/wiki/Clematis> (10-09-2020)
- i) <https://www.actaplantarum.org/> e Forum (10-09-2020)
- j) <http://dryades.units.it/floritaly/index.php> (10-09-2020)

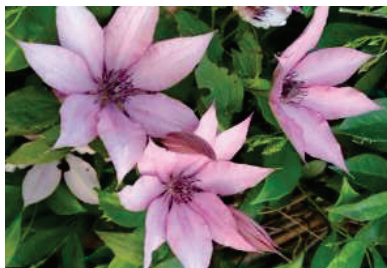
Bibliografia:

- 1) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. et al. 2008. Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384
- 2) Manenti G. et al. (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8 Pignatti S., 1982. La Flora d'Italia, Edagricole, Bologna (in 3 v.).

Altre immagini:



Vitalba (CC-BY-SA) GM, Agerola (NA)



Clematide coltivata – ibrido di clematide paonazza (CC-BY-SA) GM, Morlupo (RM)



Clematide vitalba sfiorita
(CC-BY-SA) GM, Rignano Flaminio (RM)



Clematide fiammola
(CC-BY-SA), GM, Gorga (RM)

Breve glossario

Acheni: frutti secchi con un solo seme che non si aprono.

Aliena (specie): estranea all'ambiente in cui si trova, in genere con il significato di alloctona invasiva, che mette in pericolo la biodiversità.

Alimurgia: emergenza alimentare.

Alloctona: specie non originaria del luogo in cui si rinviene.

Autoctona: specie originaria del luogo in cui si rinviene.

Archeofita: precedente alla scoperta dell'America.

Bacca: frutto carnoso con più semi, es. uva, pomodoro, kiwi, ecc.

Basionimo: sinonimo del nome di una specie botanica.

Cipsela: frutto secco formato da achenio e pappo.

Corimbo: infiorescenza racemosa (a grappolo) uniforme.

Criptogenica: di esoticità ovvero di provenienza e cause alla sua presenza non nota.

Drupa: frutto carnoso con un solo seme osseo, es. ciliegia, prugnolo, mandorla, oliva, noce di cocco, ecc.

Ecotipo: specie vegetale o animale le cui caratteristiche sono determinate dall'ambiente circostante.

Edibile: Commestibile.

Endemica: specifica di un determinato territorio.

Epicalice: è la zona sotto alla corolla e sulla sommità del calice, formato dai sepal.

Famiglia: in botanica sono un insieme di generi affini.

Fito-: dal greco *phytón*=pianta.

Fitoalimurgia: uso delle piante (soprattutto quelle spontanee) in situazioni di emergenza alimentare.

Fitoterapia: uso delle piante officinali a scopo terapeutico.

Glabro: organo sprovvisto di peli (per es. le foglie del tulipano).

Glauco: colore verde tendente al grigio, brillante.

Ligula: distribuzione dei petali a coroncina stratificata nastriforme, tipica delle Asteracee.

Neofita: successiva alla scoperta dell'America.

Nomenclatura botanica binomiale: è una codifica standard che usa il doppio nome: il nome del genere con l'iniziale sempre in maiuscolo e un epiteto specifico che caratterizza la specie rispetto alle altre dello stesso genere. Scritti generalmente in corsivo. I nomi degli autori/identificatori/classificatori vengono citati nello stesso nome: Es. *Pinus sylvestris* L., l'abbreviazione "L." si riferisce a Linneo (Carolus Linnaeus).

Orofita: pianta tipica delle zone montane.

Pappo: formazione "ventilabile" per la dispersione dei semi.

Petalò: foglia modificata e colorata della corolla del fiore.

Pianta monoica: pianta con fiori maschili e femminili su due esemplari distinti.

Pianta dioica: pianta con fiori maschili e femminili sullo stesso esemplare.

Piante officinali: sono piante usate nelle officine farmaceutiche o erboristiche e sono inserite in elenchi specifici (farmacopee) dei singoli paesi.

Scorpioide: tipo di infiorescenza in cui i fiori si trovano lungo lo stelo florale ma hanno diversa maturazione.

Sepalo: foglia modificata e protettiva del bocciolo che forma il calice, di solito verde.

Sinantropico: relativo ad ambiente con alto impatto umano.

Stame: filamento della corolla delle angiosperme che termina con l'antera dove si forma il polline.

Stolone: ramo lungo e sottile che nasce alla base del fusto di alcune piante come la viola, la fragola, la bugola, ecc. Strisciando sul terreno si propaga in maniera tappezzante.

Tassonomia e Sistematica: Classificazione degli esseri viventi con una gerarchia che ne definisce le caratteristiche e rispetta le regole per attribuire alle piante i nomi corretti. Normalmente i termini vengono ristretti ad un binomio.

Tepalo: parte del fiore non distinguibile tra sepalò e petalo, forma un tutt'uno.

Verticillo (delle foglie): punto di intersezione delle foglie, sullo stesso piano e livello dello stelo.

