

Carmine Guarino - Bruno Paura - Daniela Zuzolo
Roberto Vetromile - Antonello Prigioniero - Maria Tartaglia

Le Piante Alimurgiche e Officinali di Castello del Matese e Letino

Guida al riconoscimento e agli usi tradizionali
delle principali piante spontanee ad uso alimentare e terapeutico



Carmine Guarino - Bruno Paura - Daniela Zuzolo
Roberto Vetromile - Antonello Prigioniero - Maria Tartaglia

Le Piante Alimurgiche e Officinali di Castello del Matese e Letino

Guida al riconoscimento e agli usi tradizionali
delle principali piante spontanee ad uso alimentare e terapeutico



Carmine Guarino - Bruno Paura - Daniela Zuzolo
Roberto Vetromile - Antonello Prigioniero - Maria Tartaglia

Le Piantе Alimurgiche di Castello del Matese e Letino.
Guida al riconoscimento e agli usi tradizionali delle principali piante alimentari, officinali e medicamentose del comprensorio.

Dipartimento di Scienze e Tecnologie
dell’Università degli Studi del Sannio, Benevento

Patrocinio
Progetto “Rigenerazione culturale e sociale dei borghi storici del Matese – Castello del Matese e Letino” di cui al PNRR, Missione 1 – Digitalizza-
zione, innovazione, competitività e cultura, Component 3 – Cultura 4.0
(M1C3). Misura 2 “Rigenerazione di piccoli siti culturali, patrimonio cul-
turale, religioso e rurale”, Investimento 2.1: “Attrattività dei borghi sto-
rici”, finanziato dall’Unione europea – NextGenerationEU. Intervento n.
6: “Riconoscimento, campionamento e censimento delle Eccellenze pre-
senti nei territori”. CUP E25I22000010007 - CIG 9933081DBD

Testi di
Carmine Guarino, Bruno Paura, Daniela Zuzolo,
Roberto Vetromile, Antonello Prigioniero, Maria Tartaglia

Foto di
Roberto Vetromile e Bruno Paura

Coordinamento editoriale e progetto grafico
Editori Paparo

Si ringraziano
il Comune di Castello del Matese, il Comune di Letino, il Dipartimento
di Scienze e Tecnologie dell’Università degli Studi del Sannio, il Diparti-
mento Agricoltura, Ambiente e Alimenti dell’Università degli Studi del
Molise, Discovering Wild Plants di Roberto Vetromile.

© 2026 editori paparo srl
via Boezio, 4C - 00193 Roma
Via Filangieri, 36 - 80121 Napoli
www.editoripaparo.com

Euro 00,00

ISBN 979 12 81389 908

Sommario

5	Prefazione Salvatore Montone, <i>Sindaco del Comune di Castello del Matese</i> Pasquale Orsi, <i>Sindaco del Comune di Letino</i>
6	Introduzione <i>a cura degli autori</i>
10	Schede Botaniche <i>a cura di Roberto Vetromile</i>
198	Bruno Paura, <i>L’etnobotanica: le erbe, le piante e i loro usi tradizionali</i>
	Appendici
212	Indice filogenetico delle famiglie, dei generi e delle specie botaniche
214	Bibliografia

Prefazione

Il presente elaborato si inserisce nell’ambito del progetto “Rigenerazione culturale e sociale dei borghi storici del Matese – Castello del Matese e Letino”, promosso all’interno del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR), Missione 1 – Digitalizzazione, innovazione, competitività e cultura, Componente 3 – Cultura 4.0 (M1C3), Misura 2 “Rigenerazione di piccoli siti culturali, patrimonio culturale, religioso e rurale”, Investimento 2.1 “Attrattività dei borghi storici”, finanziato dall’Unione europea – NextGenerationEU.

In un contesto segnato da profondi mutamenti sociali, economici e demografici, i borghi storici rappresentano un patrimonio di straordinario valore identitario e culturale, ma al tempo stesso una realtà fragile, spesso esposta a fenomeni di spopolamento e marginalizzazione. Il progetto si propone di contrastare tali dinamiche attraverso un insieme integrato di azioni volte alla valorizzazione del patrimonio materiale e immateriale, al rafforzamento del tessuto sociale e alla promozione di nuove opportunità di sviluppo sostenibile.

In particolare, l’Intervento n. 6 – “Riconoscimento, campionamento e censimento delle eccellenze presenti nei territori” – assume un ruolo strategico nel delineare una mappatura puntuale delle risorse locali, intese non solo come beni culturali, ma anche come saperi, tradizioni, produzioni tipiche e competenze diffuse. Tale attività rappresenta la base cono-

scitiva indispensabile per costruire politiche efficaci di valorizzazione e per attivare processi partecipativi capaci di coinvolgere le comunità locali.

Attraverso un approccio multidisciplinare e inclusivo, il progetto mira a restituire centralità ai borghi di Castello del Matese e Letino, trasformandoli in luoghi di innovazione culturale e sociale, capaci di coniugare memoria e futuro. La rigenerazione dei territori passa infatti non solo dalla tutela del patrimonio esistente, ma anche dalla capacità di reinterpretarlo in chiave contemporanea, rendendolo accessibile, attrattivo e sostenibile.

Il presente documento si propone dunque di contribuire a questo percorso, offrendo strumenti di analisi, conoscenza e valorizzazione delle eccellenze locali, in coerenza con gli obiettivi del PNRR e con la visione di uno sviluppo territoriale fondato sulla cultura, sull’identità e sulla partecipazione attiva delle comunità.

I coordinatori tecnici del progetto

Il Sindaco del Comune di Castello del Matese
Salvatore Montone

Il Sindaco del Comune di Letino
Pasquale Orsi

Introduzione

Il volume *Le Piante Alimurgiche e Officinali di Castello del Matese e Letino* rappresenta molto più di un semplice catalogo botanico nel quale reperire informazioni relative alla flora di uno specifico territorio. Esso è stato concepito e si configura, nella sua organica interezza, come una guida etnobotanica che mira a raccogliere, valorizzare e tutelare il vasto e, purtroppo, sempre più eroso patrimonio di conoscenze tradizionali legate all’uso delle piante spontanee.

Il contesto territoriale in cui si collocano le ricerche floristiche ed etnobotaniche alla base della presente pubblicazione è il comprensorio del massiccio del Matese campano, nello specifico l’area comprendente i comuni di Castello del Matese e Letino. Da tempo immemore quest’area ospita comunità montane e rurali le cui attività hanno sapientemente modellato il territorio e le cui testimonianze sono ancora oggi visibili negli splendidi borghi che costellano il Matese. Tali comunità sono sempre state caratterizzate da un forte legame con la natura circostante, che ha fornito agli abitanti risorse di ogni genere, contribuendo a plasmare una cultura peculiare e profondamente radicata nel territorio, quasi fosse il risultato di una coevoluzione tra l’uomo e l’ambiente montano. Entrambi si sono modellati reciprocamente nel corso dei secoli, in una sinergia straordinaria.

Nell’epoca attuale, alle soglie del quarto decennio del terzo millennio, in cui questo legame tra uomo e ambiente rischia di assottigliarsi sempre più, quest’opera, nata nell’ambito di un progetto di rigenerazione culturale e sociale finanziato dal PNRR, si propone come uno strumento fondamentale per la riscoperta di tale sinergia, fondata su pratiche sostenibili e sulla valorizzazione della biodiversità culturale. Attraverso 53 schede botaniche dettagliate, gli autori conducono il lettore in un viaggio che unisce il rigore della descrizione morfologica

ed ecologica alla ricchezza del sapere locale, documentando usi alimentari e terapeutici tramandati, spesso oralmente, per generazioni nei comuni di Castello del Matese e Letino. L’alimurgia, ovvero lo studio dell’uso delle piante spontanee a scopo alimentare, costituisce uno dei pilastri centrali della guida. Le fonti evidenziano come la flora del Matese offra una straordinaria varietà di risorse nutrizionali che, storicamente, hanno rappresentato un supporto vitale nei periodi di crisi e che oggi vengono riscoperte per le loro eccellenti qualità organolettiche. Attualmente è forte la spinta verso la riscoperta delle piante alimurgiche in diversi settori, primi fra tutti l’alta cucina, la cosmetica e la nutraceutica. In questo contesto, il presente volume acquisisce un notevole valore, racchiudendo uno spaccato di un patrimonio di conoscenze sempre più ricercato.

Nelle schede del libro, l’aspetto alimurgico viene trattato con grande precisione, specificando quali parti della pianta siano commestibili e come debbano essere preparate. Troviamo esempi di specie dal sapore delicato, come l’*Aegopodium podagraria*, i cui giovani getti possono sostituire il sedano nei soffritti e nelle zuppe, o il *Blitum bonus-henricus* (Buon Enrico), che ricorda gli spinaci e veniva tradizionalmente utilizzato per preparare piatti tipici come il “pistic” o ripieni per paste fresche. Altre specie presentano aromi più decisi e caratteristici: l’aglio orsino (*Allium ursinum*), ad esempio, è apprezzato per il bulbo e le foglie, che conferiscono un sapore aromatico a pesti, sughi e insalate.

Anche gli alberi offrono risorse inaspettate, come il faggio (*Fagus sylvatica*), le cui foglie bollite venivano utilizzate in tempi di carestia al pari del cavolo, mentre i suoi frutti, le faggiole, possono essere consumati crudi o tostati come surrogato del caffè. L’opera documenta inoltre l’uso di arbusti

come il prugnolo (*Prunus spinosa*), i cui frutti, fortemente allappanti, diventano edibili dopo le prime gelate e risultano ideali per la preparazione di marmellate o per aromatizzare liquori digestivi.

Accanto all’uso alimentare, il volume dedica ampio spazio alle proprietà medicinali delle diverse specie, ponendosi come una vera e propria guida alla “farmacia naturale” del territorio. Gli impieghi terapeutici spaziano dalle attività digestive fino ad azioni più complesse che coinvolgono il sistema cardiocircolatorio e quello respiratorio. L’achillea (*Achillea millefolium*), ad esempio, è nota per le sue proprietà antispasmodiche ed emostatiche, utili nelle turbe gastrointestinali e nel trattamento di piccole ferite. Per l’apparato respiratorio, l’Inula campana (*Inula helenium*) e il verbasco (*Verbascum thapsus*) offrono un supporto importante grazie alle loro proprietà espettoranti, balsamiche e broncorilassanti, risultando efficaci nel trattamento di tossi croniche e bronchiti.

Particolare rilievo è attribuito alle piante che agiscono sulla funzionalità cardiaca, come il biancospino (*Crataegus monogyna*), apprezzato per la sua azione sedativa e cardiotonica, capace di migliorare l’apporto ematico al miocardio. Vi sono poi specie dalle spiccate proprietà depurative e rimineralizzanti, come l’abete bianco (*Abies alba*), le cui gemme favoriscono la fissazione del calcio nelle ossa e trovano impiego anche in ambito pediatrico, o la bardana selvatica (*Arctium nemorosum*), nota per la sua azione ipoglicemizzante e per la sua utilità nel trattamento di dermatosi come l’acne.

Un aspetto cruciale sottolineato dagli autori è la necessità di un riconoscimento corretto e consapevole delle specie botaniche. Proprio il già citato aglio orsino costituisce un esempio significativo di questa problematica: il testo richiama infatti

l’attenzione sui rischi derivanti da errate identificazioni, che possono portare alla raccolta di specie simili a quelle desiderate ma nocive per la salute. La guida non omette di segnalare le specie tossiche che potrebbero essere confuse con quelle commestibili o medicinali. Restando all’esempio dell’aglio orsino, la sua raccolta richiede estrema cautela per evitare confusioni potenzialmente fatali con il colchico velenoso o con il mughetto.

Vengono inoltre descritte piante di eccezionale importanza farmaceutica ma caratterizzate da elevata tossicità, come la belladonna (*Atropa belladonna*), le cui bacche possono risultare mortali, o la digitale (*Digitalis micrantha*), preziosa per le sue proprietà cardiotoniche ma potenzialmente letale se impiegata senza adeguato controllo medico. Tali avvertenze elevano il volume da semplice manuale botanico a strumento di educazione alla sicurezza e al rispetto delle risorse naturali.

In definitiva, questo libro non rappresenta soltanto una raccolta di dati botanici, ma anche un autentico atto di resistenza contro l’erosione del sapere locale. Attraverso un capitolo dedicato alla memoria storica, basato su interviste semistrutturate alla popolazione di Castello del Matese e Letino, l’opera restituisce una narrazione autentica del rapporto tra ambiente e cultura. Promuovendo una maggiore consapevolezza sull’uso responsabile delle piante spontanee, il volume si configura come una risorsa preziosa per studiosi, appassionati e comunità locali, aprendo nuove prospettive di sviluppo sostenibile per le aree interne del Matese. È un invito a guardare con occhi nuovi i margini delle strade e le radure boschive, riconoscendovi un patrimonio di salute, conoscenza e nutrimento da preservare per le generazioni future.

Gli autori

Schede Botaniche

A cura di Roberto Vetromile



Abies alba Mill.

Fam. Pinaceae

Sinonimi omotipici:
Abies nobilis A.Dietr.; *Abies pectinata* (Lam.) DC.; *Abies picea* (L.) Bluff & Fingerh.; *Picea pectinata* (Lam.) Loudon; *Pinus abies* var. *pectinata* (Lam.) Christ; *Pinus alba* (Mill.) Münchh.; *Pinus pectinata* Lam.; *Pinus picea* L.

Nomi italiani:
Abete bianco.

Fitonimi regionali:
Abè (Liguria, Mortola), Abed (Romagna), Abei (Emilia-Romagna, Bologna), Abet (Emilia-Romagna, Modena, Reggio, Romagna), Abeto (Campania, Avellino), Abetu (Liguria, Genova), Abeu (Liguria, Pigna, San Remo), Abezzo (Toscana), Abite (Calabria), Abitu (Calabria), Abitu fimmineddu (Calabria), Abituni (Calabria), Aes (Lombardia, Bergamo), Albeo (Veneto, Padova), Apete (Campania, Salerno), Apeto (Abruzzi, Campobasso), Apite (Campania, Cosenza), Apite (Basilicata, Potenza), Apito (Basilicata, Potenza), Arvulu caccia-diavuli (Sicilia), Arvulu cruci-cruci (Sicilia), Arvulu di san Filippu (Sicilia), Avè (Liguria, Ponti di Nava), Aved (Emilia-Romagna, Piacenza), Avedìn (Veneto, Belluno), Avedino (Veneto, Treviso), Avedio (Toscana), Avei (Piemonte, Novara), Aveo (Liguria, Porto Maurizio), Avess (Lombardia, Brescia), Avèt (Veneto, Belluno), Avez (Veneto, Belluno), Avezo (Veneto, Belluno), Avezz (Lombardia, Milano), Avezzo (Toscana), Avezzo (Veneto, Verona), Avidèin (Friuli), Avidin (Friuli), Avies (Lombardia, Sondrio), Avò (Piemonte, Novara), Avòn

(Piemonte, Novara), Beto (Campania, Avellino), Bexin (Liguria, Genova), Crovo (Piemonte, Novara), Dane (Friuli), Davedin (Veneto, Belluno), Daza (Veneto, Verona), Desbel (Piemonte, Novara), Erbui (Liguria, Genova), Faus sapin (Piemonte), Lavadia (Friuli), Lavedìn (Veneto, Belluno), Pè bianch (Lombardia, Brescia), Peccia (Lombardia, Como), Peixe (Liguria, Genova), Pela (Emilia-Romagna, Reggio), Pescia (Lombardia, Como), Pesra (Piemonte), Pezza (Lombardia, Como), Piella (Emilia-Romagna, Reggio), Pin (Piemonte, Torino), Pin montagnè (Piemonte), Pino bianco (Toscana), Piolla (Roma), Sap (Piemonte, Val S. Martino), Tana (Veneto, Vicenza), Vargno (Piemonte, Torino), Zappino (Calabria).

Descrizione botanica:
Pianta legnosa con portamento arboreo, può raggiungere i 50 m. di altezza. Foglie aghiformi, lineari, appiattite, ottuse all’apice, con due linee stomatiche argenteo longitudinali caratteristiche situate nella pagina inferiore. Le foglie di solito sono disposte a formare un unico piano, soprattutto nei rami in ombra.
Pianta monoica con organi riproduttivi maschili e femminili, detti strobili, posti sugli stessi individui. Gli strobili maschili, gialli, piccoli e non legnosi, portano il polline e si trovano nella parte centrale e più alta della chioma. Gli strobili femminili, legnosi a maturità, di dimensioni maggiori, eretti, di forma cilindrica, lunghi 10-18 cm, con-



tengono i semi di forma schiacciata, con una sottile ala triangolare. (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:
Taxus baccata (specie velenosa), *Picea abies*, *Abies cephalonica*, *Pseudotsuga menziesii*.

Antesi:
Da marzo a maggio.



Tipo Corologico e distribuzione nazionale:
Orofita sud-europea (catene dell’Europa meridionale, dalla Penisola Iberica, Alpi, ai Balcani ed eventualmente Caucaso o Anatolia).
In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne la Puglia.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia è protetta da leggi regionali nelle Marche, Umbria, Molise, Campania, Veneto e Basilicata.

Habitat:
Boschi montani nella fascia del faggio; da 400-1800 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:
Le gemme hanno proprietà rimineralizzanti, ricalcificanti, stimolanti la crescita e l’eritropoiesi. Favoriscono la fissazione del calcio nelle ossa, sono utili nel consolidamento di fratture, trattamento della carie e della paradontosi, osteopenia, osteoporosi, disturbi neuromuscolari per carenze o alterazioni del metabolismo del calcio e anemie. Trovano indicazioni nel rachitismo, decalcificazioni e distrofie ossee. Il gemmoderivato è utilizzato nelle problematiche pediatriche quali: rachitismo, ritardo nella crescita staturo-ponderale, adenoiditi, tonsilliti, rinofaringiti recidivanti con ipertrofia linfonodale. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Vengono utilizzate le gemme e gli strobili femminili immaturi per realizzare bevande alcoliche o come aromatizzanti di aceto, grappa e altri liquori. I giovani getti fogliari vengono in genere essiccati e polverizzati per aromatizzare risotti o formaggi. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da aprile a luglio.



Achillea millefolium L. subsp. millefolium

Fam. Asteraceae

Sinonimi omotipici:

Achillea dentifera DC.; *Achillea tanacetifolia* var. *dentifera* W.D.J.Koch; *Achillea tenuifolia* Salisb.; *Alitubus millefolium* (L.) Dulac; *Chamaemelum millefolium* (L.) E.H.L.Krause; *Santolina millefolium* (L.) Baill.

Nomi italiani:

Achillea millefoglie, Millefoglio.