Indice analitico

(di 387 specie citate inclusi i basionimi o sinonimi)

<i>Abutilon theophrasti</i>	pag.	81
<i>Acanthus mollis</i>	pag.	202, 207
<i>Acanthus spinosus</i>	pag.	202, 207
<i>Aegonychon purpurocaeruleum</i>	pag.	43
<i>Aethusa cynapium</i>	pag.	91
<i>Ajuga reptans</i>	pag.	41
<i>Alcea rosea</i>	pag.	164
<i>Alcea sefosa</i>	pag.	164
<i>Allium ampeloprasum</i>	pag.	5
<i>Allium ascalonicum</i>	pag.	5
<i>Allium cepa</i>	pag.	5
<i>Allium neapolitanum</i>	pag.	5
<i>Allium nigrum</i>	pag.	5
<i>Allium pendulinum</i>	pag.	5
<i>Allium sativum</i>	pag.	5
<i>Allium schoenoprasum</i>	pag.	5
<i>Allium ursinum</i>	pag.	5, 201
<i>Allium vineale</i>	pag.	5
<i>Althaea cannabina</i>	pag.	164
<i>Althaea officinalis</i>	pag.	164
<i>Amaranthus hybridus</i> subsp. <i>caudatus</i>	pag.	13
<i>Amaranthus retroflexus</i>	pag.	13
<i>Ammi majus</i>	pag.	93
<i>Anacyclus radiatus</i>	pag.	175
<i>Anchusa azurea</i>	pag.	43
<i>Anchusa officinalis</i>	pag.	43
<i>Anchusa undulata</i>	pag.	43
<i>Andryala dentata</i>	pag.	27
<i>Andryala integrifolia</i>	pag.	27
<i>Andryala lyrata</i>	pag.	27
<i>Anisodonteia malvastroides</i>	pag.	164
<i>Anthemis arvensis</i>	pag.	175
<i>Anthemis nobilis</i>	pag.	175
<i>Anthemis tinctoria</i>	pag.	175
<i>Aquilegia atrata</i>	pag.	17
<i>Aquilegia vulgaris</i>	pag.	17
<i>Arctium lappa</i>	pag.	29
<i>Arctium majus</i>	pag.	29
<i>Arctium minus</i>	pag.	29
<i>Arctium nemorosum</i>	pag.	29
<i>Arctium tomentosum</i>	pag.	29
<i>Artemisia vulgaris</i>	pag.	94
<i>Asparagus acutifolius</i>	pag.	20
<i>Asparagus officinalis</i>	pag.	20
<i>Bartsia trixago</i>	pag.	202
<i>Bellardia trixago</i>	pag.	202
<i>Bellis perennis</i>	pag.	172
<i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>vulgaris</i>	pag.	133
<i>Blitum bonus-henricus</i>	pag.	131
<i>Borago officinalis</i>	pag.	37, 43
<i>Borago pygmaea</i>	pag.	37
<i>Buglossoides arvensis</i>	pag.	43
<i>Buglossoides purpurocaerulea</i>	pag.	43
<i>Bunium persicum</i>	pag.	108
<i>Calendula arvensis</i>	pag.	52
<i>Calendula officinalis</i>	pag.	52

<i>Calendula suffruticosa</i>	pag.	52
<i>Calystegia silvatica</i>	pag.	99
<i>Campanula rapunculus</i>	pag.	242
<i>Cannabis indica</i>	pag.	55
<i>Cannabis ruderalis</i>	pag.	55
<i>Cannabis sativa</i>	pag.	55, 118
<i>Capparis orientalis</i>	pag.	60
<i>Capparis sicula</i>	pag.	60
<i>Capparis spinosa</i>	pag.	60
<i>Capparis spinosa 'Inermis'</i>	pag.	60
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	pag.	63
<i>Capsella grandiflora</i>	pag.	63
<i>Capsella rubella</i>	pag.	63
<i>Capsicum annuum</i>	pag.	193
<i>Carduus nutans</i>	pag.	66, 74
<i>Carduus pycnocephalus</i>	pag.	66
<i>Carum carvi</i>	pag.	108
<i>Centaurea aspera</i>	pag.	141
<i>Centaurea calcitrapa</i>	pag.	50, 141
<i>Centaurea cyanus</i>	pag.	141
<i>Centaurea jacea</i>	pag.	141
<i>Centaurea montana</i>	pag.	141
<i>Centaurea solstitialis</i>	pag.	50, 141
<i>Centaurium erythraea</i>	pag.	141
<i>Chaerophyllum temulum</i>	pag.	93
<i>Chamaemelum nobile</i>	pag.	175
<i>Chamaesyce prostrata</i>	pag.	126
<i>Chenopodium album</i>	pag.	131
<i>Chenopodium bonus-henricus</i>	pag.	131
<i>Chenopodium quinoa</i>	pag.	131
<i>Chrysanthemum myconis</i>	pag.	178
<i>Chrysanthemum segetum</i>	pag.	178
<i>Cichorium intybus</i>	pag.	86
<i>Cicuta virosa</i>	pag.	91, 135
<i>Cirsium arvense</i>	pag.	66
<i>Cirsium vulgare</i>	pag.	66
<i>Clematis cirrhosa</i>	pag.	289
<i>Clematis flammula</i>	pag.	289
<i>Clematis recta</i>	pag.	289
<i>Clematis vitalba</i>	pag.	289
<i>Clematis viticella</i>	pag.	289
<i>Clinopodium nepeta</i>	pag.	182
<i>Coffea arabica</i>	pag.	48
<i>Colchicum autumnale</i>	pag.	96
<i>Colchicum lusitanum</i>	pag.	96
<i>Colchicum neapolitanum</i>	pag.	96
<i>Coleostephus myconis</i>	pag.	178
<i>Conium maculatum</i>	pag.	91
<i>Convolvulus arvensis</i>	pag.	99
<i>Convolvulus cantabrica</i>	pag.	99
<i>Convolvulus silvaticus</i>	pag.	99
<i>Cornus mas</i>	pag.	102
<i>Cornus sanguinea</i>	pag.	102
<i>Cota tinctoria</i>	pag.	175
<i>Crataegus laevigata</i>	pag.	33
<i>Crataegus laevigata o oxyacantha 'Paul's Scarlett'</i>	pag.	33
<i>Crataegus monogyna</i>	pag.	33
<i>Crataegus oxyacantha</i>	pag.	33
<i>Crepis biennis</i>	pag.	232

<i>Crepis bursifolia</i>	pag.	232
<i>Crepis foetida</i>	pag.	232
<i>Crepis lacera</i>	pag.	232
<i>Crepis latialis</i>	pag.	232
<i>Crepis sancta</i>	pag.	232
<i>Crepis vesicaria</i>	pag.	232
<i>Crocus biflorus</i>	pag.	98
<i>Crocus sativus</i>	pag.	98
<i>Cuminum cyminum</i>	pag.	108
<i>Cyanus montanus</i>	pag.	141
<i>Cyanus segetum</i>	pag.	141
<i>Cyclamen hederifolium</i>	pag.	83
<i>Cyclamen persicum</i>	pag.	83
<i>Cyclamen purpurascens</i>	pag.	83
<i>Cyclamen repandum</i>	pag.	83
<i>Cymbalaria muralis</i>	pag.	285
<i>Cynara cardunculus</i>	pag.	71
<i>Daucus carota</i>	pag.	75
<i>Dittrichia viscosa</i>	pag.	119
<i>Dipsacus fullanum</i>	pag.	66
<i>Echium italicum</i>	pag.	286
<i>Echium plantagineum</i>	pag.	286
<i>Echium vulgare</i>	pag.	286
<i>Elaeoselinum asclepium</i>	pag.	137
<i>Equisetum arvense</i>	pag.	121
<i>Equisetum hyemale</i>	pag.	121
<i>Equisetum telmateia</i>	pag.	121
<i>Eryngium amethystinum</i>	pag.	50
<i>Eryngium campestre</i>	pag.	50
<i>Eupatorium cannabinum</i>	pag.	55
<i>Euphorbia characias</i>	pag.	126
<i>Euphorbia cyparissias</i>	pag.	126
<i>Euphorbia helioscopia</i>	pag.	126
<i>Euphorbia lathyris</i>	pag.	126
<i>Euphorbia peplis</i>	pag.	126
<i>Euphorbia peplus</i>	pag.	126
<i>Euphorbia prostrata</i>	pag.	126
<i>Euphorbia pulcherrima</i>	pag.	126
<i>Euphorbia virosa</i>	pag.	129
<i>Ferula communis</i>	pag.	135, 138
<i>Ferula hermonis</i>	pag.	139
<i>Ficaria verna</i>	pag.	239
<i>Filipendula vulgaris</i>	pag.	34
<i>Filipendula ulmaria</i>	pag.	35
<i>Foeniculum vulgare</i> subsp. <i>vulgare</i>	pag.	134
<i>Foeniculum vulgare</i> subsp. <i>piperitum</i>	pag.	134
<i>Galactites tomentosa</i>	pag.	147
<i>Galium aparine</i>	pag.	46
<i>Galium mollugo</i>	pag.	46
<i>Galium spurium</i>	pag.	46
<i>Galium verum</i>	pag.	46
<i>Geranium molle</i>	pag.	149
<i>Geranium pusillum</i>	pag.	149
<i>Geranium robertianum</i>	pag.	149, 152
<i>Geranium rotundifolium</i>	pag.	149
<i>Geranium sanguineum</i>	pag.	149
<i>Glaucium flavum</i>	pag.	213
<i>Glebionis segetum</i>	pag.	178
<i>Hedysarum coronarium</i>	pag.	280

<i>Heliotropium arborescens</i>	pag.	113
<i>Heliotropium europaeum</i>	pag.	113
<i>Helleborus argutifolius</i>	pag.	115
<i>Helleborus atrorubens</i>	pag.	115
<i>Helleborus foetidus</i>	pag.	115
<i>Helleborus lividus</i> e subsp.	pag.	115
<i>Helleborus niger</i>	pag.	115
<i>Helleborus odoratus</i>	pag.	116
<i>Helleborus orientalis</i>	pag.	115
<i>Helminthotheca echinoides</i>	pag.	24
<i>Hevea brasiliensis</i>	pag.	128
<i>Hibiscus syriacus</i>	pag.	165
<i>Hieracium pallidum</i>	pag.	27
<i>Hypericum androsaemum</i>	pag.	155
<i>Hypericum perforatum</i>	pag.	155
<i>Hypericum perforatum</i>	pag.	155
<i>Inula conyzae</i>	pag.	119
<i>Inula crithmoides</i>	pag.	119
<i>Inula viscosa</i>	pag.	119
<i>Ipomoea purpurea</i>	pag.	99
<i>Lactuca perennis</i>	pag.	87
<i>Lactuca virosa</i>	pag.	87
<i>Lamium album</i>	pag.	158
<i>Lamium amplexicaule</i>	pag.	158
<i>Lamium bifidum</i>	pag.	158
<i>Lamium galeobdolon</i>	pag.	160
<i>Lamium maculatum</i>	pag.	158
<i>Lamium purpureum</i>	pag.	158
<i>Lavatera cretica</i>	pag.	165
<i>Leontodon hispidus</i>	pag.	24, 225
<i>Leucanthemum vulgare</i>	pag.	172
<i>Ligustrum lucidum</i>	pag.	161
<i>Ligustrum obtusifolium</i>	pag.	161
<i>Ligustrum ovalifolium</i>	pag.	161
<i>Ligustrum sinense</i>	pag.	161
<i>Ligustrum vulgare</i>	pag.	161
<i>Limbaria crithmoides</i>	pag.	119
<i>Lithospermum purpureo-aeruleum</i>	pag.	43
<i>Loncomelos narbonensis</i>	pag.	200
<i>Loncomelos pyrenaicus</i>	pag.	21, 200
<i>Malva alcea</i>	pag.	164
<i>Malva moschata</i>	pag.	164
<i>Malva multiflora</i>	pag.	164
<i>Malva nicaeensis</i>	pag.	164
<i>Malva punctata</i>	pag.	168
<i>Malva sylvestris</i>	pag.	164
<i>Malva sylvestris</i> L. subsp. <i>sylvestris</i>	pag.	164
<i>Mandragora autumnalis</i>	pag.	169
<i>Mandragora caulescens</i>	pag.	169
<i>Mandragora officinarum</i>	pag.	169
<i>Mandragora turcomanica</i>	pag.	169
<i>Mandragora vernalis</i>	pag.	169
<i>Matricaria chamomilla</i>	pag.	175
<i>Meconopsis betonicifolia</i>	pag.	213
<i>Medicago arabica</i>	pag.	276
<i>Medicago lupulina</i>	pag.	276
<i>Medicago minima</i>	pag.	276
<i>Medicago polymorpha</i>	pag.	276
<i>Medicago polymorpha</i> var. <i>orbicularis</i>	pag.	276