Fitonimi regionali:

Achileja (Emilia-Romagna, Romagna), Camamilla de prà (Liguria, Porto Maurizio), Camamilla sarvaega (Liguria, Porto Maurizio), Centufogghi (Sicilia), Ciancia d’Osta (Piemonte), Erba centfoei (Lombardia, Pavia), Erba d’la tajura (Piemonte), Erba da legnaiolo (Toscana, Pisa), Erba da sento taggi (Liguria, Ronco), Erba da taggi (Liguria, Pontedecimo), Erba da tagi (Veneto, Verona), Erba da v’turèn (Emilia-Romagna, Romagna), Erba de feridas (Sardegna), Erba de fertas (Sardegna), Erba de taj (Emilia-Romagna, Reggio), Erba del marchese (Toscana, Val di Chiana), Erba di fregg (Piemonte, Carpeneto), Erba dij taj (Piemonte), Erba formica (Toscana, Pisa), Erba formiga (Emilia-Romagna, Bologna), Erba pennina (Toscana, Pisa), Erba rissa (Liguria, Sarzana), Erba sanguignoea (Liguria, Masone), Erba scaletta (Piemonte), Erba scareta (Piemonte), Erba scaragecca (Veneto, Belluno), Erba scarita (Piemonte), Erba tajaduza (Lombardia, Brescia), Erba trementina (Lombardia, Brescia), Erba v’turena (Emilia-Romagna, Romagna), Erva farmicaria (Sicilia), F’nociarola (Emilia-Romagna, Lunigia-



na), Fenogina (Liguria, Sella), Finoccella (Lombardia, Pavia), Finugina (Liguria, Altare), Furmichedda (Sicilia), Jerbe compagnole Milefoglie (Friuli, Carnia), Jerbe marsine (Friuli), Jerbe salvadorie (Friuli), Jerbe taciade (Friuli), Jerbe tajadore (Friuli), Jerbe tajarole (Friuli), Jerva de lu tajje (Abruzzi), Jerva penda (Abruzzi), Mazzabaro (antichi), Meifugioe (Liguria, Valle Polcevera), Melfoj (Emilia-Romagna, Reggio), Mellfoj (Emilia-Romagna, Romagna), Middifogghiu (Sicilia), Miefoeje (Liguria, Ronco), Milafoei (Piemonte), Milfoie (Piemonte), Milfueglia (Liguria, Nizza), Millefoei (Piemonte), Millefoei (Lombardia, Como), Millefoglie (Toscana, Pisa), Mil-lefojje (Abruzzi), Millifogghiu (Sicilia),

Murfoeja (Liguria, Ponti di Nava), Pal-tagnò (Friuli, Carnia), Pelegnò (Friuli, Carnia), Piancia d’Osta (Piemonte), Primo flour (Piemonte, Perrero), Purpureina (Emilia-Romagna, Reggio), Purpuriscia (Abruzzi), Sanguinella (Toscana, Pisa), Scarita (Piemonte, Asti), Stagnadora (Friuli, Carnia), Stagnasangue (Liguria, Ormea), Stranudella (Veneto, Treviso), Tagiola (Veneto, Verona), Tajadore (Friuli), Zentfoj (Emilia-Romagna, Romagna), Zerla (Lombardia).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita scaposa, da 30 a 80 cm di altezza. Fusto a sezione circolare pieno; fillo-

tassi alterna. Foglie composte, bi-tripennatosette, con segmenti di ultimo ordine lineari, con apice acuto, nervatura pennata. Peli semplici subragnatelosi e papille presenti sulle foglie e sul fusto. Infiorescenza composta da un corimbo di capolini; presenti due tipologie di fiori: fiori ligulati periferici di tipo zigomorfo sterili o femminili e fiori tubolosi centrali attinomorfi ed ermafroditi, entrambi formati da 5 pezzi saldati tra loro. Calice assente. Stami 5 con filamenti liberi e antere saldate a formare un tubo staminale, carpelli 2 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è un achenio (pappo assente). (fig. 1)

**Possibili confusioni
con altre specie:**

Altre specie di *Achillea*, *Filipendula vulgaris*, *Pedicularis comosa*.

Antesi:

Da aprile a novembre.

**Tipo Corologico
e distribuzione nazionale:**

Eurosiberiana - Zone fredde e temperato-fredde dell'Eurasia.
Presente in tutta Italia, tranne Puglia e Sicilia.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia è protetta da leggi regionali in Molise e Friuli-Venezia-Giulia.

Habitat:

Prati aridi, soprattutto montani e subalpini; da 0 a 2200 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

Attività principali: antispasmodica, amaro-tonica, coleretica, antibatterica, astringente, emostatica e cicatrizzante. Impiego terapeutico: turbe gastrointestinali, inappetenza, dismenorrea, irregolarità mestruali. Uso esterno: emorroidi, varici, piccole ferite; pelvipatia vegetativa (semicupi). (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le foglie si consumano lessate per paste ripiene in mescolanza con altre erbe, carne e formaggi, oppure fresche per misticanze. Le foglie e le infiorescenze vengono utilizzate per aromatizzare frittelle oppure sono impiegate per aromatizzare elisir e liquori digestivi. (fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da aprile a novembre.



ACHILLEA MILLEFOLIUM L. SUBSP. MILLEFOLIUM



ACHILLEA MILLEFOLIUM L. SUBSP. MILLEFOLIUM

Aegopodium podagraria L.

Fam. Apiaceae

Sinonimi omotipici:

Apium podagraria (L.) Caruel; *Carum podagraria* (L.) Roth .

Nomi italiani:

Girardina silvestre, Podagraria, Egopodio

Fitonimi regionali:

Angelica dei Greci (Sicilia), Angiaelica salvadga (Emilia-Romagna, Bologna), Bracalà (Puglia, Lecce), Castalda (Toscana, Val di Chiana), Castaldina (Toscana, Val di Chiana), Erba Gerarda (Toscana, Val di Chiana), Erba girarda (Toscana, Val di Chiana), Fuee di puliole (Friuli), Girardina (Toscana, Val di Chiana), Podagraria (Toscana, Val di Chiana), Sambucella (Toscana, Val di Chiana).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, geofita rizomatosa, da 40 a 80 cm di altezza.

Fusto a sezione circolare, costolato, fistoloso; fillotassi alterna.

Foglie composte, biternate, con segmenti di forma ovato-lanceolata, picciolo lungo e guainante, nervatura pennata. Pianta glabra.

Infiorescenza ad ombrella composta, fiori attinomorfi ermafroditi, corolla bianca formata da 5 pezzi, calice rudimentale o assente, stami 5, carpelli 2 saldati fra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, 2 stili e 2 stimmi liberi.

Il frutto è un diachenio (schizocarpo). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Smyrnum olusatrum, *Imperatoria ostruthium*, *Angelica sylvestris*, *Tommasinia altissima*, *Cervaria rivini*.

Antesi:

Da aprile a luglio

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Eurosiberiana - Zone fredde e temperato-fredde dell’Eurasia.



In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne Basilicata, Puglia, Sicilia e Sardegna

Esoticità:
Entità indigena

Protezioni:
La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:
Margini dei boschi di latifoglie, forre e siti erbosi umidi; da 0 a 1800 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:
Ha proprietà diuretiche, antigottose, depurative, vulnerarie e aromatiche, contiene piccole quantità di oli essenziali, saponine, vitamina C e calcio. Può essere utilizzata per l'artrosi, la sciatica e la gotta. Per uso esterno, soprattutto allo stato fresco, è consigliata per le punture di insetti, piccole ferite e abrasioni. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Si consumano le foglie e i giovani getti sia crudi che cotti. Il suo sapore ricorda molto il sedano, i germogli vengono consumati cotti

come verdura, soprattutto nei misti. Le foglie si usano interamente, quelle giovani, lucide, possono essere unite alle insalate o usate per arricchire un pinzimonio. Quando la foglia si sviluppa e diventa grande, può essere utilizzata come sostituto del sedano nei soffritti, nelle zuppe, o ancora flan o risotti. I fiori sono ugualmente commestibili e i frutti possono essere aggiunti alle marinate di pesce o carne. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da marzo a giugno.



Alliaria petiolata (M.Bieb.) Cavara & Grande

Fam. Brassicaceae

Sinonimi omotipici:
Arabis petiolata M.Bieb.

Nomi italiani:
Alliaria comune.

Fitonimi regionali:
Agghialora (Sicilia), Aghialors (Sicilia),
Alliare (Piemonte), Erba ai (Veneto, Belluno),
Erba alliaria (Toscana), Erbajoela (Emilia-Romagna, Parma),
Lunaria selvatica (Toscana), Piè d'asino (Toscana),
Rimamaria (antichi).

Descrizione botanica:
Pianta erbacea biennale, emicriptofita; da 30 a 80 cm di altezza.
Fusto a sezione circolare pieno; fillo-tassi alterna.
Foglie semplici, cordate, picciolate, con nervatura palmata; pianta glabrescente.

Fiori attinomorfi ermafroditi, corolla formata da 4 petali bianchi, calice formato da 4 sepali, stami 6 tetradinami, carpelli 2 saldati fra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stilo 1, stimma 1.
Il frutto è una siliqua. (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:
Lunaria annua, Doronicum columnae, Campanula trachelium, Scrophularia peregrina.

Antesi:
Da marzo a luglio.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:
Paleotemperata - Eurasiatiche in senso lato, che ricompaiono anche nel Norda-

frica. Presente in tutta Italia, tranne in Sardegna.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:
Presso le case, immondezze, radure boschive; da 0 a 1700 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:
Pianta antiasmatica, antiscorbutica, diaforetica, antisettica, vermifuga, vulneraria ed espettorante.
I cataplasmi con le sue foglie sono vulnerari e calmano il prurito. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Le foglie vengono utilizzate per insaporire i minestrone di verdura e le minestre, poiché hanno un odore ed un gusto che ricorda quello dell'aglio. Le foglie fresche sono anche impiegate per la preparazione di salse tipo pesto o come ripieno delle frittate.
Possono essere utilizzate anche le siliquie tenere e la radice che hanno sapore di senape o rafano. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da marzo a maggio.

Foto 1/4 da https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=154



Allium ursinum L.

Fam. Amaryllidaceae

Sinonimi omotipici:

Aglitheis ursina (L.) Raf.; *Cepa ursina* (L.) Bernh.; *Geboscon ursinum* (L.) Raf.; *Hylogeton ursinus* (L.) Salisb.; *Nectaroscordum ursinum* (L.) Banfi & Galasso; *Ophioscorodon ursinus* (L.) Wallr.

Nomi italiani:

Aglione orsino.

Fitonimi regionali:

Ai de can (Veneto, Treviso, Belluno), Cipudda di serpi (Sicilia), Strozzagallin (Piemonte, Mendrisio).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, geofita bulbosa; da 20 a 40 cm di altezza. Scapo fiorale con 2 o 3 spigoli acuti, pieno. Foglie tutte basali, semplici, lanceolate, lungamente picciolate, parallelinervie.

Pianta glabra.

Infiorescenza ad ombrella lassa, perigonio formato da 6 tepali bianchi liberi, stami 6, carpelli 3 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stilo 1, stimma 1. Il frutto è una capsula deiscente. (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Le foglie possono essere confuse con: *Colchicum autumnale* (velenoso mortale), *Convallaria majalis* (tossica), *Arum maculatum* (tossico), *Arisarum proboscideum* (tossico). ATTENZIONE: la raccolta dell’aglio orsino va praticata con estrema attenzione, soprattutto se vi trovate in luoghi che non conoscete bene, poiché vi è la possibilità concreta di confondersi con altre specie estremamente pericolose per la salute.

Inoltre l’odore intenso di aglio non è un fattore affidabile durante la raccolta, poiché dopo pochi minuti le mani e le attrezzature che state utilizzando saranno impregnate di odore alliaceo che coprirà tutti gli altri odori e vi darà l’impressione che tutte le piante che state raccogliendo “sappiano di aglio”! (fig. 2)

Antesi:

Da aprile a giugno.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Eurasiatica - Eurasiatiche in senso stretto, dall’Europa al Giappone. Presente in tutta Italia, tranne in Sardegna.

Esoticità:

Entità indigena.



Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia la raccolta è regolamentata da leggi regionali in Friuli-Venezia-Giulia.

Habitat:

Boschi di latifoglie, vallecicole umide, su terreno ricco; da 0 a 1500 m. (fig. 3)

Proprietà ed usi medicinali:

Le proprietà dell’aglio orsino sono praticamente le medesime dell’aglio coltivato, ossia antielmintiche, diuretiche, stimolante gastrico, antisettico, coleretico ed è un efficace depurativo disintossicante del sangue. Le foglie fresche sulla pelle hanno proprietà rubefacenti ed usate pestate quale cataplasma leniscono gli ascessi ed i foruncoli.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le foglie tenere, lo scapo fiorale e i fiori, vengono aggiunti nelle insalate miste primaverili ed anche per dare sapore a formaggi teneri o come ripieno di frittate.

tritato, per condire sughi, pasta, zuppe, patate, minestrone, frittate, pesce, conferendo un sapore particolare e aromatico. Le foglie possono essere utilizzate anche per preparare salse tipo pesto o per insaporire il burro, mentre le infiorescenze complete di scapo possono essere fritte in pastella. Anche i frutti immaturi a volte vengono utilizzati per insaporire insalate e formaggi freschi. (fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da febbraio ad aprile.

Foto 1/4 da https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=175

Il bulbo può essere utilizzato, una volta



Angelica sylvestris L. subsp. sylvestris

Fam. Apiaceae

Sinonimi omotipici:

Selinum sylvestre (L.) Crantz

Nomi italiani:

Angelica selvatica.

Fitonimi regionali:

Angelica acquatica (Sicilia), Bracalà (Campania), Bragosse (Lombardia, Brescia), Canoce (Lombardia, Brescia), Canoti (Veneto, Verona), Erba angelica (Toscana), Finocchione (Abruzzi, Larino), Giaccaria (Piemonte), Imperatoria (Sicilia, Etna), Lucanta (Piemonte), Zaccaria (Piemonte).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita scaposa; fino a 200 cm di altezza. Fusto a sezione circolare, costolato, fistoloso; fillotassi alterna. Foglie composte, tripennatosette, lungamente picciolate e formanti una guaina alla base, nervature pennate. Peli semplici e fascicolati sparsi sulle foglie e sul fusto. Emette lattice bianco al taglio. Infiorescenza ad ombrella composta, fiori attinomorfi ermafroditi, corolla formata da 5 petali bianchi, calice rudimentale o assente, stami 5, carpelli 2 saldati fra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 2, stimmi 2 liberi. Il frutto è un diachenio (schizocarpo). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Aegopodium podagraria, Cervaria rivini, Imperatoria ostruthium, Smyrnium olusatrum, Tommasinia altissima.

Antesi:

Da maggio ad agosto.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Eurosiberiana - Zone fredde e temperato-fredde dell'Eurasia. Presente in tutta Italia, incerta in Puglia e Sardegna.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).



Habitat:

Boschi umidi e forre; da 0 a 1600 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

Ha proprietà digestive, aperitive, carminative, toniche, diuretiche, espettoranti; è consigliata in caso di tosse e di problemi digestivi.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le radici vengono impiegate nella preparazione di liquori come il vespetrus

di angelica (Veneto) o il centerbe di Tocco (Marche).

Le foglie sono utilizzate per aromatizzare il pesce e le minestre e si possono unire alle insalate fresche.

(fig. 3)

Con gli steli, dal sapore molto delicato, si possono preparare bolliti, marmellate e canditi. Fresca ha un sapore acre e piccante.

I piccioli sono usati per la preparazione di canditi (Friuli-Venezia Giulia). (fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da maggio a giugno.

Avvertenze:

La presenza di furanocumarine può causare fotodermatiti, che possono verificarsi quando la pelle entra in contatto con queste sostanze e successivamente viene esposta al sole.

Foto 1/4 da https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=2273





Arctium nemorosum Lej.

Fam. Asteraceae

Sinonimi omotipici:

Arctium lappa subsp. nemorosum (Lej.) P.D.Sell; Arctium majus subsp. nemorosum (Lej.) Rouy; Arctium minus subsp. nemorosum (Lej.) Syme; Lappa communis subsp. nemorosa (Lej.) R.C.V.Douin; Lappa officinalis subsp. nemorosa (Lej.) H.J.Coste .

Nomi italiani:

Bardana selvatica, Bardana dei boschi

Fitonimi regionali:

Appolone (Toscana), Aracio (antichi), Arcturo (antichi), Arturo (antichi), Bardanass (Emilia-Romagna, Piacenza), Bardane (Friuli), Bardano (Liguria, S. Antonio), Bardano salvadego (Veneto, Verona), Biardana,Lavassa (Piemonte), Bonaghe (Lombardia, Brescia), Botoni (Veneto, Verona), Capeddu di porcu (Sicilia), Capelazzi (Veneto, Verona), Cappelasci (Liguria, Ruta), Cappellaccio (Toscana), Cardu tingiosu (Sardegna), Catiglione (Toscana), Cattielli (Abruzzi), Causarazzi (Sicilia, Ucria), Cima de rani (Sardegna), Cuoppi di valluni (Abruzzi, Larino), Cuoppo (Abruzzi, Larino), Cuppe di li ciammajiche (Abruzzi), Dapassa (Campania, Potenza), Droga (Lombardia, Brescia), Erba da sciosi (Veneto, Belluno), Farfara (Liguria, Porto Maurizio), Farfaraccio (Toscana), Garbolia (Piemonte, Susa), Gerbolia (Piemonte, Susa), Gette (Piemonte), Gette (Liguria, Bardinetto), Ghinghin (Piemonte, Lanza), Giatte (Liguria, Ponti di Nava), Gitte (Piemonte), Giutte (Piemonte, Casale), Grattacuelo (Piemonte, Pragelato), Guddizzuni (Sicilia), Gudduzzuni (Si-

cilia), Indreccia capille (Abruzzi), Ingaizzi (Calabria), Jerbe dai cais (Friuli, Carnia), Lambazze (Abruzzi), Lampazzo (Campania, Napoli), Lapa (Piemonte), Lapa (Emilia-Romagna, Bologna), Lapassa (Piemonte), Lappa (Calabria), Lappa (Toscana), Lappa (Abruzzi), Lappa bardana (Toscana), Lappassa (Liguria, Porto Maurizio), Lappasucca (Liguria, Porto Maurizio), Lappoa (Liguria, Porto Maurizio), Lappola (Toscana), Lapolaccio (Toscana), Lapolone (Toscana), Lappone (Roma), Lappusa (Liguria, Porto Maurizio), Lasagne sarvaeghe (Liguria, Cucagna), Lavaz dai riz (Friuli, Carnia), Lavaz di boton (Friuli, Carnia), Lavaz di cais (Friuli), Lavaz di lacais (Friuli), Lavaz di rapule (Friuli, Carnia), Lov (Emilia-Romagna, Reggio), Loven (Emilia-Romagna, Parma), Lovett (Emilia-Romagna, Reggio), Luvein (Emilia-Romagna, Reggio), Napoi (Emilia-Romagna, Parma), Napolein (Emilia-Romagna, Piacenza), Parenti (Emilia-Romagna, Lunigiana), Personata (Toscana), Personata maggiore (Toscana), Persura (Emilia-Romagna, Reggio), Petolari (Veneto, Alpi Veronesi), Pidocchi di cani (Sicilia), Pizzicaruolo (Emilia-Romagna, Reggio), Pizzicaruolo (Campania, Napoli), Pocs peti (Friuli, Carnia), Prazura (Lombardia, Brescia), Scarpanazzi (Veneto, Verona), Scarpiona-cavei (Piemonte), Siarete (Piemonte, Lanza), Slavaz (Veneto, Treviso), Slavazze (Veneto, Belluno), Spina buoi (Lombardia, Pavia), Taccamà (Lombardia, Brescia), Tachet (Piemonte, Val della Tour), Tingiuseri (Sardegna, Fonni), Zecchitella (Campania, Napoli), Zecchitielli gruossi (Campania, Ischia).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea biennale, emicriptofita, alta da 80 a 200 cm.

Fusto a sezione circolare, costolato, pieno; fillotassi alterna e in rosetta basale.

Foglie semplici, di grandi dimensioni, ovate con base cordata, nervatura pennata, picciolo lungo robusto e scanalato.

Peli settati ragnatelosi e peli ghiancolari subsessili presenti sulle foglie e sul fusto.

Possiede canali laticiferi ed emette un lattice bianco al taglio.

Infiorescenza a capolino formato da fiori tubolosi, attinomorfi ed ermafroditi con 5 petali inferiormente saldati fra loro, calice trasformato in pappo ridotto ad una corona di brevi setole; stami 5 con filamenti liberi e antere saldate a formare un tubo staminale, carpelli 2 saldati tra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 2.

Il frutto è una cipsela (achenio sormontato da un pappo). Le brattee involucriali sono dotate di uncini che si aggrappano al pelo degli animali selvatici, consentendo la disseminazione di tipo epizoocora. (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Le foglie si possono confondere con quelle di Petasites hybridus, Xanthium orientale e alcune specie di Adenostyles, mentre le infruttescenze si possono confondere con quelle di Datura stramonium e Xanthium orientale.

(figg. 2.1-2.2)





Antesi:

Da giugno a settembre.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Areale europeo.

In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne Valle d'Aosta, Sicilia e Sardegna.

Esoticità:

Entità indigena

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Boschi umidi, schiarite, sentieri boschivi, cedui; da 100 a 1500 m. (fig. 3)



Proprietà ed usi medicinali:

Attività principali: depurativa e diaforetica, stimolante della funzionalità biliare ed epatica; ipoglicemizzante, antisettica. Impieghi terapeutici: dermatosi (acne, eczema, crosta latte ecc.); esantemi (morbillo, rosolia); iperglicemia e diabete tipo II; forme reumatiche.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le foglie, il picciolo e il fusto tenero vengono consumati lessi a guisa di asparagi o più raramente crudi a volte mescolati ad altre erbe selvatiche. La radice viene lessata e condita con olio d'oliva ed aceto, cotta al forno o utilizzata per preparare zuppe. I giovani getti vengono bolliti o fritti con una pastella di farina di ceci. (fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da marzo a giugno.