<i>Medicago sativa</i>	pag.	276
<i>Melissa nepeta</i>	pag.	182
<i>Melissa officinalis</i>	pag.	182
<i>Melissa officinalis subsp. altissima</i>	pag.	182
<i>Melissa romana</i>	pag.	182
<i>Mentha aquatica</i>	pag.	182
<i>Mentha arvensis</i>	pag.	182
<i>Mentha longifolia</i>	pag.	182
<i>Mentha pulegium</i>	pag.	182
<i>Mentha spicata</i>	pag.	182
<i>Mentha suaveolens</i>	pag.	182
<i>Mentha x piperita</i>	pag.	182
<i>Mentha x rotundifolia piperita</i>	pag.	184
<i>Muscari comosum</i>	pag.	194
<i>Muscari neglectum</i>	pag.	194
<i>Myosotis arvensis</i>	pag.	198, 285
<i>Myosotis discolor</i>	pag.	198
<i>Myosotis palustris</i>	pag.	198
<i>Myosotis ramossissima</i>	pag.	198
<i>Myosotis scorpioides</i>	pag.	198
<i>Myosotis versicolor</i>	pag.	198
<i>Nigella arvensis</i>	pag.	110
<i>Nigella damascena</i>	pag.	110
<i>Nigella sativa</i>	pag.	108, 110
<i>Oenanthe aquatica</i>	pag.	134
<i>Onopordum achantium</i>	pag.	66
<i>Onopordum illyricum</i>	pag.	66
<i>Orchis purpurea</i>	pag.	202, 205
<i>Ornithogalum comosum</i>	pag.	200
<i>Ornithogalum narbonense</i>	pag.	200
<i>Ornithogalum pyrenaicum</i>	pag.	21, 200
<i>Ornithogalum umbellatum</i>	pag.	21, 200
<i>Orobanche crenata</i>	pag.	202
<i>Orobanche hederæ</i>	pag.	202
<i>Orobanche minor</i>	pag.	202
<i>Oxalis acetosella</i>	pag.	1
<i>Oxalis articulata</i>	pag.	1
<i>Oxalis cernua</i>	pag.	1
<i>Oxalis corniculata</i>	pag.	1
<i>Oxalis latifolia</i>	pag.	1
<i>Oxalis pes-capræ</i>	pag.	1
<i>Papaver argemone</i>	pag.	213
<i>Papaver dubium</i>	pag.	213
<i>Papaver hybridum</i>	pag.	213
<i>Papaver orientale</i>	pag.	213
<i>Papaver rhoeas</i>	pag.	213
<i>Papaver somniferum</i>	pag.	213
<i>Parietaria judaica</i>	pag.	219
<i>Parietaria lusitanica</i>	pag.	219
<i>Parietaria officinalis</i>	pag.	219
<i>Parietaria ramiflora</i>	pag.	219
<i>Pastinaca sativa</i>	pag.	76-77
<i>Pelargonium</i>	pag.	76
<i>Pentanema squarrosum</i>	pag.	150
<i>Phytolacca americana</i>	pag.	14
<i>Picris echioides</i>	pag.	24
<i>Picris hieracioides</i>	pag.	24
<i>Pimpinella anisum</i>	pag.	228
<i>Pimpinella major</i>	pag.	228

<i>Piscidia piscipula</i>	pag.	102
<i>Plantago afra</i>	pag.	222
<i>Plantago coronopus</i>	pag.	222
<i>Plantago lanceolata</i>	pag.	222
<i>Plantago major</i>	pag.	222
<i>Plantago psyllium</i>	pag.	222
<i>Poinsettia pulcherrima</i>	pag.	126
<i>Poterium officinalis</i>	pag.	228
<i>Poterium sanguisorba</i>	pag.	228
<i>Prunus spinosa</i>	pag.	35
<i>Pulmonaria officinalis</i>	pag.	45
<i>Ranunculus acris</i>	pag.	239
<i>Ranunculus bulbosus</i>	pag.	239
<i>Ranunculus arvensis</i>	pag.	239
<i>Ranunculus ficaria</i>	pag.	239
<i>Ranunculus muricatus</i>	pag.	239
<i>Ranunculus repens</i>	pag.	239
<i>Ranunculus sceleratus</i>	pag.	239
<i>Reichardia picroides</i>	pag.	236
<i>Ridolfia segetum</i>	pag.	137
<i>Rosa canina</i>	pag.	245
<i>Rosmarinus eriocalyx</i>	pag.	249
<i>Rosmarinus officinalis</i>	pag.	249
<i>Rubia peregrina</i>	pag.	46
<i>Rubia tinctoria</i>	pag.	46
<i>Rubus caésius</i>	pag.	253
<i>Rubus canescens</i>	pag.	253
<i>Rubus fruticosus</i>	pag.	253
<i>Rubus idaeus</i>	pag.	253
<i>Rubus ulmifolius</i>	pag.	253
<i>Salvia argentea</i>	pag.	257
<i>Salvia divinorum</i>	pag.	257
<i>Salvia officinalis</i>	pag.	257
<i>Salvia pratensis</i>	pag.	257
<i>Salvia rosmarinus</i>	pag.	257
<i>Salvia verbenaca</i>	pag.	257
<i>Sambucus ebulus</i>	pag.	261
<i>Sambucus nigra</i>	pag.	261
<i>Sambucus racemosa</i>	pag.	261
<i>Sanguisorba minor</i>	pag.	228
<i>Sanguisorba officinalis</i>	pag.	228
<i>Scolymus hispanicus</i>	pag.	66
<i>Scorpiurus muricatus</i>	pag.	124
<i>Scorpiurus subvillosus</i>	pag.	124
<i>Scorpiurus sulcatus</i>	pag.	124
<i>Scorpiurus vermiculatus</i>	pag.	124
<i>Senecio inaequidens</i>	pag.	180
<i>Senecio vulgaris</i>	pag.	180
<i>Sida abutilon</i>	pag.	81
<i>Silene dioica</i>	pag.	265
<i>Silene italica</i> subsp. <i>italica</i>	pag.	265
<i>Silene gallica</i>	pag.	265
<i>Silene latifolia</i>	pag.	265
<i>Silene vulgaris</i>	pag.	265
<i>Silybum marianum</i>	pag.	66
<i>Solanum chenopodioides</i>	pag.	189
<i>Solanum dulcamara</i>	pag.	189
<i>Solanum jasminoides</i>	pag.	189
<i>Solanum luteum</i>	pag.	189

<i>Solanum lycopersicum</i>	pag.	193
<i>Solanum melongena</i>	pag.	193
<i>Solanum nigrum</i>	pag.	189
<i>Solanum tuberosum</i>	pag.	193
<i>Solanum villosum</i>	pag.	189
<i>Sonchus asper</i>	pag.	106
<i>Sonchus oleraceus</i>	pag.	106
<i>Spinacia oleracea</i>	pag.	133
<i>Spiraea cantoniensis</i>	pag.	33
<i>Spiraea filipendula</i>	pag.	34
<i>Spiraea x vanhouttei</i>	pag.	33
<i>Spiraea trilobata</i>	pag.	33
<i>Spiraea ulmaria</i>	pag.	35
<i>Thapsia asclepium</i>	pag.	137
<i>Taraxacum officinale</i>	pag.	269
<i>Teucrium fruticans</i>	pag.	252
<i>Tordylium apulum</i>	pag.	94
<i>Trifolium campestre</i>	pag.	272
<i>Trifolium glomeratum</i>	pag.	275
<i>Trifolium incarnatum</i>	pag.	272
<i>Trifolium pratense</i>	pag.	272
<i>Trifolium repens</i>	pag.	272
<i>Trifolium resupinatum</i>	pag.	272
<i>Trifolium stellatum</i>	pag.	272
<i>Trifolium vesiculosum</i>	pag.	272
<i>Urospermum dalechampii</i>	pag.	11
<i>Urospermum picroides</i>	pag.	11
<i>Urtica dioica</i>	pag.	209
<i>Urtica membranacea</i>	pag.	209
<i>Urtica pilulifera</i>	pag.	209
<i>Urtica urens</i>	pag.	209
<i>Veronica arvensis</i>	pag.	282
<i>Veronica cymbalaria</i>	pag.	282
<i>Veronica officinalis</i>	pag.	282
<i>Veronica persica</i>	pag.	282
<i>Xanthium spinosum</i>	pag.	147