Asperula taurina L. subsp. taurina

Fam. Rubiaceae

Sinonimi omotipici:

Asperula nemoralis Salisb.; *Blepharostemma taurinum* (L.) Fourr.; *Galium taurinum* (L.) Scop.

Nomi italiani:

Stellina cruciata, Asperula cruciata

Fitonimi regionali:

Vaniglia salvadega (Lombardia, Como).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, geofita rizomatosa, da 20 a 50 cm di altezza. Fusto a sezione quadrata, fistoloso; filotassi verticillata. Foglie semplici, lanceolate, sessili, nervature 3 subparallele. Peli semplici brevissimi sparsi su foglie e fusto. Infiorescenza a pannocchia; fiori attinomorfi, ermafroditi, calice assente, corolla formata da 4 petali bianchi saldati tra loro, stami 4, carpelli 2 saldati tra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è un diachenio (schizocarpo). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Cruciata laevipes, altre specie della famiglia delle Rubiaceae.

Antesi:

Da marzo a giugno.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Orofita sud-europea (catene dell’Europa meridionale, dalla Penisola Ibe-

rica, Alpi, ai Balcani ed eventualmente Caucaso o Anatolia). In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne Sicilia e Sardegna.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Boschi mesofili di latifoglie (quercia, tiglio, faggio); da 100 a 1700 m. (fig. 2)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le infiorescenze essiccate emanano intenso odore di vaniglia, per questo vengono utilizzate come aroma per liquori, negli infusi, nei macerati. (figg. 3-4)

Periodo di raccolta:

Da marzo a giugno.

N.B. Foto 3-4 DA https://www.acta-plantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=112





Asplenium ceterach L. subsp. ceterach

Fam. Aspleniaceae

Sinonimi omotipici:

Asplenium sinuatum Salisb.; Ceterach ceterach (L.) Newman; Ceterach officinarum Willd.; Hemidictyum ceterach (L.) Bedd.; Notolepeum ceterach (L.) Newman; Notolepeum ceterach (L.) Newman; Scolopendrium ceterach (L.) Symons; Grammitis ceterach (L.) Sw.; Gymnopteris ceterach (L.) Bernh.; Gymnogramma ceterach (L.) Spreng.; Vittaria ceterach (L.) Bernh.

Nomi italiani:

Cedracca comune, Asplenio cedracca.

Fitonimi regionali:

Asplenio (Toscana), Aspleno (Toscana), Capelvenere doppio (Toscana), Catracca (Sicilia), Ceterach (Toscana), Cetracco (Toscana), Cetrach (Piemonte), Citracca (Sicilia), Erba dei muri (Liguria, Genova), Erba dorà (Piemonte), Erba dorata (Toscana), Erba duratta (Liguria, Ponti di Nava), Erba indoà (Liguria, Genova), Erba ruggine (Toscana), Felce dei muri (Liguria, Genova), Fielece de mure (Campania), Filicicchì (Calabria), Filicicchia (Sicilia), Perolina di rocca (Liguria, Camporosso), Spaccapietre (Campania).

Descrizione botanica:

Felce erbacea perenne, con rizoma breve e fronde riunite in rosetta. Le fronde sono lanceolate, verdi e glabre nella pagina superiore, ricoperte da dense squame lanose dapprima biancastre poi ferruginee nella pagina inferiore. Pinne da largamente lanceolate ad ovato-rotondate, con margine da intero a crenato-lobulato, le inferiori gradatamente più piccole. Indusio rudimentale o mancante. (fig. 1)



Possibili confusioni con altre specie:

Asplenium trichomanes.

Tipo Corologico

e distribuzione nazionale:

Eurasiatica in senso stretto, dall'Europa al Giappone.

In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.



Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia risulta protetta da leggi regionali in Calabria.

Habitat:

Fessure rupestri, muri, minuti detriti consolidati, su ogni tipo di roccia, ma con preferenza per il calcare; da 0 a 2000 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

Ha proprietà diuretiche, antiuriche e decongestionanti della milza, utile in caso di calcoli renali ed elevati tassi di ossalati nelle urine. Viene anche impiegata come sedativo ed emolliente per la tosse e come antinfiammatorio, astringente e decongestionante delle mucose della gola e della bocca. (fig. 3)

Periodo di raccolta:

Tutto l'anno.



Atriplex patula L. subsp. patula

Fam. Amaranthaceae

Sinonimi omotipici:

Atriplex hastata var. *patula* (L.) Farw.;
Atriplex hastata subsp. *patula* (L.)
E.Pons; *Atriplex oblongifolia* var. *patula*
(L.) Westerl.;
Atriplex patula subsp. *typica* H.M.Hall
& Clem.; *Schizotheca patula* (L.) Fourr.;
Teutliopsis patula (L.) Čelak.

Nomi italiani:

Atriplice erba-corregiola, Atriplice patula, Erba corregiola.

Fitonimi regionali:

Bione (Veneto, Verona), Farinei (Veneto, Verona), Farinele (Veneto, Verona), Farinet (Piemonte), Moliuari (Veneto, Verona), Treplese (antichi), Triplici sarvaggia (Sicilia).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea annuale, da 20 a 130 cm di altezza.
Fusto a sezione poligonale, costolato, pieno; fillotassi alterna in alto, opposta o subopposta in basso.
Foglie semplici, romboidali con base astata, brevemente picciolate, nervatura pennata. Peli vescicolosi farinosi sparsi su tutta la pianta, soprattutto su foglie giovani e infiorescenza.
Infiorescenza a glomerulo, fiori unisessuali difficilmente visibili ad occhio nudo, maschili e femminili presenti sulla stessa pianta (monoica), perigonio formato da 5 pezzi, corolla assente, stami 5, carpelli 2 saldati tra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 2.
Il frutto è un achenio (diclesio).
(fig. 1)



Possibili confusioni con altre specie:

Atriplex prostrata, *Chenopodium album*, *Rumex acetosella*, *Fallopia convolvulus*.

Antesi:

Da giugno a novembre.

Tipo Corologico

e distribuzione nazionale:

Subcosmopolita - In quasi tutte le zone del mondo.
In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Bordi di vie, incolti, macerie; da 0 a 1100 m.
(fig. 2)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le giovani foglie vengono utilizzate in insalate, lesse, in minestra o fritte.
(fig. 3)

Periodo di raccolta:

Da marzo a giugno.

N.B. Foto 2 E 3 DA https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=2990



Atropa bella-donna L.

Fam. Solanaceae

Sinonimi omotipici:

Atropa lethalis Salisb.; Boberella bella-donna (L.) E.H.L.Krause

Nomi italiani:

Belladonna.

Fitonimi regionali:

Bela dona (Veneto, Treviso), Bella dama (Toscana), Bettonica (Abruzzi), Erba bella (antichi), Erba morellina (Liguria, Porto Maurizio), Ilina (Lombardia, Brescia), Melanoceraso (Puglia, Lecce), Par-

mentana (Toscana), Solano furioso (Veneto, Verona), Solatro grande (Toscana), Solatro maggiore (Toscana), Tabaccu di curmi (Sicilia), Tabaccu servaggiu (Calabria), Tabaccuini (Calabria), Tabacu di curma (Sicilia).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita, alta fino a 160 cm. Fusto a sezione circolare, pieno; fillo-tassi alterna. Foglie semplici, ovate, margine intero,

nervatura pennata, picciolate. Peli semplici settati sparsi su foglie e fusto, rari peli ghiandolari su foglie, soprattutto su infiorescenza. Fiori solitari, attinomorfi, ermafroditi, calice con 5 sepali saldati, corolla con 5 petali saldati di forma campanulata, stami 5, carpelli 2 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario su-pero, stili 1, stimmi 1. Il frutto è una bacca. (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

I frutti (tossici) possono essere confusi con quelli di Hypericum androsaemum e Vaccinium myrtillus.

Antesi:

Da maggio a settembre.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Mediterraneo-Montano - Specie con areale simile a quello delle Steno-me-diterranee oppure delle Euri-mediterranee, ma limitatamente alle zone montane. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia risulta protetta da leggi regio-

nali nelle seguenti regioni: Piemonte, Lombardia, Marche, Abruzzo, Lazio, Campania.

Habitat:

Radure umide, cedui, schiarite dei bo-schi di latifoglie (soprattutto faggete, più raram. querceti); da 0 a 1800 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

Attività principali: azione parasimpa-ticolitica. Impiego terapeutico: come anticoli-nergico; stati spastici a carico dell’ap-parato gastrointestinale (esclusiva pre-scrizione medica) La Belladonna è considerata un anti-spastico di origine naturale. Preparati galenici sono destinati al trattamento sintomatico di tossi non produttive e

asma, della stipsi, della gastrite iper-cloridrica (riduzione secrezione Hcl e dello spasmo muscolare che chiude il piloro) e di specialità antalgiche e an-tinevralgiche per uso topico (emorroidi, ragadi ecc.). Per uso esterno: in unguenti e cata-plasimi contro dolori reumatici e mu-scolari e nelle gocce per gli occhi du-rante le visite oculistiche. In generale i preparati di Belladonna hanno le stesse indicazioni dell’atro-pina, però a questa sono inferiori per l’incostanza d’azione, inconveniente grave dato che si tratta di un medicamento partico-larmente attivo: da qui la necessità di utilizzare esclusivamente preparati standardizzati o direttamente, l’atro-pina. E’ opportuno usare prudenza anche nelle applicazioni

topiche. La tolleranza è variabilissima, per cui è consigliabile iniziare con pic-cole dosi.

Avvertenze:

Tutta la pianta è tossica, in particolare le bacche. L’assunzione di 2-3 bacche può risultare fatale nel bambino (10-15 nell’adulto). I sintomi sono rap-presentati da turbe digestive immediate con nausea e vomito, turbe neurove-getative, quali tachicardia, secchezza delle fauci e delle mucose in generale, ritenzione urinaria, costipazione, dif-ficoltà di deglutizione, dispnea, midriasi con alterazione del visus, fotofobia, vertigini, delirio “atropinico”, crisi con-vulsive, quindi coma accompagnato spesso da depressione cardiorespira-toria. (fig. 3)



Barbarea vulgaris W.T. Aiton

Fam. Brassicaceae

Sinonimi omotipici:

Barbarea barbarea MacMill.; *Campe barbarea* (L.) W. Wight; *Campe vulgaris* (R.Br.) Dulac; *Crucifera barbaraea* (L.) E.H.L. Krause; *Erysimum barbarea* L.

Nomi italiani:

Erba di Santa Barbara comune.

Fitonimi regionali:

Alberga (Toscana), Albertina (antichi), Barbarea (Toscana), Cauliceddi (Sicilia, Messina), Erba barbara (Toscana, Val di Chiana), Erba d’ Santa Barbara (Piemonte), Erba di S. Alberto (antichi), Erba S. Barbara (Toscana), Gradisella (Lombardia, Milano), Grasideella (Lombardia, Milano), Lassana (Sicilia), Lassani (Sicilia), Mazzareddi (Sicilia, Raccalbuti), Rapistogno servaggio (Campania), Ravanestri (Sicilia), Ravisc selvadegh (Lombardia, Pavia), Raviscetta (Lombardia, Milano), Robertina (antichi), Ruccola palustre (Toscana).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita scaposa; fino a 100 cm di altezza. Fusto a sezione circolare pieno; fillo-tassi alterna e in rosetta basale. Foglie lirate, pennatosette, picciolate, nervatura pennata. Pianta glabra. Fiori attinomorfi ermafroditi, calice formato da 4 sepali liberi, corolla formata da 4 petali bianchi, stami 6 tetradinami, carpelli 2 saldati fra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stilo 1, stimma 1. Il frutto è una siliqua. (fig. 1)



Possibili confusioni con altre specie:

Raphanus raphanistrum, *Jacobaea erratica* (tossica), *Urospermum dalechampii*.

Antesi:

Da marzo a luglio.

Tipo Corologico

e distribuzione nazionale:

Cosmopolita - In tutte le zone del mondo, senza lacune importanti. Presente in tutta Italia. (fig. 2)

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Fanghi umidi, incolti, sponde dei ruscelli; da 0 a 1600 m. (fig. 3)

Proprietà ed usi medicinali:

Utilizzata nella medicina popolare per le sue proprietà vulnerarie e contro i disturbi respiratori, la pianta contiene un glucoside sulfurato, la gliconasturzina, che le conferisce anche proprietà antiscorbutiche e depurative.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le foglie delle rosette basali vengono consumate cotte o crude in insalata. (fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da marzo a giugno.

Foto 1/4 da https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=980



Blitum bonus-henricus (L.) Rchb.

Fam. Amaranthaceae

Sinonimi omotipici:

Agathophytum bonus-henricus (L.) Moq.; Agatophyton bonus-henricus (L.) E.H.L.Krause; Anserina bonus-henricus (L.) Dumort.; Atriplex bonus-henricus (L.) Crantz; Chenopodium bonus-henricus L.; Chenopodium esculentum Salisb.; Orthospermum bonus-henricus (L.) Schur; Orthosporum bonus-henricus (L.) T.Nees

Nomi italiani:

Farinello buon-enrico, Spinacio selvatico, Buon-enrico.

Fitonimi regionali:

Caltri (Veneto, Verona), Colubrina (Toscana), Comedie (Lombardia, Braone), Crauti (Veneto, Verona), Crisolocano (antichi), Cugolo (Lombardia, Como), Cugolo (Lombardia, Valtellina), Erba sana (Liguria, Porto Maurizio), Farinei (Veneto, Belluno), Gasala (Friuli, Carnia), Ingri (Liguria, Nizza), Jerbo da farino (Friuli, Carnia), Lapato untuoso (Toscana), Mercorella (Toscana), Mercorella lunga (Toscana), Olaci (Abruzzi), Orape (Abruzzi), Orle (Piemonte, Pesio), Per-rucchetti (Lombardia, Alta Valle Camonica), Sengia (Liguria, Ponti di Nava), Slavass (Lombardia, Brescia), Spinaccio salvatico (Toscana), Spinacio di monte (Toscana), Spinass d’ montagna (Piemonte), Spinass Servaj (Piemonte), Spinaz salvadech (Lombardia, Como), Tota bona (Toscana), Tutta buona (Toscana), Tuvel (Piemonte, Coassolo), Vanagla (Lombardia, Val Morobbia nel Cant. Ticino), Varle (Piemonte), Verchegnù (Piemonte), Vercheinon (Piemonte).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea, emicriptofita perenne, da 20 a 70 cm di altezza. Fusto a sezione poligonale cavo centralmente; fillotassi alterna e in rosetta basale. Foglie semplici di forma sagittata o astata con margine intero, nervatura palmata, dotate di lungo picciolo. Peli vescicolosi facilmente caduchi numerosi su tutta la pianta, che rendono

la superficie farinosa.

Infiorescenza a glomerulo, fiori di piccole dimensioni, attinomorfi, ermafroditi e femminili presenti sulla stessa pianta (ginomonoismo), perigonio formato da 5 pezzi, corolla assente, stami 5, da 2 a 4 carpelli saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, 1 stilo e da 2 a 4 stimmi. Il frutto è un achenio. (fig. 1)



Possibili confusioni con altre specie:

Arum maculatum (tossico), Arum italicum (tossico), Arisarum vulgare (tossico), Rumex acetosa.

Antesi:

Da giugno a settembre.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Circumboreale - Zone fredde e temperato-fredde dell’Europa, Asia e Nordamerica. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne in Puglia.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia risulta protetto da leggi regionali in Molise.

Habitat:

Vegeta tra le macerie, incolti, bordi delle vie, stalle, lungo i recinti erbosi dove sosta il bestiame, nei pressi delle abitazioni, delle malghe, dalla zona collinare alla montagna; da 500 a 2.100 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

Per l’alto contenuto di ferro e altri sali

e vitamine, è un ottimo rimineralizzante ed è quindi un buon ricostituente, antianemico, lassativo e depurativo, però per il suo contenuto di acido ossalico è sconsigliato il consumo ai sofferenti di calcoli, artrite e reumatismi. Le sue foglie per il loro effetto emolliente sono indicate per far maturare foruncoli e ascessi e cotte brevemente in olio di oliva per impacchi su scottature e piaghe. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

I germogli e le foglie tenere, che possono venire raccolti anche da piante adulte, vengono bolliti come verdura o impiegati in zuppe (es. pistic friulano), minestre, risotti, frittate o come



ripieno per ravioli e torte salate. Il Buon-Enrico, che ricorda nel sapore gli spinaci, in Veneto era la base del misto di erbe chiamato kraut o mehlkraut. A Revine (TV, Veneto) era passato al tegame con sopra due uova fritte. Nella Valle d'Aosta le foglie vengono lessate e saltate in padella con il burro o bollite come ingrediente della tradizionale repùta. Non mancano usanze di conservazione sotto sale dei teneri germogli, l'utilizzo dei getti fiorali o l'abitudine a usare le foglie per colorate paste fresche. Raro è l'uso delle foglie più tenere in aggiunta alle misticanze, forse per via del loro sapore a crudo, non eccelso. In Valle d'Aosta venivano consumati anche i semi che, ridotti in farina, venivano cotti come la semola; l'acqua di cottura veniva eliminata perché ricca in saponine. (fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da marzo a luglio.

Avvertenze:

La pianta contiene acido ossalico, il suo consumo deve essere limitato in persone con problemi renali.



Carlina acanthifolia All. subsp. *acanthifolia*

Fam. Asteraceae

Sinonimi omotipici:
Carlina acanthifolia All.; *Carlina utzka* Hacq.

Nomi italiani:
Carlina zolfina, Carlina con foglie d’acanto.

Descrizione botanica:
Pianta erbacea perenne, spinosa, emicriptofita; foglie tutte in rosetta basale, fusto assente.

Foglie semplici, pennatopartite, lobi con apici spinescenti, nervature pennate, picciolate.
Peli ragnatelosi sparsi sulla pagina inferiore delle foglie.
Infiorescenza a capolino formato da fiori tubolosi, attinomorfi ed ermafroditi, calice trasformato in pappo di setole piumose; corolla formata da 5 pezzi saldati, stami 5 con filamenti liberi e antere saldate a formare un tubo staminale,

carpelli 2 saldati tra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 2.
Il frutto è una cipsela (achenio sormontato da un pappo).
(fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:
Carlina acaulis, *Eryngium campestre*, altre specie di *Carlina*, *Carduus* e *Cirsium*.



Antesi:
Da luglio a settembre.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:
Orofita sud-europea (catene dell’Europa meridionale, dalla Penisola Iberica, Alpi, ai Balcani ed eventualmente Caucaso o Anatolia).
In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne Friuli-Venezia-Giulia, Puglia, Sicilia e Sardegna.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:
Prati aridi, pascoli; da 300 a 1800 m.
(fig. 2)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
I ricettacoli dei fiori sono mangiati crudi o lessi, oppure conservati sott’olio. Si utilizza anche il colletto per un consumo crudo in insalata o per preparare le deliziose “carrozzelle” sottolio (Calabria).
(fig. 3)

Periodo di raccolta:
Da maggio a luglio.

Avvertenze:
Le Carduoideae sono tutte commestibili, l’unica specie di questo gruppo che ha una sospetta tossicità è *Carlina gummifera*.



Carlina acaulis L. subsp. *caulescens* (Lam.) Schübl. & G.Martens

Fam. Asteraceae

Sinonimi omotipici:

Carlina acaulis var. *caulescens* (Lam.) Gaudin; *Carlina caulescens* Lam.; *Carlina subacaulis* var. *caulescens* (Lam.) DC.

Nomi italiani:

Carlina caulescente, Carlina bianca.