Bibliografia e consigli di lettura

- 1) AA.VV., 2016. *La grande enciclopedia delle erbe: salute, bellezza, cucina: tante ricette per vivere bene con l'aiuto delle piante*, Rusconi Libri, Santarcangelo di Romagna (RN), pp. 448.
- 2) AA.VV., Bretzel F., Romano D. (curat.), 2013. *Specie erbacee spontanee mediterranee per la riqualificazione di ambienti antropici: stato dell'arte, criticità e possibilità di impiego*. Manuali e linee guida, v.86, ISPRA-Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale. ISBN 978-88-448-0590-6. [\[LINK\]](#)
- 3) Aftab A. *et al.*, 2013. A review on therapeutic potential of *Nigella sativa*: a miracle herb, Asian Pac. J. Trop. Biomed., 3(5): 337-352. DOI:10.1016/S2221-1691(13)60075-1
- 4) Ahmadiani A. *et al.*, 1998. Antinociceptive and anti-inflammatory effects of *Sambucus ebulus* rhizome extract in rats, J. Ethnopharmacol., 61(3): 229-235. DOI: 10.1016/S0378-8741(98)00043-9
- 5) Amici I.D., 1993. *Dall'erbario di Daniela Amici Iwardy*, elaborato per l'esame di Botanica Farmaceutica presso l'Università di Chimica Farmaceutica, LMU – Monaco di Baviera, Germania, pp.108.
- 6) Appendino G. *et al.*, 2008. Antibacterial Cannabinoids from *Cannabis sativa*: A Structure-Activity Study, J. Nat. Prod., 71(8): 1427–1430. DOI: 10.1021/np8002673
- 7) Azab A., 2021. Orobanchaceae plants of Israel and Palestine, chemical and medicinal treasures, Eur. Chem. Bull., 10(1): 1. DOI: 10.17628/ecb.2021.10.1-12
- 8) Banfi E., Consolino F., Della Beffa M.T. *et al.* 2008. *Alberi & fiori di campo: tutte le specie e le varietà più diffuse*. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384.
- 9) Bartolucci F. *et al.*, 2018. An updated checklist of the vascular flora native to Italy, Plant Biosyst. – An International Journal Dealing with all Aspects of Plant Biology, ISSN 1126-3504, 152(3): 179-303. DOI: 10.1080/11263504.2017.1419996
- 10) Buccomino G., Vinci M., Benvenuti V. (curat.), 2011. *Progetto LIFE RI.CO.PR.I., Azione C.2: Eradicazione delle esotiche e delle specie ruderali*. Linee guida, Ripristino e conservazione delle praterie aride dell'Italia centro-meridionale, pp.19.
- 11) Burnie D., Hall D., 2006. *Fiori spontanei del Mediterraneo: guida fotografica a oltre 500 specie di fiori del Mediterraneo*. La Biblioteca della Natura, v.8, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp.320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1995.
- 12) Carine M.A., Christenhusz M.J.M., 2010. (Editorial) About this volume: the monograph of *Hypericum* by Norman Robson, Phytotaxa, Magnolia Press, 4: 1-4. ISSN 1179-3155. DOI: 10.11646/phytotaxa.4.1.1
- 13) Celesti-Grapow L., Pretto F., Carli E., Blasi C. (eds.), 2010. *Flora vascolare alloctona e invasiva delle regioni d'Italia*, Ministero dell'Ambiente e della tutela del territorio e del mare, Centro di ricerca interuniversitario "Biodiversità, Fitosociologia e Ecologia del paesaggio", Sapienza Università di Roma, Roma, pp. 208.
- 14) Celesti-Grapow L., Pretto F., Brundu G., Carli E., Blasi C. (eds.), 2009. *Contributo tematico alla Strategia Nazionale per la Biodiversità. Le invasioni di specie vegetali in Italia*, Ministero dell'Ambiente e della tutela del territorio e del mare, Centro di ricerca interuniversitario "Biodiversità, Fitosociologia e Ecologia del paesaggio", Sapienza Università di Roma, Roma, pp. 36. ISBN 978-88-6060-260-2
- 15) Conti F., Bracchetti L., Gubellini L., 2013. *Flora della riserva naturale regionale Sentina: atlante fotografico delle piante vascolari*, pp.164. ISBN 2001417140516
- 16) Coombes A.J., Ward M., 2006. *Alberi: guida fotografica a oltre 500 specie di alberi di tutto il mondo*. La Biblioteca della Natura, v.1, ed. italiana RCS Libri, Milano, pp. 320 dell'ed. originale: Dorling Kindersley, London, c1992.
- 17) Decreto legislativo 21 maggio 2018, n. 75, Testo unico in materia di coltivazione, raccolta e prima trasformazione delle piante officinali, ai sensi dell'articolo 5, della legge 28 luglio 2016, n. 154. (18G00100) (GU Serie Generale n.144 del 23-06-2018). [\[LINK\]](#)
- 18) Della Beffa M.T., Bielli D. *et al.*, 2008. *Erbe & funghi: tutte le specie e le varietà più diffuse*. Easy book: guide pratiche, De Agostini, Novara, pp.384.
- 19) Ebrahim M.Y. *et al.*, 2019. *Nigella sativa* L. (Black Cumin): a promising natural remedy for wide range of illnesses, Evid. Based Complementary Altern. Med., Article ID:1528635, pp.16. DOI:10.1155/2019/1528635
- 20) Ebrahimzadeh M.A. *et al.*, 2010. Antioxidant and antihemolytic activities of *Leontodon hispidus*, Biotechnol. Biotechnol. Equip., 24(4): 2127-2131. DOI: 10.2478/V10133-010-0090-7