Fitonimi regionali:

Arasch (Piemonte, Mondovì), Arasche (Piemonte, Mondovì), Articiocchi di montagna (Veneto, Verona), Articiocchi de monte (Veneto, Verona), Articiocchi salvareghi (Veneto, Belluno),

Articioch salvadegh (Lombardia, Brescia), Batticristi (Liguria, Bordighera), Bunagun (Emilia-Romagna, Reggio), Bural (Friuli, Carnia), Buralze (Friuli, Carnia), Burgagnun (Emilia-Romagna, Reggio), Cagn (Lombardia, Valle Colla nel Cant. Ticino), Camaleone (Toscana), Camaleonte bianco (antichi), Camelion femina (Veneto, Verona), Camiliuni biancu (Sicilia), Carcioffola de mondagna (Abruzzi, Aquila), Cardella (Liguria, Porto Maurizio), Cardi (Liguria, Masone), Cardo di S. Pellegrino (Toscana), Cardo santo (Piemonte),

Cardon (Piemonte), Cardu argentin (Liguria, Ponti di Nava), Cardun (Emilia-Romagna, Reggio), Cardun (Liguria, Carbuta), Carlina nera (antichi), Carline (Friuli), Carlo pinto (Toscana), Ciardousse (Piemonte), Fior della Guardia (Liguria, Pontedecimo), Gardi (Liguria, Savona), Jerbe de ploe (Friuli, Carnia), Jerbe de ploje (Friuli), Masticogna (Sicilia, Catania), Rapagnuola (Campania), Scarlina (Emilia-Romagna, Porretta), Scarzun (Emilia-Romagna, Reggio), Sciù da Guardia (Liguria, Mele, Borzoli), Sciù de S. Pellegrino



(Liguria, Mele), Sciù de S. Piero (Liguria, Monte Ermetta), Sciure de San Pè (Liguria, Alpicella), Spin de prà (Veneto, Belluno), Spinassi (Liguria, Bardineto), Spine d'a Madonna (Liguria, Velva), Spinuin (Liguria, Savona), Tiroliro (Veneto, Verona).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, spinosa, emicriptofita; fillotassi alterna e in rosetta basale. Fusto a sezione circolare, pieno. Foglie semplici, pennatopartite, lobi con apici spinescenti, nervature pennate, picciolate.

Pianta glabrescente con rari peli ragnatelosi sparsi sulla pagina inferiore delle foglie. Infiorescenza a capolino formato da fiori tubulosi, attinomorfi ed ermafroditi con 5 petali inferiormente saldati fra loro, calice trasformato in pappo di setole piumose; stami 5 con filamenti liberi e antere saldate a formare un tubo staminale, carpelli 2 saldati tra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è una cipsela (achenio sormontato da un pappo). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Carlina acanthifolia, *Carduus nutans*, *Eryngium campestre*, altre specie di *Carlina*, *Carduus* e *Cirsium*.

Antesi:

Da giugno a settembre.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Orofita sud-europea (catene dell'Europa meridionale, dalla Penisola Iberica, Alpi, ai Balcani ed eventualmente Caucaso o Anatolia). In Italia è presente su tutto il territorio

nazionale, tranne Puglia, Sicilia e Sardegna.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia risulta protetta da leggi regionali nelle Marche.

Habitat:
Prati e pascoli montani; da 0 a 2100 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:
L’uso medico è desueto anche se la radice della pianta è da sempre conosciuta per le proprietà eudermiche. Tali proprietà sarebbero da attribuire all’ossido di *Carlina*, la cui attività anti-stafilococcica è stata dimostrata in vitro. La pianta trova indicazione nel trattamento di eczema e acne. La me-

dicina popolare utilizza la droga come diuretico, diaforetico, stomachico e tonico delle vie digestive; viene segnalato anche l’impiego come emmenagogo ed emetico. Per uso esterno preparati della pianta vengono utilizzati per il lavaggio di svariate affezioni cutanee (piodermiti, dermatosi desquamanti ecc.) e contro il mal di denti.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Il ricettacolo dei fiori immaturi, privato delle parti spinose, è consumato



crudo, intero o sottilmente affettato. Se stufato, entra nella preparazione di risotti o di una composta sott’olio. Il suo sapore ricorda quello del carciofo. Le foglie si lessano per farne degli

gnocchi (Trentino-Alto Adige). (fig. 3-4)

Periodo di raccolta:
Da maggio a luglio.

Avvertenze:
Le Carduoideae sono tutte commestibili, l’unica specie di questo gruppo che ha una sospetta tossicità è *Carlina gummifera*.

Clinopodium suaveolens (Sm.) Kuntze

Fam. Lamiaceae

Sinonimi omotipici:

Acinos suaveolens (Sm.) G.Don; *Calaminta suaveolens* (Sm.) Boiss.; *Ziziphora suaveolens* (Sm.) Melnikov; *Melissa suaveolens* (Sm.) Nyman; *Satureja alpina* subsp. *suaveolens* (Sm.) Briq.; *Satureja alpina* var. *suaveolens* (Sm.) Briq.; *Satureja suaveolens* (Sm.) Watzl-Zemann; *Thymus suaveolens* Sm.

Nomi italiani:

Clinopodio pugliese, Acino pugliese, Acino profumato.

Descrizione botanica:

Pianta perenne, legnosa in basso, da 10 a 30 cm. di altezza. Fusto a sezione quadrata, pieno; fillo-tassi opposta. Foglie semplici di piccole dimensioni, ovato-lanceolate, nervatura pennata, subsessili. Peli semplici settati e ghiandole sferiche sessili numerosi su tutta la pianta. Infiorescenza lassa a verticillastro, fiori irregolari, ermafroditi, calice formato da 5 sepali saldati, corolla bilabiata

con 3 petali saldati a formare il labbro inferiore e 2 petali saldati a formare il labbro superiore, stami 4 didinami, carpelli 2 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è una tetranucula (schizocarpo). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Thymus spp, *Micromeria graeca*, *Satureja montana*, *Teucrium montanum*, *Mentha pulegium*, *Helianthemum* spp.



Antesi:

Da aprile a giugno.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Mediterraneo nord-orientale. In Italia è presente in Abruzzo, Campania, Puglia e Basilicata.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Prati aridi; da 0 a 600 m. (fig. 2)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Foglie e fiori vengono utilizzati per aromatizzare le carni e per migliorare il sapore del latte e del formaggio. In Puglia viene raccolta per la preparazione di tisane. (fig. 3)

Periodo di raccolta:

Da aprile ad agosto.



Cornus mas L.

Fam. Cornaceae

Sinonimi omotipici:
Macrocarpium mas (L.) Nakai

Nomi italiani:
Corniolo maschio, Corniolo, Corgnolo

Fitonimi regionali:
Arvulu di corna (Sicilia), Arvulu prognoli (Sicilia), Corgnal (Friuli, Carnia), Corgnal (Veneto, Parenzo), Corgnano (Campania, Terra di Lavoro), Corgnoler (Veneto, Parenzo), Corgnolo (Toscana), Cornà (Liguria, Porto Mauri-

zio), Cornà (Veneto, Verona), Cornà (Lombardia, Como), Cornà (Piemonte, Cuneo), Cornae (Liguria, Pontedecimo), Cornagh (Lombardia), Cornai (Lombardia, Brescia), Cornaj (Piemonte), Cornajià (Piemonte), Cornajo (Toscana), Cornal (Lombardia, Brescia), Cornal (Emilia-Romagna, Piacenza), Cornal (Veneto, Verona), Cornalè (Piemonte), Cornale (Basilicata), Cornali (Puglia, Lecce), Cornar (Piemonte, Torino), Cornara (Calabria, Reggio), Cornaria (Piemonte, Novara),

Cornarin (Piemonte), Cornaro (Roma), Cornecc (Veneto, Belluno), Cornel (Lombardia), Cornel (Emilia-Romagna, Reggio), Corner (Veneto, Belluno), Cornialo (Campania, Terra di Lavoro), Corniello (Toscana), Corniò (Liguria, Genova), Cornio (Toscana), Cornioel (Piemonte, Cuneo), Corniolu (Liguria, Genova), Corniosa (Liguria, Porto Maurizio), Corno (Veneto, Verona), Corno (Toscana), Cornol (Piemonte, Cuneo), Cornolaro (Veneto, Padova), Cornoler (Veneto, Treviso), Cornoler



(Veneto, Belluno), Cornolo (Veneto, Vicenza), Cornoner (Veneto, Belluno), Cournà (Piemonte, Torino), Cournaja (Piemonte, Torino), Cournalina (Piemonte), Crignale (Campania, Caserta), Crognale (Marche), Crognolo (Toscana), Crognolo (Emilia-Romagna, Bologna), Crugnale (Abruzzi), Crugnale (Campania, Terra di Lavoro), Crugnaro (Calabria, Reggio), Cuargnal (Friuli), Cuargnolar (Friuli), Cunà (Liguria, Quinto), Curgnolo (Campania, Avellino), Curnà (Liguria, Ponti di

Nava), Curnaria (Liguria, Bardineto), Curnel (Emilia-Romagna, Reggio), Curniolu (Sicilia), Grugnale (Toscana), Merasso (Liguria, Dolcedo), P' coren (Emilia-Romagna, Bologna), Prugnale (Abruzzi, Aquila), Sanguino maschio (Toscana), Stropacul (Veneto, Belluno), Voretta (Piemonte, Novara).

Descrizione botanica:
Pianta legnosa con portamento cespuglioso o arboreo, proterante, può raggiungere i 6-8 m. di altezza.

Ramoscelli a sezione quadrata, pieni; fillotassi opposta.
Foglie semplici, ovate, margine intero, nervatura pennata, picciolate.
Peli medifissi presenti sulla pagina superiore e inferiore della foglia, peli biforcati a formare una lanugine all'intersezione delle nervature secondarie con quella centrale nella pagina inferiore.
Infiorescenza ad ombrella, fiori attinomorfi, ermafroditi, calice ridotto a 4 piccoli dentini, corolla composta da 4 petali gialli, stami 4, carpelli 2 sal-

dati tra loro a formare un gineceo sin-
carpico con ovario infero, stili 1,
stimmi 1.
Il frutto è una drupa di colore rosso
(edibile) (fig. 1)

**Possibili confusioni
con altre specie:**

Le foglie possono essere confuse con
quelle di *Cornus sanguinea*, *Lonicera
xylosteum*, *Lonicera alpigena*, *Lonicera
nigra*; i frutti possono essere confusi
con quelli di alcuni *Prunus* selvatici (*P.
avium*, *P. mahaleb*, etc.) (fig. 2)



Antesi:
Da gennaio ad aprile.

**Tipo Corologico
e distribuzione nazionale:**
Pontica - Areale con centro attorno al
Mar Nero (clima continentale steppico
con inverni freddi, estati calde e
precipitazioni sempre molto scarse).
In Italia è presente su tutto il territorio
nazionale, tranne in Sardegna.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell’elenco delle
specie di interesse comunitario, né
nelle Red List della IUCN (interesse
conservazionistico),
tuttavia è protetta da leggi regionali
in Veneto.

Habitat:
Boschi di latifoglie submediterranei;
da 0 a 1400 m. (fig. 3)

Proprietà ed usi medicinali:
Corteccia, germogli e radici venivano



impiegati per curare la febbre con
azione analoga al legno di china.
Utile come tonico-astringente contro
enterite, nella cura delle malattie della
pelle, dei dolori articolari e dei di-
sturbi del metabolismo. In cosmesi la
polpa viene usata come astringente
per pelli grasse o seborroiche.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
I frutti, tra i più tardivi nonostante
l'estrema precocità della fioritura, ven-
gono raccolti immaturi e fatti matu-
rare tra le foglie, perché molto allap-
panti. Le corniole, raccolte all’inizio
della maturazione, quando sono fra il
giallastro e il rosa, si possono conser-

vare in salamoia, sostituendo le olive
con buoni risultati in alcune pietanze
come, ad esempio, il contorno per il
bollito.
I frutti maturi, appassiti e stramaturi,
con un sapore tannico e leggermente
acidulo, vengono consumati crudi o in
altre applicazioni gastronomiche
(marmellate, sciroppi, gelatine, salse
per le carni e il pesce, aceto), oppure
fermentati per 4-5 giorni in acqua
calda sono utilizzati per produrre il
“vin de còrnole” o “cornoléta”, una be-
vanda leggermente alcoolica e friz-
zante.
Vengono inoltre impiegati per pro-
durre distillati o infusi nella grappa

per aromatizzarla o, più recentemente,
conservati sotto grappa o sotto spirito
come le ciliegie.
Nel Feltrino e nell’alto Trevisano i
frutti venivano essiccati e mangiati
come caramelle dalle filatrici di ca-
napa, per la proprietà di favorire la sa-
livazione.
I semi macinati e torrefatti si mesco-
lavano all’orzo tostato o al caffè vero,
al quale conferivano sapore di vaniglia.
A tale bevanda veniva dato l’appella-
tivo di “caffè viennese”.
(fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da luglio a ottobre.

Crataegus monogyna Jacq.

Fam. Rosaceae

Sinonimi omotipici:

Crataegus apiifolia Medik.; *Crataegus oxyacantha* var. *monogyna* (Jacq.) Wahlenb.; *Crataegus oxyacantha* subsp. *monogyna* (Jacq.) Syme; *Crataegus oxyacantha* proles *monogyna* (Jacq.) Samp.; *Crataegus oxyacantha monogyna* (Jacq.) Sanio; *Mespilus apiifolia* (Medik.) B.D.Jacks.; *Mespilus monogyna* (Jacq.) All.; *Mespilus oxyacantha* subsp. *monogyna* (Jacq.) Čelak.; *Oxya-*

cantha apiifolia (Medik.) M.Roem.; *Oxyacantha monogyna* (Jacq.) M.Roem.

Nomi italiani:

Biancospino comune, Azeruolo selvatico.

Fitonimi regionali:

Buslei (Lombardia, Pavia), Calaprice (Puglia, Lecce), Calavrice (Puglia, Lecce), Pappa di volpe (Lombardia, Valtellina), Scarapuccio (Puglia, Bar-

letta), Zisima sarvaggia (Sicilia, Etna).

Descrizione botanica:

Pianta legnosa con portamento cespuglioso o arboreo, spinosa, generalmente dai 2 ai 5 m. di altezza. Ramoscelli di sezione circolare, pieni; fillotassi alterna. Foglie semplici, pennatofide o pennatopartite, nervatura pennata, picciolate, dotate di stipole caduche.



Pianta glabrescente, con peli semplici sparsi su foglie e ramoscelli giovani. Infiorescenza a corimbo, fiori attinomorfi, ermafroditi, calice formato da 5 sepali liberi, corolla formata da 5 petali bianchi liberi, stami numerosi (multiplo di 5), gineceo monocarpellare con ovario infero, stili 1, stimmi 1. Il frutto è un piccolo pomo (edibile). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Crataegus laevigata, *Ribes uva-crispa* per le foglie; *Photinia*, *Pyracantha* e *Cotoneaster* per i frutti; *Prunus spinosa* per i fiori.

Antesi:

Da marzo a maggio.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Paleotemperato - Eurasiatiche in senso lato, che ricompaiono anche nel Nordafrica. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né

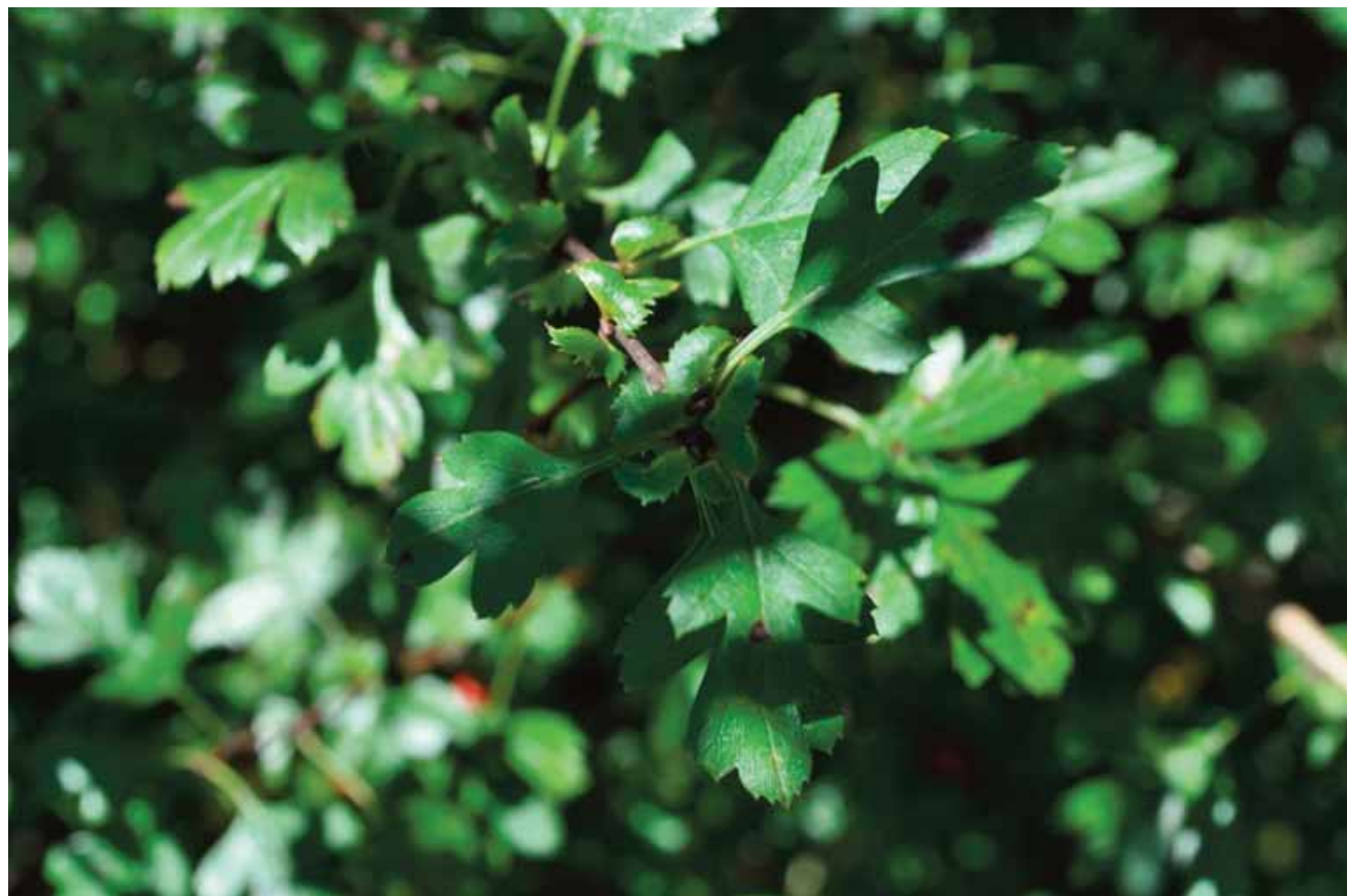
nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia risulta protetto da leggi regionali in Trentino Alto-Adige e Veneto.

Habitat:

Cespuglieti, siepi, boschi submediterranei (querceto misto, ostrieto), soprattutto ai margini e nelle schiarite (preferibilmente su calcare); da 0 a 1500 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

Attività principali: ipotensiva, sedativa, antispasmodica, cardiotonica, di regolazione dell'attività cardiaca, vasodilatatrice coronarica.



Impiego terapeutico: aritmia cardiaca, coronarite (trattamento complementare), cardiotonico di mantenimento (cura interdigitalica), ipertensione arteriosa (azione moderata ma prolungata); spasmi dolorosi dell'apparato digerente; stati ansiosi, insonnia. Il Biancospino manifesta azione sedativa e miorilassante, particolarmente indicato nell'eretismo cardiaco, è considerato «lo specifico dello squilibrio neurovegetativo». A livello cardiaco incrementa l'apporto ematico a miocardio e coronarie, de-

terminando una migliorata tolleranza all'anossia. La pianta agisce sul sistema cardiovascolare da una parte dilatando la muscolatura dei vasi, in particolare quelli coronarici, per cui diminuendo la resistenza periferica determina un'azione ipotensiva, dall'altra agendo direttamente sul miocardio con un'azione inotropica positiva. Il Biancospino manifesta infine anche azione sedativa e miorilassante e il suo impiego può contribuire a eliminare la componente emotiva di certi stati ipertensivi. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

I frutti, dalla polpa farinosa, sono consumati freschi, sotto forma di marmellate, gelatine o per aromatizzare liquori.

I fiori, ancora in boccio, vengono conservati sott'aceto ed usati come i capperi. I giovani getti sono consumati freschi in insalate.

(fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da giugno a settembre.



Digitalis lutea L. subsp. *australis* (Ten.) Arcang.

Fam. Plantaginaceae

Sinonimi omotipici:

Digitalis australis Ten.; *Digitalis lutea* L. var. *micrantha* (Roth ex Schweigg.) Lindl.; *Digitalis micrantha* Roth ex Schweigg.

Nomi italiani:

Digitale appenninica, Digitale a fiori piccoli

Fitonimi regionali:

Aralda (Toscana), Bocchina de levrina (Veneto, Verona), Bruttamee (Liguria,

Porto Maurizio), Capo di cane (Campania), Capo di cane (Toscana), Ciancianella (Calabria), Didaline (Lombardia, Brescia), Digitaria (Toscana), Erba aroelda (Emilia-Romagna, Bologna), Erba du munei (Liguria, Bardineto), Erba minsaea (Liguria, Genova, Voltri), Erba nalda (Toscana), Fior gentile (Toscana, Montespertoli), Genzianella (Calabria), Muru de bò (Liguria, Porto Maurizio), Sciù da mè (Liguria, Ponti di Nava), Sussamee (Liguria, Porto Maurizio).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita, da 50 a 90 cm di altezza.

Fusto pieno a sezione poligonale, con spigoli arrotondati; fillotassi alterna e in rosetta basale.

Foglie semplici, lanceolate, margini interi, nervature pennate.

Pianta glabrescente con peli semplici settati sparsi sul bordo e sulla pagina inferiore delle foglie.

Infiorescenza racemosa, fiori zigomorfi, ermafroditi, calice formato da

5 sepali saldati alla base, corolla formata da 5 petali completamente saldati fra loro, stami 4, carpelli 2 saldati fra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 1. Il frutto è una capsula. (fig. 1)

Possibili confusioni

con altre specie:

Digitalis ferruginea, *Plantago lanceolata*, *Silene latifolia*, *Erigeron sumatrensis*, *Erigeron canadensis*, *Epipactis* spp.

Antesi:

Da aprile a luglio.

Tipo Corologico

e distribuzione nazionale:

Endemismo Italiano - Presente allo stato spontaneo solo nel territorio italiano.

In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne nord Italia, Sicilia e Sardegna.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, mentre nelle Red List della IUCN è presente nella categoria LC (a minor rischio), inoltre è protetta da leggi regionali in Toscana.

Habitat:

Radure boschive, cedui; da 300 a 1800 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

Attività principali: cardiotonica e diuretica.

Impiego terapeutico: scompenso congestizio cardiaco; aritmie, fibrillazione e flutter atriale, tachicardia parossi-





stica sopraventricolare. (Esclusiva prescrizione medica) (fig. 3)

L'azione principale dei glucosidi digitali consiste in un aumento della forza di contrazione delle fibrocellule del miocardio (azione inotropica positiva). I digitali hanno anche altre azioni: azione inibitoria sia diretta che mediata dal nervo vago sul nodo del seno, da cui bradicardia (effetto cronotropo negativo); aumento dell'eccitabilità e della conduzione sul miocardio atriale, dell'eccitazione sui fasci di His e nel miocardio ventricolare (effetto batmotropo positivo).

Clinicamente questi effetti si traducono in un miglioramento della funzione miocardica con aumento della contrattilità, rallentamento del ritmo cardiaco, potenziamento del flusso plasmatico renale e della filtrazione glomerulare, con aumento delle diuresi (effetto diuretico indiretto), diminuzione del ritorno venoso al cuore per vasocostrizione.

Avvertenze:

Si tratta di una pianta molto tossica, accuratamente evitata dagli animali. La tossicità è dovuta alla presenza nelle foglie degli eterosidi cardiotonici (0,1-0,3%) e di saponosidi (digitonosi, tigonosidi) che, per le loro proprietà tensioattive, possono influenzare l'assorbimento intestinale dei cardenolidi.

La sintomatologia da intossicazione digitalica si manifesta con sintomi gastrointestinali quali anoressia, nausea, vomito, diarrea, sintomi neurologici come vertigini, confusione mentale, insonnia, turbe visive (aloni colorati in giallo, scotomi scintillanti), sintomi cardiaci sotto forma di palpitazioni, aritmie di qualunque tipo, sincope. (fig. 4)



Epilobium parviflorum Schreb.

Fam. Onagraceae

Nomi italiani:

Garofanino minore, Epilobio a fiori piccoli.

Fitonimi regionali:

Buccinaria (antichi), Garofanino d’acqua (Toscana), Lisimachia silicusa (Sicilia), Persigheto (Lombardia, Pavia), Violina d’acqua (Toscana), Violina di padule (Toscana).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita, da 50 a 180 cm. di altezza. Fusto a sezione circolare, pieno; fillo-tassi opposta in basso, alterna in alto e in rosetta basale. Foglie semplici, lanceolate, sessili, nervature pennate. Peli semplici settati e ghiandolosi presenti su foglie e fusto. Infiorescenza racemosa, fiori attinomorfi, ermafroditi, calice costituito da 4 sepali liberi, corolla da 4 petali liberi violacei, stami 8, carpelli 4 saldati fra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 4. Il frutto è una capsula. (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Epilobium hirsutum, *Lythrum salicaria*, *Veronica beccabunga*, *Veronica anagallis-aquatica*, *Eupatorium cannabinum*.

Antesi:

Da maggio ad agosto.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Paleotemperata - Eurasiatiche in senso



lato, che ricompaiono anche nel Nordafrica. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Ambienti umidi fangosi; da 0 a 1400 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

Gli vengono attribuite proprietà astringenti ed emmenagoghe, inoltre risulta utile per il trattamento di problemi prostatici e la prevenzione dell’influenza. Per uso esterno è utilizzato per curare dermatiti, faringiti, infiammazioni della bocca e più in generale

per ferite ed ulcere superficiali.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le foglie si utilizzano nella preparazione di tisane, mentre le cime e le foglie basali si consumano in insalate o nella preparazione di zuppe. (fig. 3)

Periodo di raccolta:

Da aprile a luglio.



Fagus sylvatica L.

Fam. Fagaceae

Sinonimi omotipici:

Castanea fagus Scop.

Nomi italiani:

Faggio.

Fitonimi regionali:

Faa (Campania, Avellino), Fagar (Veneto, Verona), Fagaro (Veneto, Venezia), Fagas (Veneto, Verona), Fagec (Lombardia, Milano), Fagg (Emilia-Romagna, Modena, Reggio), Fagg (Lombardia), Fagge (Abruzzi), Faggiu (Sicilia), Faggiu (Abruzzi), Faghe (Abruzzi), Faghei (Lombardia, Milano), Fagher (Veneto, Vicenza), Fagher (Veneto, Treviso), Fagiaro (Veneto, Vicenza), Fagio (Veneto, Verona), Fago (Basilicata), Fago (Abruzzi), Fagu (Sicilia), Fagu (Abruzzi), Fagu (Calabria), Fais (Piemonte, Novara), Faiso (Lombardia, Val Maggia), Faitiello (Campania, Avellino), Faja (Campania, Terra di Lavoro), Faja (Campania, Avellino), Fajar (Friuli), Faje (Campania, Avellino), Fajo (Campania, Terra di Lavoro), Fajo (Roma), Fajo (Emilia-Romagna, Modena, Reggio), Fao (Abruzzi), Fao (Marche), Faro (Abruzzi), Fau (Piemonte, Cuneo, Val S. Martino), Fau (Friuli), Fau (Sicilia, Etna), Fave (Abruzzi), Favo (Abruzzi), Favu (Sicilia), Faz (Emilia-Romagna, Modena, Reggio), Faza (Lombardia, Brescia), Faza (Emilia-Romagna, Modena, Reggio), Faza (Veneto, Verona), Fazar (Veneto, Verona), Fazu (Liguria, Sarzana), Fò (Liguria, Genova), Fò (Piemonte), Fò (Lombardia), Foga (Calabria, Reggio), Fou (Liguria, Valle d'Arroscia), Foun (Liguria, Rezzo),



Frain (Friuli, Carnia), Frazza (Liguria, Bardinetto), Vespala (Friuli, Carnia), Vespul (Friuli).

Descrizione botanica:

Pianta legnosa con portamento arboreo, può raggiungere i 40 m. di altezza. La corteccia è sottile, di colore grigio chiaro, liscia con caratteristiche striature orizzontali, spesso è colonizzata da licheni che formano delle macchie tondeggianti biancastre. Le foglie sono semplici, ovato-lanceolate, con margini interi, nervature pennate, picciolate, con stipole precocemente caduche; fillotassi alterna. Peli semplici sottili, soprattutto lungo i bordi delle foglie e sulle nervature della pagina inferiore. I fiori sono difficilmente visibili ad occhio nudo, attinomorfi, unisessuali, con fiori maschili e femminili presenti sulla stessa pianta (monoica), il perigonio è formato da 4-7 pezzi nei fiori maschili e da 6 pezzi nei fiori femminili, gli stami vanno da 8 a 16, carpelli 3 saldati a formare un gineceo sincerpico con ovario infero, stili 3, stimmi 3. Il frutto è una noce (chiamata faggiola, edibile). (fig. 1)-2

Possibili confusioni con altre specie:

Atadinus alpinus, Carpinus betulus, Frangula alnus, Alnus glutinosa, Alnus incana.

Antesi:

Aprile e maggio.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale: Centroeuropeo - Europa temperata dalla Francia all'Ucraina. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.





Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico, tuttavia è protetto da leggi regionali in Veneto, Marche e Umbria).

Habitat:
Boschi mesofili; da 0 a 2000 m.
(fig. 3)

Proprietà ed usi medicinali:
Le gemme del Faggio sono utilizzate in gemmoterapia per la loro azione

diuretica e antifibrotica e sono indicate nella ritenzione idrica, nell'obesità, nella litiasi renale, nell'ipercolesterolemia e nell'iperuricemia, per gli stati fibrosclerotici e preamilosici a livello epatico, renale e polmonare.
(fig. 4)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Le foglie di faggio bollite (con cui si possono fare ottimi risotti o il "Pistic" friulano) sono state usate come cibo in periodi di crisi e sono considerate al pari delle foglie di cavolo (senza avere l'inconveniente del loro odore in cucina). Le gemme erano mangiate come dissetante o bollite in aceto o conservate sott'olio.

I frutti del faggio, chiamate faggiole, possono essere mangiati crudi o usati per estrarne un olio.
Tostati possono essere usati anche come un surrogato del caffè o come aperitivo salato (hanno un delicato sapore di mandorla e nocciola). (fig. 5)

Periodo di raccolta:
Da luglio a settembre.

Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

Fam. Rosaceae

Sinonimi omotipici:

Spiraea ulmaria L.; Spiraea ulmaria f. tomentosa (Hayne) St.-Lag.; Spiraea ulmaria var. tomentosa Hayne; Thecanisia ulmaria (L.) Raf. ex B.D.Jacks.; Ulmaria ulmaria (L.) Barnhart

Nomi italiani:

Olmaria comune, Filipendula olmaria, Ulmaria comune.

Fitonimi regionali:

Barba caprina (Toscana, Val di Chiana), Barba de cavra (Lombardia, Como), Olmaria (Toscana, Val di Chiana), Regina dei prati (Toscana, Val di Chiana), Regina dij pra (Piemonte), Reginapрати (Sicilia).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita, da 50 a 200 cm. di altezza. Fusto a sezione pentagonale, fistoloso in alto; fillotassi alterna. Foglie composte imparipennate con segmenti ovato-lanceolati divisi in 3-5 lobi, nervatura pennata, picciolate, con stipole fogliacee persistenti. Foglie e fusto glabrescenti con brevi peli semplici sparsi. Infiorescenza a pannocchia, fiori attinomorfi, ermafroditi, calice costituito da 5 sepali liberi, corolla da 5 petali bianchi liberi, stami da 10 a 50, carpelli da 5 a 12 liberi a formare un gineceo apocarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 1. Il frutto è un acheneto (frutto multiplo). (fig. 1)

Antesi:

Da aprile a luglio.



FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Eurosiberiana - Zone fredde e temperato-fredde dell’Eurasia. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne Puglia, Sicilia e Sardegna.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle

specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia risulta protetta da leggi regionali nelle Marche, Umbria e Molise.

Habitat:

Prati umidi, paludi, boschi riparlali; da 0 a 1600 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

Le sommità fiorite dell’olmaria, dalla delicata fragranza di mandorle, sono

da sempre utilizzate per alleviare i dolori reumatici grazie alle proprietà anti-infiammatorie, antispasmodiche e antalgiche. La pianta viene infatti tradizionalmente usata nel trattamento sintomatico delle manifestazioni articolari dolorose minori, negli stati febbrili e influenzali, e come antalgico nella cefalea e nella odontalgia. Era considerata il miglior agente terapeutico della cellulite, “il medicamento” del tessuto connettivo e adiposo. Nella medicina popolare gli in-



FILIPENDULA ULMARIA (L.) MAXIM.

fusi della pianta sono consigliati nelle sindromi influenzali e, a volte, nel trattamento dell'obesità. I derivati salicilici presenti nel fitocomplesso giustificano l'attività anti-infiammatoria della pianta. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
I germogli vengono consumati come verdura; rizomi, fiori e semi si utiliz-

zano crudi nelle insalate o lessi nella preparazione di zuppe. Foglie e fiori possono essere usati anche come aromatizzanti per liquori, gelati e altri preparati per il loro intenso sapore di cumarina e mallo di noce. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da marzo ad agosto.



Galeopsis pubescens Besser

Fam. Lamiaceae

Sinonimi omotipici:

Galeopsis pubescens var. *mollis* Gaudin;
Galeopsis tetrahit subsp. *pubescens* (Besser) Čelak.; *Galeopsis tetrahit* var. *pubescens* (Besser) Benth.

Nomi italiani:

Canapetta pubescente, Galeopside pubescente.

Fitonimi regionali:

Canef salvadegh (Lombardia, Brescia), Canevazzu (Liguria, Ponti di Nava), Cannavajoe (Liguria, Masone), Canva salvadga (Emilia-Romagna, Bologna), Canvra salvaja (Piemonte), Cianaipiele (Friuli, Carnia), Erba dell'invidia (Toscana, San Sepolcro), Erba giudaica (Toscana), Sposadoi (Friuli, Carnia).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea annuale, da 40 a 130 cm di altezza.

Fusto a sezione quadrata pieno; fillo-tassi opposta.

Foglie semplici, ovato-lanceolate, margini crenati, nervatura pennata, picciolate.

Peli semplici settati e ghiandole sessili sulle foglie, peli ghiandolari stipitati sparsi sul fusto.

Infiorescenza a verticillastro, fiori irregolari, ermafroditi, calice formato da 5 sepali saldati, corolla bilabiata con 3 petali saldati a formare il labbro inferiore e 2 petali saldati a formare il labbro superiore, stami 4 didinami, carpelli 2 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è una tetranucula (schizocarpo). (fig. 1)



**Possibili confusioni
con altre specie:**

Scutellaria columnae, *Teucrium siculum*,
Clinopodium vulgare, *Melissa officinalis*
subsp. *altissima*, *Lamium flexuosum*,
Lamium album, *Stachys sylvatica*, *Me-*
littis melissophyllum, *Ballota nigra*, *Ur-*
tica dioica.

Antesi:

Da maggio ad agosto.

**Tipo Corologico
e distribuzione nazionale:**

Centroeuropeo - Europa temperata
dalla Francia all'Ucraina.
In Italia è presente su tutto il territorio
nazionale, tranne Puglia, Basilicata,
Calabria, Sicilia e Sardegna.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle
specie di interesse comunitario, né
nelle Red List della IUCN (interesse
conservazionistico).

Habitat:

Siepi, ruderi, campi; da 0 a 1200 m.
(fig. 2)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le foglie giovani si mangiano come gli
spinaci, da sole ma soprattutto nei mi-
sti di erbe selvatiche tra cui il "Kraut
dei Sette Comuni", piatto tipico veneto.
(figg. 3-4)

Periodo di raccolta:

Da aprile a giugno.



Galium odoratum (L.) Scop.

Fam. Rubiaceae

Sinonimi omotipici:

Asperula odora Salisb.; Asperula odorata L.; Chlorostemma odoratum (L.) Fourr.; Galium matrisylva F.H.Wigg.

Nomi italiani:

Caglio odoroso, Stellina odorosa, Asperula odorata

Fitonimi regionali:

Aspiredda odorata (Sicilia), Gletto (Piemonte, Val S. Martino), Rozzoela (Lombardia, Pavia).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, geofita rizomatosa, da 10 a 30 cm. di altezza. Fusto a sezione quadrata, costolato, pieno; fillotassi verticillata. Foglie semplici, piccole, lanceolate, sessili, nervatura pennata. Pianta glabrescente, rari peli semplici brevi ai nodi. Fiori attinomorfi, ermafroditi, calice assente, corolla formata da 4 petali bianchi saldati alla base, stami 4, carpelli 2 saldati a formare un gineceo

sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è un diachenio (schizocarpo). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Rubia peregrina, Cruciata laevipes, altre specie di Galium.

Antesi:

Da aprile a luglio.



Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Eurasiatica in senso stretto, dall'Europa al Giappone. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne la Sardegna.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle

specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico, mentre risulta protetta da leggi regionali in Friuli-Venezia-Giulia.

Habitat:

Faggete e altri boschi mesofili di latifoglie; da 500 a 1600 m. (fig. 2-3)

Proprietà ed usi medicinali:

Viene raccolta e persino coltivata fin

dal Medioevo per essere utilizzata come aromatizzante nelle bevande alcoliche e nel tabacco.

Contiene principalmente glucosidi cumarinici, un tannino e un principio amaro. Viene utilizzata per le sue proprietà calmanti, in caso di eccessiva irritabilità o superlavoro, come spasmolitico, contro le palpitazioni e per regolare il polso e contro l'insonnia nei bambini e negli anziani. Esternamente viene utilizzata in bagni



o impacchi per curare ferite purulente, affezioni cutanee e ulcere. A dosi più elevate può causare vertigini, vomito e mal di testa. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Le foglie e la parte aerea della pianta vengono utilizzate come aroma per liquori o negli infusi macerati in grappa. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da aprile a luglio.



Geum urbanum L.

Fam. Rosaceae

Sinonimi omotipici:

Caryophyllata urbana (L.) Scop.; Geum rivale subsp. urbanum (L.) Á. Löve & D. Löve

Nomi italiani:

Cariofillata comune.

Fitonimi regionali:

Ambretta salvatica (Toscana), Benedetta (Toscana), Cariofilata (Piemonte), Cariofileda (Emilia-Romagna, Romagna), Cariofillata (Toscana), Erb benedetta (Toscana), Erba bandaetta (Emilia-Romagna, Bologna), Erba benedeta (Lombardia, Brescia), Erba benedetta (Emilia-Romagna, Romagna), Erba de plaga (Liguria, Nizza), Erba di sangh (Piemonte), Erba garofano (Abruzzi, Larino), Erba garofna (Emilia-Romagna, Romagna), Erba garufanae (Emilia-Romagna, Bologna), Erba succin (Piemonte), Erva biniditta (Sicilia), Galofararia (Sicilia), Ganofaraia (Liguria, Porto Maurizio), Gariofillata (Toscana), Garofanaia (Liguria, Valle d'Arroscia), Garofanaja (Toscana), Garofanas (Piemonte), Garofanata (Sicilia), Garofanata (Toscana), Garofanella (Toscana), Garofolada (Lombardia, Brescia), Garofolaria (Piemonte), Garofolaria (Lombardia, Pavia), Garofol-laria (Campania, Biccari), Garufulata (Sicilia), Geo urbano (Italia), Piota d' caval (Piemonte), Vilies (Friuli, Carnia), Zarfoj de Spagna (Emilia-Romagna, Reggio).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita scaposa; fino a 100 cm di altezza.

Fusto a sezione circolare, pieno; fillo-tassi alterna. Foglie pennatosette lirate, nervature pennate, picciolate, con stipole foglia-cee persistenti. Peli semplici sparsi sulle foglie e sul fusto, peli ghiandolari sulle infiores-scenze. Fiori attinomorfi, ermafroditi, calice formato da 5 sepali liberi più un cali-cetto aggiuntivo di 5 elementi, corolla formata da 5 petali gialli liberi, stami numerosi (multipli di 5), carpelli nu-merosi liberi a formare un gineceo apocarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 1. Il frutto è un acheneto (frutto multiplo). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Geum rivale, Agrimonia eupatoria, Are-moniam agrimonioides.



Antesi:

Da aprile a luglio.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Circumboreale - Zone fredde e tempe-rato-fredde dell'Europa, Asia e Norda-merica. Presente in tutta Italia. (fig. 2)

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Terreni abbandonati (sinantropica) oppure boschi di latifoglie (stazioni primarie); da 0 a 1600 m. (fig. 3)



Proprietà ed usi medicinali:

I suoi principi attivi, contenuti princi-palmente nel rizoma, quali il glucoside geina, olio essenziale e tannini, le con-feriscono proprietà digestive, astrin-genti, emmenagoghe. Inoltre stimola l'appetito e la digestione e può essere usata in caso di inappetenze ed atonie dell'intestino.