- 21) Edzard E. (ed.), 2003. *Hypericum: the genus Hypericum*, Taylor & Francis, pp.256. ISBN 9780367395537
- 22) Firenzuoli F., Gori L., Di Simone L., Morsuillo M., 2006. (Osservatorio) Erbe in Internet: informazioni a rischio. *Recenti Progr. Med.*, 97(4): 189-192.
- 23) Formisano C. *et al.*, 2008. Essential oil composition and antifeedant properties of *Bellardia trixago* (L.) All. (sin. *Bartsia trixago* L.) (Scrophulariaceae), *Biochem. Syst. Ecol.*, 36: 454-457. DOI: 10.1016/j.bse.2007.11.003
- 24) Galasso G. *et al.*, 2018. An updated checklist of the vascular flora alien to Italy, *Plant Biosyst.* – An International Journal Dealing with all Aspects of Plant Biology, ISSN 1126-3504, 152(3): 556-592. DOI: 10.1080/11263504.2018.1441197
- 25) Gertz O., 1918. *Christopher Rostii Herbarium vivum*, Österreichische Botanische Zeitschrift = Plant Syst. Evol., 67: 369-382. [\[LINK\]](#)
- 26) Jakupovic L. *et al.*, 2021. Optimization of two eco-friendly extractions of black Medick (*Medicago lupulina* L.) phenols and their antioxidant, cosmeceutical, α-glucosidase and α-amylase inhibitory properties, *Molecules*, MDPI, 26: 1610. DOI:10.3390/molecules26061610
- 27) Jamuna S., Paulsamy S., Karthika K., 2012. Screening of in vitro antioxidant activity of methanolic leaf and root extracts of *Hypochaeris radicata* L. (Asteraceae), *J. Appl. Pharm. Sci.*, 2(7): 149-154. DOI: 10.7324/JAPS.2012.2.2722
- 28) Jin J. *et al.*, 2020. Antioxidant properties and reported ethnomedicinal use of the genus *Echium* (Boraginaceae), *Antioxidants*, 9: 722. DOI:10.3390/antiox9080722
- 29) Linné C. von, 1753. *Species Plantarum*. [\[LINK\]](#)
- 30) Lucchese F., 2017. *Atlante della flora vascolare del Lazio: cartografia, ecologia e biogeografia*, v.1: *Parte generale e flora alloctona*, Regione Lazio, Direzione Ambiente e Sistemi Naturali, Parchi e Aree protette, Roma, pp. 352. ISBN: 9788895213088. [\[LINK\]](#)
- 31) Lucchese F., 2018. *Atlante della flora vascolare del Lazio: cartografia, ecologia e biogeografia*, v.2: *La flora di maggiore interesse conservazionistico*, Regione Lazio, Direzione Capitale Naturale, Parchi e Aree protette, Roma, pp. 400. ISBN: 9788895213101. [\[LINK\]](#)
- 32) Macchi, M.P. (curat.), 2017. Le piante alimurgiche dell'Alto Garda, pp.24.
- 33) Manenti G. *et al.* (curat. ed. italiana), 1988. *Il grande libro dei fiori e delle piante: enciclopedia pratica*, Selezione dal Reader's Digest, Milano, pp. 832, ristampa della 2. ed. c1984. ISBN 88-7045-005-8
- 34) Mercuri A.M., Baroni R., Mariotti Lippi M., 2006. (Workshop) *Archeobotanica e alimentazione*, Firenze, 18 dicembre 2006, Atti Soc. Nat. Mat. Modena, 137: 240-456
- 35) Ministero della Salute, Decreto 9 luglio 2012, *Disciplina dell'impiego negli integratori alimentari di sostanze e preparati vegetali*, (G.U. serie generale n.169 del 21 luglio 2012, Allegato 1 – aggiornato con Decreto 27 marzo 2014 e successivamente implementato con l'Allegato 1-bis dell'attuale lista BelFrlt del 10 agosto 2018 (G.U. serie generale n. 224 del 26 settembre 2018)). [\[LINK\]](#)
- 36) Ministero della Salute, 2016-2021. *Elenco di sostanze e preparati vegetali non ammessi negli integratori alimentari*. [\[LINK\]](#)
- 37) Morel J.P., Mercuri A.M., 2009. *Plants and culture: seeds of the cultural heritage of Europe. Studio, tutela e fruizione dei Beni Culturali*, v.3, Edipuglia, pp.284.
- 38) Nasrabadi M., Halimi M., Nadaf M., 2013. Phytochemical screening and chemical composition of extract of *Muscari neglectum*, *Middle-East J. Sci. Res.*, 14(4): 566-569. DOI: 10.5829/idosi.mejsr.2013.14.4.71191
- 39) Perosino G.C., Zaccara P. (curat.), 2008. *Atlante delle foglie di 50 specie arboree più diffuse nell'Italia Settentrionale Continentale (autoctone e naturalizzate)*, CREST, Centro ricerche in ecologia e scienze del territorio, Torino, pp.29. [\[LINK\]](#)
- 40) Pieroni A., 2015. *Saperi tradizionali e ricerca d'avanguardia: la cultura delle erbe nella gastronomia italiana. Saperi tradizionali botanico-alimentari*. Cultura del cibo, v.3: L'Italia del cibo, UTET, Torino, 129-134.
- 41) Pignatti S., 1982. *La Flora d'Italia*, Edagricole, Bologna (in 3 v.).
- 42) Pignatti S., Guarino R., La Rosa M., 2017-2019. *Flora d'Italia 2d. ed.*, Edagricole, Milano, in 4 v.+ USB flash drive.
- 43) Pignatti S., Menegoni P., Giacanelli V. (curat.), 2003. *Liste rosse e blu della flora italiana*. Ricerca svolta da *Forum Plinarius*, ANPA, Agenzia Nazionale Protezione dell'Ambiente, Roma, ristampa ed. 2001, pp.328. ISBN 88-448-0265-1