Il potere astringente derivato dai suoi contenuti di tannini ne consigliano l'uso in caso di diarrea, catarri intesti-

nali ed infiammazioni del tubo dige-rente.

Per uso esterno se ne fanno colluttori e gargarismi per le infiammazioni della bocca, mal di denti ed alitosi.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le foglie si consumano in insalate miste ad altre erbe e lessate come gli spinaci. Le radici hanno un aroma di chiodi di garofano e cannella e possono essere utilizzate per aromatizzare bevende o

per la preparazione di liquori digestivi. (fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da aprile a giugno.

Foto 1/4 da https://www.actaplanta-rum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=356

Helichrysum italicum (Roth) G.Don subsp. italicum

Fam. Asteraceae

Sinonimi omotipici:
Gnaphalium italicum Roth

Nomi italiani:
Elicriso, Perpetuini d’Italia, Perpetuino italiano.

Fitonimi regionali:
Brundina (Liguria, M. Ermetta), Cana-
picchia (Toscana), Costo bianco (Ligu-
ria, Genova), Costu giancu (Liguria, Ge-
nova), Erba di S. Maria (Sardegna),
Fiori che fan luce (Liguria, Bordi-
ghera), Mansanellja (Sardegna, Al-

ghero), Mortorin (Liguria, Bordi-
ghera), Ochette (Liguria, Chiavari), Ro-
seji di fiume (Calabria), Scova di S. Ma-
ria (Sardegna, Lanusei), Sempiterna
sarvaiga (Liguria, Montalto), Sempi-
terno (Liguria, Porto Maurizio), Spes-
sie greghe (Veneto, Parenzo d’Istria),
Steccadò (Liguria, Uscio), Tignamica
(antichi), Timi amica (antichi), Zipro
(Veneto, Verona), Zucaro americano
(Veneto, Verona).

Descrizione botanica:
Pianta erbacea perenne con parti in-

feriori lignificate, camefiti suffruti-
cosa, da 20 a 50 cm. di altezza.
Fusto a sezione circolare, pieno; fillo-
tassi alterna.
Foglie semplici, piccole, lineari, mar-
gini interi, sessili, uninervie.
Peli ragnatelosi numerosi su foglie e
fusto.
Infiorescenza composta costituita da
un corimbo di capolini, fiori attino-
morfì di tipo tubuloso, sia ermafroditi
che femminili sulla stessa pianta, ca-
lice trasformato in una corona di peli
semplici (pappo), corolla costituita da



5 pezzi saldati tra loro, stami 5 con fi-
lamenti liberi e antere saldate a for-
mare un tubo staminale, carpelli 2 sal-
dati fra loro a formare un gineceo
sincarpico con ovario infero, stili 1,
stimmi 2. Il frutto è una cipsela.
(fig. 1)

Possibili confusioni
con altre specie:
Xeranthemum cylindraceum, Ptiloste-
mon stellatus, Phagnolon rupestre,
Phagnalon saxatile, Centaurea cinera-
ria, Gnaphalium sylvaticum, Santolina
neapolitana.

Antesi:
Da aprile a settembre.

Tipo Corologico
e distribuzione nazionale:
Sud Europeo - Europa meridionale.
In Italia è presente su tutto il territorio
nazionale, tranne in Val d’Aosta.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell’elenco delle
specie di interesse comunitario, né

nelle Red List della IUCN (interesse
conservazionistico,
tuttavia è protetta da leggi regionali
in Lombardia.

Habitat:
Garighe, prati aridi, brecciai, fumare,
colate laviche; da 0 a 1400 m.
(fig. 2-3)

Proprietà ed usi medicinali:
Attività principali: antiossidante, an-
tiepatotossica; bechica e balsamica;
antinfiammatoria, antiallergica; eu-
dermica.



Impiego Terapeutico uso interno: dermatopatie (psoriasi-eczemi); epatopatie; sindromi allergiche; bronchite subacuta e cronica con o senza sindrome asmatica, bronchite subacuta e cronica con o senza enfisema. Uso esterno: psoriasi-eczemi, scottature solari-ustioni-geloni; rinopatia (aerosol), congiuntivite allergica.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Pianta utilizzata per aromatizzare i sughi. Nelle Marche fa parte delle erbe usate per la preparazione del centerbe di Tocco.

In Sardegna e Basilicata viene utilizzata per aromatizzare carni, bevande e dolci. Ha un odore che ricorda quello della liquirizia, il sapore invece da molti è associato al curry.

(figg. 4-5)

Periodo di raccolta:

Da aprile a settembre.

HELICHRYSUM ITALICUM (ROTH) G.DON SUBSP. ITALICUM



HELICHRYSUM ITALICUM (ROTH) G.DON SUBSP. ITALICUM

Helosciadium nodiflorum (L.) W.D.J.Koch subsp. nodiflorum

Fam. Apiaceae

Sinonimi omotipici:

Apium nodiflorum (L.) Lag.; *Cicuta nodiflora* (L.) Crantz; *Helodium nodiflorum* (L.) Dumort.; *Lavera nodiflora* (L.) Raf.; *Meum nodiflorum* (L.) Baill.; *Pimpinella nodiflora* (L.) Stokes; *Selinum nodiflorum* (L.) E.H.L.Krause; *Seseli nodiflorum* (L.) Scop.; *Sison nodiflorum* (L.) Brot.; *Sium nodiflorum* L.

Nomi italiani:

Sedano d’acqua.

Fitonimi regionali:

Cannei (Roma), Cannejja (Abruzzi, La-

rino), Carson salvadegh (Emilia-Romagna, Lunigiana), Crescione (Toscana), Cresciun (Liguria, Savona, Zinola), Cresciunettu (Liguria, Genova), Crisciuni (Sicilia, Etna), Erba cannella (Puglia, Lecce), Giuguru (Sardegna, Fonni), Giuru (Sardegna, Cagliari), Gorgolestro (Toscana), Lau (Sardegna, Sassari), Lau de arriu (Sardegna, Sassari), Lau de cuaddus (Sardegna, Sassari), Schiavone (Campania), Sedanina d’acqua (Toscana, Val di Chiana).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea acquatica perenne,

idrofito con radici radicanti, da 30 a 100 cm. di altezza.

Fusto circolare, costolato, fistoloso; filotassi alterna.

Foglie imparipennate, con segmenti lanceolati, nervatura pennata, picciolo lungo e guainante. Pianta glabra.

Infiorescenza ad ombrella composta, i fiori sono attinomorfi ermafroditi, corolla bianca formata da 5 pezzi, calice rudimentale o assente, stami 5, carpelli 2 saldati fra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, 2 stili e 2 stimmi liberi. Il frutto è un diachenio (schizocarpo). (fig. 1)



Possibili confusioni con altre specie:

Berula erecta, *Sison amomum*, *Oenanthe pimpinelloides*, *Erodium moschatum*, *Pimpinella peregrina*.

Antesi:

Da aprile a luglio.

Tipo Corologico

e distribuzione nazionale:

Euri-Mediterraneo - Entità con areale centrato sulle coste mediterranee, ma con prolungamenti verso nord e verso est (area della Vite).

In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne in Val d’Aosta.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Fossi, stagni e pozze; da 0 a 1200 m. (figg. 2-3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Di questa pianta, dal sapore simile al sedano, si impiega la parte aerea cruda

o cotta, da sola o in insalata o col pane mista insieme ad altre erbe spontanee e nella preparazione di zuppe (es. “Minnestrella di Gallicano”, Toscana).

In Sardegna entra nella composizione della “minestra con 18 erbe selvatiche”, mentre in Toscana viene cucinata in frittata. (fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da marzo a giugno.



Heracleum sphondylium subsp. orsinii (Guss.) H.Neumayer

Fam. Apiaceae

Sinonimi omotipici:
Heracleum orsinii Guss.; *Heracleum pyrenaicum* subsp. *orsinii* (Guss.) F.Pedrotti & S.Pignatti; *Pastinaca orsinii* (Guss.) Calest.

Nomi italiani:
Panace di Orsini.

Fitonimi regionali:
Acanto di Germania (antichi), Angelica odorata (Sicilia), Bragosse (Lombardia, Valle Camonica), Brancursina falsa (antichi), Ciuvite (Friuli, Carnia), Elleboro

niuru (Sicilia), Erba bona (Veneto, Verona), Fenoj (Friuli), Onglo (Friuli, Carnia), Ortovena (Lombardia, Bignasco nel Cant. Ticino), Panace (Toscana), Panace Erculeo (Toscana), Panacea (Toscana), Piè d’oca (Veneto, Verona), Sedano dei prati (Toscana), Spalm (Friuli, Carnia), Talpe di ors (Friuli).

Descrizione botanica:
Pianta erbacea perenne, emicriptofita, da 50 a 200 cm. di altezza. Fusto a sezione circolare, costolato, fistoloso; fillotassi alterna.

Foglie di grandi dimensioni da palmatolobate a palmatopartite, nervature palmate, picciolo lungo e guainante. Peli semplici lunghi e setolosi ricoprono l’intera pianta. La pianta possiede canali laticiferi da cui emette un latte bianco. Infiorescenza ad ombrella composta, i fiori sono attinomorfi ermafroditi, corolla bianca formata da 5 pezzi, calice rudimentale o assente, stami 5, carpelli 2 saldati fra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, 2 stili e 2 stimmi liberi.



Il frutto è un diachenio (schizocarpo). Tutta la pianta emana un odore intenso agrumato di mandarino, soprattutto i frutti.
(fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:
Heracleum mantegazzianum (pianta pericolosa poiché può causare gravi dermatiti da contatto).

Antesi:
Da giugno a luglio.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:
Anfiadriatica - Presente sulle due sponde dell’Adriatico. Presente solo in Italia centrale fino alla Campania.

Esoticità:
Entità indigena.
Protezioni:
La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico),

tuttavia è protetta da leggi regionali nelle Marche.

Habitat:
Brecciai grossolani, macereti, pendii sassosi, prati stabili concimati, radure e incolti ricchi di nitrati; da 0 a 2500 m.
(fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:
Attività principali: antidispeptica, tonica, ipotensivante. La pianta conosce un uso popolare come pianta digestiva, utile nel trat-



tamento dell'ipertensione, dell'astenia, compresa quella sessuale, legata soprattutto a eccessi, stress o nervosismo. I frutti, sono in grado di determinare un abbassamento pressorio importante. In effetti l'alcol octilico (octanolo), scoperto nell'essenza della pianta, all'azione ipotensivante unisce proprietà sedative, antispasmodiche, accompagnate dall'aumento della diuresi e diminuzione del tasso di urea ematica. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Localmente le foglie e i giovani getti sono consumati bolliti o crudi. Dalle foglie e dai frutti bolliti si ricava una bevanda alcolica. (fig. 4)

Avvertenze:
Heracleum orsinii fa parte delle piante ricche in furanocumarine e, quindi, di quelle piante che possono esporre a un rischio di fototossicità: in seguito infatti al contatto della pianta e alla successiva esposizione solare si può manifestare una dermatite acuta, a volte accompagnata anche dalla formazione di bolle e vesciche.



Inula helenium L. subsp. *helenium*

Fam. Asteraceae

Sinonimi omotipici:

Aster helenium (L.) Scop.; *Aster officinalis* All.; *Corvisartia helenium* (L.) Mé-
rat; *Helenium grandiflorum* Gilib.

Nomi italiani:

Enula campana.

Fitonimi regionali:

Antiveleno (Toscana, Val di Chiana),
Contravveleno (Toscana, Val di Chiana),

Cuoppo (Campania, Avellino), Elenio
(Toscana), Ella (Toscana), Enoa (Tosca-
na), Enolo (Toscana), Enula (Toscana),
Enula (Campania, Avellino), Enula Cam-
pana (Liguria, Nizza), Enula campanula
(Veneto, Verona), Erba d’ la roegna (Pie-
monte), Erba d’ la rougna (Piemonte),
Erba de’ dolori (Toscana, Val di Chiana),
Erba dij dolour (Piemonte), Erba Ella
(Piemonte), Erbella (Toscana), Hella
(Toscana), Iola (Emilia-Romagna, Bo-

logna), Lella (Piemonte), Lella (Emilia-
Romagna, Bologna), Lella (Toscana),
Liola (Emilia-Romagna, Bologna), Liolla
(antichi), Tabach sarvaj (Piemonte),
Viola campana (Piemonte, Piscina).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita,
da 100 a 200 cm. di altezza.
Fusto robusto, a sezione circolare, pie-
no; fillotassi alterna.



Foglie di grandi dimensioni, lanceolate,
nervature pennate, picciolate.
Peli semplici e brevi papille numerose
su foglie e fusto.

Infiorescenza a capolino; presenti due
tipologie di fiori: fiori gialli ligulati pe-
riferici di tipo zigomorfo sterili o fem-
minili e fiori tubolosi centrali attino-
morfì ed ermafroditi, entrambi formati
da 5 pezzi saldati tra loro. Calice tra-
sformato in setole sottili (pappo).
Stami 5 con filamenti liberi e antere
saldate a formare un tubo staminale,
carpelli 2 saldati a formare un gineceo
sincarpico con ovario infero, stili 1,
stimmi 2. Il frutto è una cipsela.
(fig. 1)

Possibili confusioni
con altre specie:

Helianthus annuus, *Helianthus tuberosus*.

Antesi:

Da giugno a ottobre.

Tipo Corologico
e distribuzione nazionale:

Orofita sudest-europea, con areale gra-
vitante specialmente sui Balcani: manca
sui Pirenei.
In Italia è presente su tutto il territorio
nazionale, tranne Calabria e Sicilia.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle
specie di interesse comunitario, né nelle
Red List della IUCN (interesse conser-
vazionistico), tuttavia è protetta da leggi
regionali in Campania e Molise.

Habitat:

Boscaglie umide, cedui, fossi; da 500
a 1200 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

La pianta è in grado di calmare la
tosse, disinfettare le vie respiratorie,
e di svolgere un’efficace azione cola-
gogo-coleretica oltre ad aumentare la
diuresi. I lattoni sesquiterpenici, in



particolare alantolattone e isoalantolattone, sono citotossici e presentano in vitro proprietà antibatteriche e antifungine, inoltre sono caratterizzati da un'azione antielmintica, la pianta infatti veniva impiegata nei bambini in caso di infestazione da Ascaridi. Studi in vitro hanno evidenziato le proprietà antibatteriche dell'olio essenziale, in particolare nei confronti dei batteri Gram positivi *Staphylococcus aureus* e *Streptococcus pyogenes*. La pianta si caratterizza, oltre che per l'azione espettorante e antisettica, per le proprietà bronco-rilassanti, ciò che la rende utile nel trattamento di bronchiti croniche, nelle forme enfisematose e asmatiche e nella tosse cronica dei fumatori.

Nelle affezioni delle vie aeree dominate dalla tosse può essere utile procedere alla somministrazione mediante aerosolterapia.

All'*Inula* sono attribuite anche proprietà colinergiche che ne spiegano l'azione ipotensivante. L'azione diuretica, alla quale si accompagna l'escrezione di urea e cloruri, giustifica le indicazioni della medicina popolare, che vedevano nell'*Inula*, una pianta depurativa, utile nel trattamento della gotta e delle forme reumatiche. L'azione amaro-tonica (lattoni sesquiterpenici), migliorando i processi digestivi, esercita un effetto corroborante. Viene segnalata, infine, un'azione normalizzatrice sul ciclo mestruale che rende la pianta utile in caso di amenorrea e irregolarità mestruali. (figg. 3-4)

Periodo di raccolta:

Da aprile a settembre.



Lactuca muralis (L.) Gaertn.

Fam. Asteraceae

Sinonimi omotipici:

Chondrilla muralis (L.) Lam.; *Cicerbita muralis* (L.) Wallr.; *Hieracium mycelis* E.H.L.Krause; *Mycelis muralis* (L.) Dumort.; *Mycelis angulosa* Cass.; *Phaenioxopus muralis* (L.) W.D.J Koch; *Prenanthes muralis* L.

Nomi italiani:

Lattuga dei boschi, Lattuga dei muri.

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita, da 30 a 100 cm.
Fusto a sezione poligonale, fistoloso; fillotassi alterna e in rosetta basale. Foglie semplici, lirate, pennato-fide o pennato-partite, nervatura pennata, picciolate. Pianta glabra. Emette lattice bianco al taglio.
Infiorescenza a capolino, fiori ligulati

zigomorfi ermafroditi, corolla con 5 pezzi saldati, sepali numerosi modificati in setole (pappo), stami 5 con filamenti liberi e antere saldate a formare un tubo staminale, carpelli 2 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 2.
Il frutto è una cipsela (achenio + pappo). (fig. 1)



Possibili confusioni con altre specie:

Lapsana communis, *Sonchus oleraceus*, *Sonchus tenerrimus*.

Antesi:

Da giugno ad agosto.

Tipo Corologico e distribuzione:

Europa e Caucaso.
In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Vegeta in luoghi ombrosi, boschi freschi e ricchi di humus, muri; da 100 a 1800 m di altitudine.
(fig. 2)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Si utilizzano, quando tenere, le foglie, i giovani getti e la rosetta che possono essere consumate fresche o lessate insieme ad altre verdure spontanee.
(fig. 3)

Periodo di raccolta:

Da marzo a maggio, da settembre a dicembre.



Leucanthemum vulgare (Vaill.) Lam. subsp. vulgare

Fam. Asteraceae

Sinonimi omotipici:

Chamaemelum leucanthemum (L.) E.H.L.Krause; Chrysanthemum leucanthemum L.; Chrysanthemum vulgare (Lam.) Gaterau; Leucanthemum leucanthemum (L.) Rydb.; Matricaria leucanthemum (L.) Scop.; Pontia vulgaris (Lam.) Bubani; Pyrethrum leucanthemum (L.) Franch.; Tanacetum leucanthemum (L.) Sch.Bip.

Nomi italiani:

Margherita comune, Margherita, Leucantemo volgare.

Fitonimi regionali:

Bellide maggiore (Toscana), Bine cene (Friuli, Carnia), Bruta feje (Piemonte, Asti), Buine cene male cene (Friuli, Carnia), Camelott (Lombardia), Camomillone (Basilicata, Lecce), Cota buona (Toscana), Erba d’ bò (Piemonte, Agliano), Fiacch (Lombardia, Como), Margaitun (Liguria, Savona), Margarette (Emilia-Romagna, Modena), Margaridon (Emilia-Romagna, Romagna), Margarita (Liguria, Genova), Margarita dij prà (Piemonte, Agliano), Margaritass (Piemonte, Val S. Martino), Margaritein

grand (Emilia-Romagna, Piacenza), Margaritin gros (Piemonte, Agliano), Margaritis (Friuli), Margariton (Veneto, Verona), Margaritun (Emilia-Romagna, Reggio), Margherita sarvaega (Liguria, Quinto), Me vo tu ben me vo tu mal (Veneto, Treviso), Mi ustu ben mi us tu mal (Friuli), Occ ed bò (Emilia-Romagna, Reggio), Occhio di bue (Toscana), Oecc de bò (Emilia-Romagna, Romagna), Oecc de bò (Lombardia, Como), Oev d’ bò (Piemonte, Agliano), Papacene (Friuli, Carnia), Paradis (Friuli,



Carnia), Paradisi (Veneto, Belluno), Puddaci (Sicilia, Mirto), Sciui de Corpus Dominè (Liguria, Rocco), Uccie de vove (Abruzzi).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita, da 20 a 100 cm. di altezza. Fusto a sezione pentagonale, costolato, pieno; fillotassi alterna e in rosetta basale. Foglie semplici, spatolate, margini crenato-dentati, nervatura pennata, le inferiori picciolate. Pianta glabra. Infiorescenza a capolino; presenti due tipologie di fiori: fiori bianchi ligulati periferici di tipo zigomorfo sterili o femminili e fiori tubolosi centrali atti-

nomorfi ed ermafroditi, entrambi formati da 5 pezzi saldati tra loro. Calice trasformato in brevi squame. Stami 5 con filamenti liberi e antere saldate a formare un tubo staminale, carpelli 2 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è un achenio. (figg. 1-2)

Possibili confusioni con altre specie:

Le foglie si possono confondere con quelle di: Coleostephus myconis, Bellis perennis, altre specie di Leucanthemum. I fiori si possono confondere con quelli di alcune specie di Anthemis, Anacyclus, Cota, Erigeron.

Antesi:

Da febbraio ad ottobre.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Eurasiatica - Eurasiatiche in senso stretto, dall’Europa al Giappone. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).



Habitat:

Prati, lungo i margini delle strade, dei fossi e dei campi, nelle macchie; da 0 a 1500 m. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le foglie primaverili vengono impiegate nelle insalate miste, e lesse nella preparazione di zuppe ("Pistic" friulano). I capolini e i getti primaverili sono consumati come verdura, oppure messi sotto sale ed usati come i capperi. (fig. 4-5)

Periodo di raccolta:

Da marzo a luglio.



Lythrum salicaria L.

Fam. Lythraceae

Nomi italiani:

Salcerella comune, Riparella.

Fitonimi regionali:

Canestrell (Lombardia, Locarno), Coa rossa (Lombardia, Brescia), Coa rouss (Piemonte), Cua de roese (Lombardia, Brescia), Erba legno (Veneto, Verona), Lavande salvadie (Friuli), Lisimachia purpurea (Veneto, Verona), Lisimachia purpurea (Roma), Luvioun rouss (Piemonte), Persighin (Piemonte), Spargola

(Toscana, Val di Chiana), Stagghiu sangu (Sicilia, Catania), Stagna sangu (Sicilia), Stipa marina (Toscana, Cerreto d’Empoli), Stipa marina (Liguria, Valle d’Arroscia), Verga rossa de’ fossi (Toscana, Val di Chiana).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita elofita, da 40 a 200 cm. di altezza. Fusto a sezione quadrata, alato, pieno; fillotassi alterna in basso, opposta o

verticillata a 3 in alto.

Foglie semplici, lanceolate, margini interi, nervatura pennata, sessili.

Peli semplici settati e ghiandolari su foglie e fusto.

Infiorescenza a spiga; fiori attinomorfi ermafroditi, calice composto da 6 pezzi saldati, corolla violacea composta da 6 pezzi liberi, stami 12, carpelli 6 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 1.

Il frutto è una capsula. (fig. 1)



Possibili confusioni con altre specie:

Lysimachia vulgaris, Lysimachia punctata, Epilobium hirsutum, Epilobium parviflorum.

Antesi:

Da maggio a settembre.

Tipo Corologico

e distribuzione nazionale:

Subcosmopolita - In quasi tutte le zone

del mondo, ma con lacune importanti. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Sponde dei fossi, corsi d’acqua, paludi anche in ambiente salmastro; da 0 a 1200 m. (fig. 2-3)

Proprietà ed usi medicinali:

La Salicaria è considerata un rimedio molto utile nelle infiammazioni acute e croniche della mucosa gastrointestinale, motivo per cui viene utilizzata come antidiarroico (diarrea lieve): l’elevato contenuto in tannini, la pre-



senza di mucillagini e di flavonoidi giustificano l'azione antinfiammatoria, antivirale e antispasmodica a livello intestinale. Per l'azione astringente e antinfiammatoria viene impiegata anche nel trattamento della leucorrea. Analogamente alle piante vasculotrope può essere utilizzata nel trattamento del-

l'insufficienza venosa (gambe pesanti ecc.) e nella sintomatologia emorroidaria sia per l'azione astringente dei tannini che per le proprietà vasculotrope dei flavonoidi e antocianosidi.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Foglie e giovani getti vengono impiegati

crudi con altre erbe in insalata o lessi. Le foglie essiccate come surrogato del tè, mentre in passato dalla macerazione delle foglie si distillava un'acquavite. (figg. 4-5)

Periodo di raccolta:
Da aprile a luglio.



Mentha aquatica L. subsp. aquatica

Fam. Lamiaceae

Sinonimi omotipici:

Marrubium aquaticum (L.) Uspenski;
Mentha aquatica var. nemorosa Fr.;
Mentha hirsuta var. aquatica (L.)
Mérat

Nomi italiani:

Menta d’acqua, Menta acquatica.

Fitonimi regionali:

Balsamita aquatica (Sicilia), Balsamita
d’acqua (Sicilia), Barsamita nobili (Si-
cilia), Menta acquaiola (antichi), Menta
pedacqua (Abruzzi, Larino), Menta sal-

vadega (Lombardia, Como), Mintastru
d’acqua (Sicilia, Etna), Puniol (Veneto,
Treviso).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita,
da 15 a 50 cm. di altezza.
Fusto a sezione quadrata, pieno; fillo-
tassi opposta.
Foglie semplici, ovate, margini interi,
nervatura pennata, picciolo breve.
Peli semplici e ghiandole sferiche sessili
sparse sulle foglie esul fusto.
I fiori formano un’infiiorescenza sferica

picale, sono di tipo attinomorfo, er-
mafroditi, calice formato da 5 pezzi
saldati, corolla formata da 4 pezzi sal-
dati alla base, stami 4 didinami, carpelli
2 saldati a formare un gineceo sincar-
pico con ovario supero, stili 1, stimmi
2. Il frutto è una tetranucula (schizo-
carpo). (fig. 1)

Possibili confusioni

con altre specie:

Clinopodium menthifolium, Clinopodium
nepeta, Melissa officinalis, altre specie
di Mentha.



Antesi:

Da maggio a ottobre.

Tipo Corologico
e distribuzione nazionale:

Subcosmopolita - In quasi tutte le zone
del mondo, ma con lacune importanti.
In Italia è presente su tutto il territorio
nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle
specie di interesse comunitario, né
nelle Red List della IUCN (interesse
conservazionistico), tuttavia è protetta
da leggi regionali in Friuli-Venezia-
Giulia.

Habitat:

Argini, sponde, paludi; da 0 a 1200m.
(fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

E’ utile in caso di spasmi gastrointe-
stinali e delle vie biliari, turbe digestive
minori (dispepsia), sindrome dell’in-
testino irritabile e nei sintomi da raf-
freddamento.
Il suo utilizzo può alleviare cefalea, raf-
freddore, alcune eruzioni cutanee e do-
lori muscolari, reumatici o nevralgici.
L’olio essenziale viene impiegato nelle
flogosi delle vie aeree superiori: va-
porizzazioni di olio essenziale, aspirate

attraverso le narici, possono risolvere alcuni stati infiammari dei seni frontali, ma possono risultare utili anche come antisettico bronchiale. A questo proposito si ricorda che l'infuso viene consigliato quale calmante della tosse ed espettorante nei postumi di bronchiti influenzali. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Le foglie vengono impiegate sia fresche che secche, come aromatizzante per piatti tipici. In Sardegna è usata per aromatizzare il sanguinaccio. Dalla macerazione delle foglie è possibile ottenere degli ottimi liquori. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da aprile a settembre.



Mentha pulegium L. subsp. pulegium

Fam. Lamiaceae

Sinonimi omotipici:
Melissa pulegium (L.) Griseb.; *Mentha aromatica* Salisb.; *Mentha pulegium* subsp. *vulgaris* (Mill.) Briq.; *Mentha pulegium* var. *vulgaris* (Mill.) Briq.; *Minthe pulegia* (L.) St.-Lag.; *Pulegium vulgare* Mill.

Nomi italiani:
Menta poggio.

Fitonimi regionali:
Menta piperita doppia (Veneto, Ve-

rona), Abuleju (Sardegna), Abuleu (Sardegna), Basalicò servaj (Piemonte), Majaron salvadi (Friuli), Majaron sclav (Friuli), Menta romana (Toscana, Siena), Menta salvatica (Toscana), Mentastre (Liguria, Nizza), Mentastri (Friuli), Mentazz (Friuli), Mentuccia (Toscana), Mintoccia (Emilia-Romagna, Bologna), Peleide (Abruzzi), Pileju (Campania), Pilegio (Basilicata, Potenza), Piliu (Sicilia), Poleggio (Toscana), Polegiola (antichi), Polezoi (Veneto, Verona), Polezzut (Friuli),

Porviziol (Veneto, Venezia), Puleciut (Friuli), Pulegg (Lombardia, Como), Puleggio (Toscana), Pulegh (Piemonte), Pulegio (Campania), Pulegio (Veneto, Verona), Pulejje (Abruzzi), Puleju (Calabria), Puleju (Sardegna), Puleju (Sicilia), Puleo (Sicilia), Pules (Piemonte, Carpeneto), Puleu (Sicilia), Puleù (Sardegna), Pulez (Emilia-Romagna, Romagna), Pulezzo (Toscana), Puliere (Abruzzi), Rehena (Abruzzi), Sisembrio (Toscana), Spolezoi (Veneto, Verona).

Descrizione botanica:
Pianta erbacea perenne, emicriptofita, da 15 a 60 cm. di altezza. Fusto a sezione quadrata, pieno; fillo-tassi opposta. Foglie semplici, ovate, margini interi, nervatura pennata, sessili. Peli semplici e ghiandole sferiche sessili sparse sulle foglie esul fusto. Infiorescenza a verticillastro; fiori at-tinomorfi, ermafroditi, calice formato da 5 pezzi saldati, corolla formata da 4 pezzi saldati alla base, stami 4 didi-nami, carpelli 2 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è una tetranucula (schizocar-po). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:
Clinopodium menthifolium, *Clinopodium nepeta*, *Melissa officinalis*, altre specie di *Mentha*.

Antesi:
Da aprile a settembre.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:
Subcosmopolita - In quasi tutte le zone del mondo, ma con lacune importanti. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne Val d'Aosta.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia è protetta da leggi regionali in Lombradia e Friu-li-Venezia-Giulia.

Habitat:
Sponde, alvei, stagni effimeri, ambienti umidi inondata in primavera e disseccati in estate; da 0 a 1200 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:
Attività principali: azione spasmolitica (muscolatura liscia canale digerente); analgesica carminativa e coleretica; antisettica e antinfiammatoria. Impiego terapeutico: disturbi gastroin-testinali e delle vie biliari; flogosi vie aeree superiori.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Le foglie e i fiori vengono utilizzati sia freschi che secchi come aromatizzanti per minestre, zuppe e, previa sbollentatura, anche saltate in padella (Calabria). In Sardegna la specie è usata per aromatizzare il sanguinaccio. (fig. 3)

Periodo di raccolta:
Da aprile ad agosto.



Origanum vulgare L. subsp. vulgare

Fam. Lamiaceae

Sinonimi omotipici:
Origanum floridum Salisb.; Thymus origanum Kuntze

Nomi italiani:
Origano comune.

Fitonimi regionali:
Acciughero (Italia), Acciughero (Toscana), Arburà (Liguria, Genova), Arbura (Liguria, Ponti di Nava), Arecata (Campania, Napoli), Arecheta (Campania, Napoli), Aregana (Campania, Avellino), Aricinu (Sicilia, Modica), Arifunu (Sicilia, Modica), Arigano (Italia), Arigano (Campania, Napoli), Ariganu (Calabria), Ariunu (Sicilia), Arriniu (Sicilia, Etna), Arrinu (Sicilia), Carnabugia (Piemonte), Colna (Puglia, Martina pr. Lecce), Cornabibbia (Piemonte, Carpeneto), Cornabuggia (Liguria, Porto Maurizio), Cornabugia (Liguria, Nizza), Cornabugin (Liguria, Nizza), Cornabusa (Piemonte), Cornabusa (Italia), Cornabuxa (Liguria, Genova), Cornabuza (Liguria, Montalto), Corniera (Liguria, Bordighera), Cuncla bubula (antichi), Curnioea (Liguria, San Remo), Dittamo salvatico (Marche), Erba acciuga (Toscana), Erba aciuga (Emilia-Romagna, Romagna), Erba d’acciuga (Puglia, Martina pr. Lecce), Erba da acciughe (Toscana), Erba da ancioe (Piemonte), Erba rossa (Liguria, Sarzana), Erba rossa (Toscana), Legamo (Toscana), Maggiorana selvadega (Lombardia, Como), Maggiorana selvatica (Italia), Majorana grossa (antichi), Majorana pelosa (antichi), Mazoerana de mont (Lombardia, Brescia), Mazorane salvadie (Friuli), Mazurana salbedga (Emi-



lia-Romagna, Romagna), Mazurana silvestre (Veneto, Verona), Menta bastarda (Piemonte), Menta grossa (antichi), Menta pelosa (antichi), Menta salvaja (Piemonte), Mostranci (Veneto, Verona), Mularuss (Sardegna, Alghero), Neta rossa (Friuli, Carnia), Neta salvadia (Friuli, Carnia), Pimpinella (Campania, Napoli), Priori (Piemonte, Frabosa), Puliejjo (Abruzzi, Larino), Punioi (Veneto, Belluno), Rachete (Campania, Avellino), Regamo (Italia), Regamo (Toscana), Regana (Campania, Ischia), Regano (Italia), Reghem (Emilia-Romagna,



Reggio), Rianu (Italia), Rianu. Riniu (Sicilia, Etna), Riceno (Basilicata, Potenza), Ricero (Basilicata, Potenza), rigamo (Toscana), Rigano (Italia), Riganu (Calabria), Riganu (Sicilia), Riunu (Sicilia), Scarsapepe selvatico (Toscana), Scormoera (Liguria, Camporosso).

Descrizione botanica:
Pianta erbacea perenne, emicriptofita, da 20 a 60 cm. di altezza. Fusto a sezione quadrata, pieno; fillo-tassi opposta. Foglie semplici, di piccole dimensioni,

ovate, nervatura pennata, brevemente picciolate. Peli semplici settati brevi e ghiandole sferiche sessili presenti sulle foglie e sul fusto. Infiorescenza a verticillastro, fiori irregolari, ermafroditi, calice formato da 5 sepali saldati, corolla bilabiata con 3 petali saldati a formare il labbro inferiore e 2 petali saldati a formare il labbro superiore, stami 4 didinami, carpelli 2 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è una tetranucula (schizocarpo). (fig. 1)



Possibili confusioni con altre specie:

Clinopodium vulgare, *Micromeria graeca*, *Thymus longicaulis*, *Helianthemum nummularium*.

Antesi:

Da maggio a settembre.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Eurasiatica - Eurasiatiche in senso stretto, dall'Europa al Giappone.

In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia è protetta da leggi regionali in Friuli-Venezia-Giulia e Molise,

Habitat:

Boscaglie rade, cespuglieti, rupi soleggiate; da 0 a 1400 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

L'origano è tradizionalmente impiegato per le proprietà aperitive, stomachiche e antispasmodiche. Presenta azione stimolante la funzionalità digestiva ed è particolarmente indicato nelle atonie gastriche e intestinali caratterizzate da gonfiore epigastrico, lentezza di-

gestiva, eruttazioni, meteorismo, flatulenza e nell'insufficienza epato-biliare. Si consiglia pertanto di utilizzare la pianta anche come erba aromatica da condimento: in questo modo, infatti, sono facilitati i processi digestivi e al contempo viene svolta un'azione antisettica e anti fermentativa (olio essenziale). L'origano manifesta, inoltre, azione espettorante ed è indicato nelle affezioni bronchiali acute benigne. La pianta, grazie all'olio essenziale presente nel fitocomplesso, possiede pro-

prietà antimicrobiche marcate, ad ampio spettro, che giustificano il suo impiego, oltre che nel trattamento delle forme bronchiali, nell'uso topico per disinfettare ferite, ulcerazioni, bruciate e svariate lesioni cutanee. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Si tratta di una specie aromatica, ricca di oli essenziali, molto apprezzata per insaporire numerosissimi piatti: sughi, pizza, risotti, zuppe, insalate, sott'olio.

Le foglie vengono utilizzate per condire carne, pesce o insalate e per preparare un condimento tipico usato insieme a cipolle e formaggio di capra, origano e acciughe per cuocere una pizza tradizionale trapanese provincia chiamata "rianata". Le foglie sono usate per preparazioni liquoristiche. (fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da giugno a settembre.

Petasites hybridus (L.) G. Gaertn., B. Mey. & Scherb. subsp. *hybridus*

Fam. Asteraceae

Sinonimi omotipici:

Cineraria hybrida (L.) Bernh.; *Petasites officinalis* var. *hybridus* (L.) P.Fourn.; *Tussilago hybrida* L.; *Tussilago petasites* var. *hybrida* (L.) Boenn.

Nomi italiani:

Farfaraccio maggiore.

Fitonimi regionali:

Barbaz (Friuli, Carnia), Bardano domestico (Veneto, Verona), Barde (Liguria, Castagnola), Caffarì (Toscana, Bagni di Lucca), Capelocc (Lombardia, Brescia), Cappellacci (antichi), Capellotto (Lombardia, Valtellina), Ciapelass (Piemonte, Val S. Martino), Ciapiei (Friuli, Carnia), Erba per la tegna (Emilia-Romagna, Romagna), Falfarazz (Emilia-Romagna, Romagna), Farfarazz

(Emilia-Romagna, Bologna), Fior di cipresso (Toscana, Val di Chiana), Lampazzo (Campania, Napoli), Lavassa (Piemonte, Alessandria), Lavaz (Friuli, Carnia), Lesche (Friuli), Lesciat (Friuli), Lesciat verd (Friuli), Neja (Campania, Napoli), Petasite (Toscana), Petasite ibrido (Italia), Petasside (Veneto, Verona), Petrasita (Sicilia), Redoi (Lombardia, Brescia), Ridoi (Lombardia,



Brescia), Rodoi (Lombardia, Brescia), Slavazza (Veneto, Belluno), Tossilagine delle foglie grandi (Toscana), Tossilagine maggiore (Toscana), Vanigliun salvadegh (Emilia-Romagna, Reggio).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, geofita rizomatosa, da 15 a 120 cm. di altezza. Fusto a sezione circolare, fistoloso; filotassi alterna. Le foglie sono di grandi dimensioni, semplici, orbicolari con base cordata, nervature palmate, lungamente picciolate. Lunghi peli ragnatelosi si trovano nu-

merosi sulla pagina inferiore delle foglie, sul fusto e sul picciolo. Infiorescenza composta da spighe di capolini; fiori tutti tubulosi, attinomorfi, unisessuali con capolini femminili e maschili presenti su piante diverse (dioiche). Calice trasformato in pappo di setole, corolla formata da 5 pezzi saldati, stami 5 con filamenti liberi e antere saldate a formare un tubo staminale, carpelli 2 saldati tra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è una cipsela (achenio sormontato da un pappo). (figg. 1-2)

Possibili confusioni con altre specie:

Petasites albus, *Adenostiles australis*, *Arctium lappa*, *Tussilago farfara*, *Doronicum orientale*.

Antesi:

Da febbraio a maggio.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Eurasiatica - Eurasiatiche in senso stretto, dall'Europa al Giappone. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne la Sardegna.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:
Luoghi umidi, sponde, bordi dei boschi umidi; da 0 a 1650 m. (fig. 3)

Proprietà ed usi medicinali:
Un tempo il farfaraccio veniva utilizzato per curare e allontanare la peste.

Il rizoma contiene un olio essenziale, un principio amaro, tannini, mucillagini, inulina, e viene utilizzato per il trattamento di disturbi delle vie respiratorie superiori, tosse, raucedine e attacchi d’asma, poiché ha un effetto antispasmodico. L’infuso delle foglie è diaforetico, diuretico e vermifugo. Le foglie fresche per uso esterno sono efficaci contro gonfiori, eruzioni cutanee, vene e linfonodi ingrossati e dolori reumatici.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
La parte commestibile è costituita dai

grandi gambi delle foglie basali quando sono ancora molto giovani: questi vanno lavati con molta cura e quindi lessati in acqua salata. In questo modo i gambi si possono così consumare conditi con olio ed aceto saltati nel burro o fritti passandoli in una pastella di farina, uovo e latte o infarinati leggermente. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da gennaio ad aprile.

Avvertenze:
L’ utilizzo di questa pianta deve essere moderato per la presenza di alcaloidi pirrolizidinici epatotossici.



Polypodium vulgare L.

Fam. Polypodiaceae

Sinonimi omotipici:
Ctenopteris vulgaris (L.) Newman; *Polypodium boreale* Salisb.; *Polypodium vulgare* var. *obtusum* Wallr.

Nomi italiani:
Polipodio comune, Felce dolce, Falsa liquirizia.