- 44) Polo S. *et al.* 2009. Knowledge, use and ecology of golden thistle (*Scolymus hispanicus* L.) in Central Spain, *J. Ethnobiol. Ethnomedicine, BioMed Central*, 5:42. DOI:10.1186/1746-4269-5-42
- 45) Rizzuti B. *et al.*, 2021. Sub-micromolar inhibition of SARS-CoV-2 3CLpro by natural compounds, *Pharmaceuticals*, 14: 892. DOI:10.3390/ph14090892
- 46) Roma-Marzio F, Galasso G., 2019. New combinations for two hybrids in *Salvia* subg. *Rosmarinus* (Lamiaceae), *Ital. Bot.*, 7: 31-34. DOI: 10.3897/italianbotanist.7.34379
- 47) Rossi G., Montagnani C., Gargano D., Peruzzi L., Abeli T., Ravera S., Cogoni A., Fenu G., Magrini S., Gennai M., Foggi B., Wagensommer R.P., Venturella G., Blasi C., Raimondo F.M., Orsenigo S. (Eds.), 2013. *Lista Rossa della Flora Italiana, 1: PolicySpecies e altre specie minacciate*, Comitato Italiano IUCN e Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare, pp.58. [\[LINK\]](#)
- 48) Rossi G., Orsenigo S., Gargano D., Montagnani C., Peruzzi L., Fenu G., Abeli T., Alessandrini A., Astuti G., Bacchetta G., Bartolucci F., Bernardo L., Bovio M., Brullo S., Carta A., Castello M., Cogoni D., Conti F., Domina G., Foggi B., Gennai M., Gigante D., Iberite M., Lasen C., Magrini S., Nicoletta G., Pinna M.S., Poggio L., Prosser F., Santangelo A., Selvaggi A., Stinca A., Tartaglino N., Troia A., Villani M.C., Wagensommer R.P., Wilhelm T., Blasi C., 2020. *Lista Rossa della Flora Italiana, 2: Endemiti e altre specie minacciate*, Comitato Italiano IUCN e Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare, pp.96. [\[LINK\]](#)
- 49) Salerno G., Guarrera P.M., 2015. I fitonimi popolari di Castel San Lorenzo (SA, Parco del Cilento e Vallo di Diano), *Informatore botanico italiano*, 47(1): 2-14. [\[LINK\]](#)
- 50) Sarker S D. *et al.*, 2000. Calendin, tyrosol and two benzoic acid derivatives from *Veronica persica* (Scrophulariaceae), *Biochem. Syst. Ecol.*, 28(8): 799-801. DOI: 10.1016/s0305-1978(99)00122-2
- 51) Sharifi-Rad J. *et al.*, 2018. *Veronica persica* Poir. extract – antibacterial, antifungal and scolicidal activities, and inhibitory potential on acetylcholinesterase, tyrosinase, lipoxigenase and xanthine oxidase, *Cell. Mol. Biol.*, 64(8): 50-56. DOI: 10.14715/cmb/2018.64.8.8
- 52) Sulas L., 2019. (Presentazione) Potenziale di azotofissazione simbiotica della sulla, CNR-ISPAA, Sassari, Sardegna Agricoltura, pp.24.
- 53) Tavakkoli A. *et al.*, 2017. Review on clinical trials of black seed (*Nigella sativa*) and its active constituent, thymoquinone, *J. Pharmacopuncture*, 20(3): 179-193. DOI:10.3831/KPI.2017.20.021
- 54) Thomé's, 1886. *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz in Wort und Bild, für Schule und Haus*, Bd. 1 e volumi successivi. [\[LINK\]](#)
- 55) Tonelli W. (curat.), 2006. *Piano di tutela delle acque della Regione Lazio, Relazione vegetazionale. Stato vegetazionale dei bacini e Protezione fornita dalla vegetazione*, Regione Lazio, Dipartimento Territorio, Piano di tutela delle acque, pp.262 [Allegato 6 – AMB_DGR226_02.05.2006]. [\[LINK\]](#)
- 56) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2012. *Le piante selvatiche commestibili: con note sulle loro proprietà medicinali e ricette di cucina*. I quaderni del Parco, v.9, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Orzinuovi (BS), pp.109. [\[LINK\]](#)
- 57) Zanotti E., Gorno G., Paletti P.G.G. (curat.), 2014. *Le piante medicinali: introduzione alla fitoterapia, descrizione, habitat, raccolta e preparazione*. I quaderni del Parco, v.11, Sistema Parchi, Parco Oglio Nord, Fantigrafica (CR), pp.202. [\[LINK\]](#)
- 58) Zidorn C., Stuppner H., 2001. Evaluation of chemisystematic characters in the genus *Leontodon* (Asteraceae), *Taxon*, 50(1): 115-133. DOI: 10.2307/1224515
- 59) Zuin M.C., 2008. *Piante alimurgiche del Veneto: riconoscerle, coltivarle e gustarle*, Veneto Agricoltura, Azienda Regionale per i Settori Agricolo, Forestale e Agroalimentare, pp.74. ISBN 978-88-6337-056-0. [\[LINK\]](#)

Ringraziamenti

Ringrazio le mie colleghe e colleghi Antonella Cecchetti, Elisabetta Ciccarelli e Bruno Petrucci che hanno collaborato in modo diverso, ma senza i quali non sarei giunta al termine della compilazione nella forma voluta e finale. Ringrazio tutti coloro che si sono sentiti investiti dalla stessa curiosità e che mi hanno aiutato, in ordine: Silvia Berti, Silvia Borra, Rosa Cipriani, Marisa Menichelli, Francesca Pitoli, Mauro Virgili e in particolare Giorgio Pontuale per il suo prezioso supporto.

Infine, ringrazio chi ci ha consentito di fare di questo progetto, un progetto di interesse esteso, utile alla natura e alla comunità, il Consiglio Nazionale delle Ricerche e Giovanna Mancini, Presidente dell'Area della Ricerca di Roma 1, per la spiccata sensibilità dimostrata.

Grazie infinite.

... E questa sono io...



Autodefinizione: *Filofita al lavoro* (CC-BY-SA), Marisa Menichelli, Gorga (RM)



«*Pontia edusa* su cardo mariano»
(CC-BY-SA), GM, Montelanico (Rm)