Fitonimi regionali:
Argalizia servaja (Piemonte), Argolizia salvaja (Piemonte), Erba dal Signor (Emilia-Romagna, Lunigiana), Erba radioli (Toscana), Ergalissio

(Piemonte, Val S. Martino), Faelza dulza (Emilia-Romagna, Bologna), Felce delle quercie (Toscana), Felce quercina (Toscana), Felece (Campania, Napoli), Feleciella (Campania, Ischia), Filicicchia (Sicilia), Filicicchia (Campania, Napoli), Filicola (Toscana), Filicula (antichi), Jerbe dolce (Friuli), Liquirizia (Veneto, Belluno), Musco quercino (Toscana), Pimpirimporio (Veneto, Treviso), Polipodio (Toscana), Polipodio aureo (Toscana), Polipodio quercino (Toscana), Pulpuli (Friuli, Carnia), Radis di ramit

(Friuli, Carnia), Radis di solete (Friuli, Carnia), Radis dolce (Friuli), Radis dolse (Lombardia, Valle Camonica), Raixe duse (Liguria, Ponti di Nava), Recalissia (Liguria, Nizza), Recanisse (Liguria, Genova), Regolessia (Lombardia, Brescia), Regolezia (Emilia-Romagna, Reggio), Regolizia (Lombardia, Como), Regolizia (Emilia-Romagna, Reggio), Rigolissia (Liguria, Sella), Sgolisia d’ bosch (Piemonte), Tronco dolce (Liguria, Pigna), Vergurissa (Liguria, Bardineto).



Descrizione botanica:
Pianta erbacea perenne, con grosso rizoma sotterraneo, da 30 a 50 cm. di altezza. Non è presente un vero e proprio fusto, le fronde sono imparipennate, oblungo-lanceolate. I sori sono di forma rotonda e sono posti in 2 serie nella pagina inferiore lungo la nervatura centrale. (figg. 1.1.-1.2)



Possibili confusioni con altre specie:
Si può confondere facilmente con le altre due specie di *Polypodium* presenti in Italia: *P. cambricum*, *P. interjectum*.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:
Paleotemperata - Eurasiatiche in senso lato, che ricompaiono anche nel Nordafrica. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne Puglia e Sicilia.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia risulta protetto da leggi regionali in Calabria.

Habitat:
Rupi, muri, corteccia di alberi; da 0 a 2800 m. (figg. 2-3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Il rizoma aromatico dal sapore di liquirizia viene impiegato in pezzi nella grappa o nella birra oppure per aromatizzare sciroppo o preparati per dolci. I giovani getti vengono consumati crudi come dissetante. In Val d’Aosta, Liguria e Lazio il rizoma viene consumato alla stregua di caramelle. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da aprile a ottobre.



Prunus mahaleb L. subsp. mahaleb

Fam. Rosaceae

Sinonimi omotipici:

Cerasus mahaleb (L.) Mill.; Mahaleb vulgaris Takht.; Padellus mahaleb (L.) Vassilcz.; Padus mahaleb (L.) Borkh.; Padus mahaleb var. typica (Asch. & Graebn.) Buia; Prunus mahaleb var. typica Fiori; Prunus mahaleb subsp. typica (Asch. & Graebn.) Pénzes; Prunus mahaleb proles typica Asch. & Graebn.

Nomi italiani:

Ciliegio canino.

Fitonimi regionali:

Albero di S. Lucia (Veneto, Belluno), Amareni di Madunia (Sicilia), Brugnoel (Lombardia, Sondrio), Caganeiro (Piemonte, Alessandria), Canna di Baden (Toscana), Cavrè (Lombardia, Valle Ca-

monica), Cerasa canina (Marche), Ceraso di cani (Calabria), Ceraso di S. Lucia (Emilia-Romagna), Ceraso purganti (Sicilia), Ceraso salvatico (Campania, Terra di Lavoro), Ceraso selvaggio (Basilicata, Potenza), Ceresa salvaiga (Piemonte, Torino), Ceresen (Piemonte, Novara), Ceresola amara selvadega (Lombardia, Como), Ciaresar salvadi



(Friuli), Ciciruzzu (Campania, Cosenza), Ciliegio di S. Lucia (Toscana), Ciliegio nano (Toscana), Ciliegio odoroso (Emilia-Romagna), Cirasa lampasa (Sicilia), Cirasa sarvaggia (Sicilia, Etna), Ciriscio canino (Abruzzi), Erbo di S. Lussia (Piemonte), Lampasa purganti (Sicilia), Legno di S. Lucia (To-

scana), Malebo (Toscana), Osseti (Veneto, Treviso), Pudín (Friuli, Carnia), Sarizì bastard (Lombardia, Brescia), Sbolzafrin (Veneto, Verona), Sereza amara (Lombardia, Bergamo), Spinzìol (Veneto, Verona), Viai (Lombardia, Valle Camonica).

Descrizione botanica:

Pianta legnosa con portamento cespuglioso, da 1 a 5 m di altezza. Foglie semplici, alterne, di forma ovata, nervatura pennata, picciolate, con stipole caduche. Peli semplici sparsi sulle foglie e sui ramoscelli del primo anno.

Fiori attinomorfi, ermafroditi, calice formato da 5 sepali liberi, corolla formata da 5 petali bianchi liberi, stami numerosi (multiplo di 5), gineceo monocarpellare, ovario supero, stili 1, stimmi 1.
Il frutto è una drupa sferica di colore violaceo scuro (edibile).
(fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:
Prunus avium, *Prunus spinosa*.

Antesi:
Da aprile a maggio. (fig. 2)



Tipo Corologico e distribuzione nazionale:
Europa e Caucaso.
Presente in tutta Italia.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:
Boscaglia termofila submediterranea,

cedui, siepi; da 0 a 1900 m. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
I frutti si impiegano per preparare liquori, ma si mangiano anche freschi durante il periodo invernale.
(fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da maggio a luglio.

Foto 1/4 da https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=1108



Prunus spinosa L. subsp. spinosa

Fam. Rosaceae

Sinonimi omotipici:

Prunus communis subsp. spinosa (L.) Syme; Prunus communis var. spinosa (L.) Hook. & Arn.; Prunus domestica var. spinosa (L.) Kuntze; Prunus insititia var. spinosa (L.) Weston; Prunus polymorpha spinosa (L.) Griess.; Prunus spinosa subsp. euspinosa Domin

Nomi italiani:

Pruno selvatico, Prugnolo.

Fitonimi regionali:

Agrejaro (Calabria), Arboessaro (Li-

guria, Porto Maurizio), Atregno (Basilicata), Atrigna (Puglia, Bari), Atrigneddu servaggiu (Sicilia, Palermo), Atrigno (Sicilia, Palermo), Atrigno (Basilicata), Attignola (Abruzzi, Teramo), Aulecene (Campania, Salerno), Barazz (Friuli), Barazz di bosch (Friuli), Bargnoe (Piemonte, Novara), Bargnon (Piemonte, Carpeneto), Bergna (Piemonte, Novara), Bergnett (Piemonte, Torino), Bergnol da macia (Emilia-Romagna, Reggio), Bergnol salvadegh (Emilia-Romagna, Reggio), Bergnolin (Piemonte), Bocche nigre (Emilia-Ro-

magna, Reggio), Boch niger (Emilia-Romagna, Reggio), Bosso (Piemonte), Bosso neir (Piemonte), Bossorina (Liguria, Carcare), Bregn (Lombardia, Bergamo), Brignet (Lombardia, Pavia), Brignet (Piemonte, Alessandria), Brignette (Piemonte), Brignette (Liguria, Savona), Brignette d' le cioende (Piemonte), Brigno (Piemonte, Massello), Brignoe (Lombardia, Pavia), Brignoea (Liguria, Genova), Brignoei (Lombardia, Bergamo), Brignole (Piemonte), Brignon sarvaegu (Liguria, Genova), Brignot (Piemonte, Novara), Brignuettu



(Liguria, Genova), Brignunsè (Liguria, Castagnola), Brignurettu (Liguria, Porto Maurizio), Brognoel (Lombardia, Brescia), Brognola (Campania, Terra di Lavoro), Brognolar (Veneto, Verona), Brognolo (Abruzzi), Brognoni (Lombardia, Brescia), Brombal (Friuli, Carnia), Brombiolar (Veneto, Verona),

Brombolier (Veneto, Treviso), Brugna salvadega (Lombardia, Como), Brugna salvadga (Emilia-Romagna, Parma), Brugnara (Calabria), Brugnara (Sicilia, Messina), Brugneletta (Umbria, Beva-gna), Brugno salvatico (Marche), Bru-gnoe (Piemonte, Alessandria), Brugnoe (Emilia-Romagna, Piacenza), Brugnoe



(Lombardia, Cant. Ticino), Brugnoel (Lombardia), Brugnoi (Veneto, Bellu-no), Brugnol (Emilia-Romagna, Parma), Brugnol da seva (Emilia-Romagna, Reggio), Brugnol salvadegh (Emilia-Romagna, Reggio), Brugnolara (Sicilia, Messina), Brugnolaro (Veneto, Padova), Brugnolo (Lombardia, Como), Brugnolo (Sicilia, Palermo), Brugnolo (Marche), Brugnolo (Emilia-Romagna, Reggio), Brugnol (Lombardia, Como), Brundulut (Friuli, Carnia), Brussarina (Li-guria, Bardineto), Bussaine (Liguria, Savona), Bussarina (Liguria, Sella), Bussuline (Liguria, Ponti di Nava), Ca-comila (Calabria), Cascavella (Puglia, Bari), Ciafojepredis (Friuli), Corgnoler (Veneto, Belluno), Crignara (Calabria), Cucumile (Calabria), Latrigno (Basilica-ta, Potenza), Lecina selvaggia (Abruzzi, Chieti), Lecinella (Campania, Napoli), Maropula (Calabria, Laureana), P' rus-set (Piemonte, Cuneo), Paromboler (Veneto, Belluno), Prigno (Calabria), Prignolu (Sicilia), Proegn (Emilia-Romagna, Romagna), Prognolo bastardo (Marche, Ascoli), Prognuolo (Campania, Salerno), Prugno (Toscana), Prugnoel (Piemonte, Torino), Prugnol (Emilia-Romagna, Romagna), Prugnol d' zaeda (Emilia-Romagna, Bologna), Prugnola (Campania, Terra di Lavoro), Pruna aresti (Sardegna), Pruna selvaggia (Campania, Avellino), Prunara servag-gia (Sicilia, Messina), Pruniccia (Sardegna, Alghero), Prunishedda (Sardegna, Sassari), Prunisedda (Sardegna), Prunisedda margiani (Sardegna, Tor-toli), Prunixedda (Sardegna, Cagliari), Prunizza (Sardegna, Cagliari), Prunizzu (Sardegna), Pruno di macchia (Roma), Pruno servaggio (Calabria), Prunu atrig-nu (Sicilia, Etna), Prunu de S. Petru (Sicilia, Etna), Schiafojepredis (Friuli), Sciafujite (Friuli), Sgancio (Toscana), Sgancio (Marche), Spein brugnol (Emi-



lia-Romagna, Reggio), Spen burzol (Emilia-Romagna, Romagna), Speniello (Basilicata), Spi brognoei (Lombardia, Brescia), Spin (Emilia-Romagna, Modena), Spin brugnol (Veneto, Mantova), Spin negher (Emilia-Romagna, Piacenza), Spin negro (Veneto, Belluno), Spin negro (Veneto, Treviso), Spina nera (Piemonte), Spina trigna (Campania, Napoli), Spine (Campania, Avellino), Spino negro (Piemonte, Torino), Spino nero (Toscana), Spino trinco (Campania, Napoli), Strangola can (Lombardia, Milano), Strangola pret (Lombardia, Valle Camonica), Strigniculi (Toscana, Pisa), Strignudo (Puglia, Bari), Strignuolo (Puglia, Bari), Strossagatti (Liguria, Sarzana), Strozza preti (Toscana, Monte Murlo), Susino dei pruni (Toscana), Susino di macchia (Toscana), Susino salvatico (Toscana), Tregna (Pu-

glia, Foggia), Trigna (Campania, Avellino), Trigno (Basilicata), Trino (Puglia, Foggia), Uga de rattì (Liguria, Chiavari), Vegro (Toscana), Vrugnele (Abruzzi).

Descrizione botanica:
Pianta legnosa con portamento cespuglioso o arbustivo, spinosa, proterante, alta fino a 3 m.
Fusto a sezione circolare, pieno; fillotassi alterna.
Foglie semplici da oblunghe a obovali, margini interi, nervatura pennata, brevemente picciolate, stipole caduche.
Peli semplici sparsi sulle foglie soprattutto alla base.
Fiori attinomorfi, ermafroditi, calice formato da 5 pezzi liberi, corolla formata da 5 petali bianchi liberi, stami numerosi (multiplo di 5), gineceo monocarpellare, ovario supero, stili 1, stimmi 1.

Il frutto è una drupa sferica di colore violaceo scuro (edibile). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:
Rhamnus saxatile, *Pyrus spinosa*, *Pyrus communis*, *Prunus mahaleb*, *Malus domestica*, *Malus sylvestris*.
Crataegus monogyna per i fiori.

Antesi:
Da gennaio ad aprile.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:
Europa e Caucaso.
In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia risulta protetto da leggi regionali in Veneto.

Habitat:
Boschi cedui, cespuglieti, siepi, muretti; da 0 a 1500 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:
I fiori sono impiegati come diuretici, blandi lassativi, antispasmodici e drenanti.
La pianta può essere utilmente prescritta nelle formulazioni drenanti atte a trattare dermatosi quali, ad esempio, l'acne.

Il frutto appartiene alla categoria della frutta acidula per la ricchezza in acidi organici, in particolare acido malico, che, oltre a conferire il sapore acidulo al frutto, ne favoriscono la conservazione.
Nei frutti sono presenti tannini ad azione astringente, il decotto era considerato efficace in caso di diarrea; per uso esterno veniva impiegato sia nell'epistassi sia, sotto forma di gargarismi, nelle flogosi della mucosa orofaringea, quali stomatiti, gengiviti, faringiti. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
I frutti, consumati come snack, sono fortemente allappanti e diventano commestibili solo stramaturi, dopo le prime gelate.
Con i frutti freschi, a volte fatti maturare

sulla paglia, si preparano marmellate o si impiegano anche per aromatizzare le carni.
Il frutto del prugnolo era molto conosciuto dai pastori e dai boscaioli, i quali usavano sia mangiarlo quando era completamente maturo e sia masticarlo ancora acerbo, perché ritenuto capace di favorire la digestione, soprattutto dopo pasti pesanti a base di carne grassa di maiale. Il prugnolo fermentato dava una bevanda leggermente alcolica, distillabile per ottenere grappa.
Con i frutti essiccati e mele cotogne si otteneva una gradevole bevanda calda invernale. Dalle foglie seccate si otteneva un succedaneo del tè. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da aprile a settembre.

Pulmonaria hirta L.

Fam. Boraginaceae

Nomi italiani:

Polmonaria irta, Polmonaria appennina.

Fitonimi regionali:

Amè du cucco (Liguria, S. Olcese), Bai-chettu (Liguria, Genova), Bocalose (Veneto), Borrana salvatica (Toscana), Cucciamei (Piemonte, Cumiano), Erba

d’ San Cristofò. Erba d’ San Giosep (Piemonte), Erba d’a Madonna (Liguria, Bardineto), Erba dij polmon (Piemonte), Erba macchiata (Lombardia, Pavia), Erba piattuzza (Liguria, Genova), Erba polmonera (Veneto, Treviso), Erba pulmunaria (Liguria, Genova), Fegata (Liguria, San Bernardo), Latarina (Veneto, Belluno), Milzera (Lombardia, Pavia),

Pan d’u Segnù (Liguria, Porto Maurizio), Papasoma (Piemonte), Permonaria (Piemonte), Polmonarie (Friuli), Polmonera (Lombardia, Brescia), Pulmunaria (Liguria, Genova), Pulmuneria (Emilia-Romagna, Romagna), Pupa soma (Piemonte), Salvia di Jerusalemme (Toscana), Sciù d’a Madonna (Liguria, Ponti di Nava), Supa cagne (Pie-



monte, Val Pesio), Tabach salvadi (Friuli, Carnia).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, geofita rizomatosa, da 20 a 40 cm. di altezza. Fusto a sezione circolare, pieno; fillo-tassi alterna e in rosetta basale. Foglie semplici, ovato-lanceolate, margini interi, nervature pennate, picciolate. Peli semplici, lunghi, rigidi, numerosi su foglie e fusto. Infiorescenza cima scorpiode, fiori at-tinomorfi, ermafroditi, calice formato

da 5 pezzi saldati, corolla formata da 5 pezzi saldati, stami 5, carpelli 2 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 1. Il frutto è una tetranucula (schizocar-po). (figg. 1-2)

Possibili confusioni con altre specie:

Borago officinalis, Symphythum tuberosum, Symphythum bulbosum.

Antesi:

Da febbraio a maggio.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Subendemismo - Entità presente soprattutto nell’area italiana, ma con limitati sconfinamenti in territori vicini. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne Val d’Aosta, Lombardia, Sicilia, Sardegna.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle

specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:
Boschi di latifoglie (querceti, cerrete, faggete); da 300 a 1500 m. (fig. 3)

Proprietà ed usi medicinali:
La pianta conosce un impiego terapeutico relativo alle affezioni a carico dell'apparato respiratorio come anti-tussivo blandamente sedativo ed espettorante. La presenza di sostanze mi-

nerali, carotenoidi e acido ascorbico, che determina da parte della pianta proprietà corroboranti e ricostituenti, la rende utile anche nella convalescenza e nelle forme di bronchite cronica degli anziani. La presenza di tannini e flavonoidi giustificherebbe l'utilizzo nella medicina popolare come diuretico e blando astringente valido nel trattamento di diarrea ed emorroidi.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Le foglie tenere si impiegano nelle misticanze, nelle minestre e nelle zuppe.

In Toscana e in Liguria le foglie lessate vengono utilizzate nel ripieno dei ravioli. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da febbraio ad aprile.

Avvertenze:
L' utilizzo di questa pianta deve essere moderato per la presenza di alcaloidi pirrolizidinici epatotossici.



Ribes uva-crispa L. subsp. uva-crispa

Fam. Grossulariaceae

Sinonimi omotipici:

Grossularia uva Scop.; Grossularia uva-crispa (L.) Mill.; Oxyacanthus uva-crispa (L.) Chevall.; Ribes crispum Dulac; Ribes grossularia var. sylvestre Willk.; Ribes grossularia var. uva-crispa (L.) Wimm. & Grab.; Ribes spinosum var. glabrum Gray; Ribes uva-crispa var. sylvestre DC.

Nomi italiani:

Ribes Uva-spina, Uva-spina, Uva crispa, Uva spinosa, Uva spina bianca.

Descrizione botanica:

Pianta perenne legnosa, con portamento arbustivo, alta fino a 150 cm. Fusto legnoso, costolato; fillotassi alterna. Foglie semplici, palmato-fide, nervatura palmata, picciolate, glabrescenti con peli semplici sparsi e peli ghiandolari (sulle infiorescenze). Infiorescenza racemosa, fiori attinomorfi, ermafroditi, calice formato da 5 sepali petaloidi con funzione vessillare, petali ridotti poco visibili, stami 5, carpelli 2 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 2, stimmi 2. Il frutto è una bacca (edibile). (figg. 1.1.-1.2)

Possibili confusioni con altre specie:

Crataegus monogyna, Crataegus laevigata (foglie).

Antesi:

Da aprile a luglio.

Tipo Corologico e distribuzione:

Europa e Caucaso.



In Italia è presente in tutto il centro-nord e Sicilia, assente al sud e in Sardegna.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia risulta protetta da leggi regionali in Molise.

Habitat:

Siepi, margini boschi e pascoli del

piano montano e culminale; da 100 a 1600 m. Specie nitrofila. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

Le bacche hanno un sapore gradevole ed aromatico e sono rinfrescanti, diuretiche, lassative e rimineralizzanti. Contengono vitamina C, pectine, zuccheri, mucillagini, tannini e sali minerali. La polpa è utilizzata nelle maschere facciali per l’effetto pulizia sulla pelle grassa. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le bacche vengono consumate o come frutta fresca o preparate in bibite, sciropi, marmellate o gelatine.

Tramite la fermentazione si ottiene un vino di frutta speciale. I frutti non ancora maturi possono essere impiegati come condimento nei piatti a base di pesce, da cui il nome francese: groseille à maquereau (sgombro). In Trentino è particolarmente diffusa la marmellata a base di uva spina chiamata “conserva de ùa spinèla.” (fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da luglio a settembre.

N.B. Figg. 3-4 da https://www.acta-plantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=1039



Rorippa sylvestris (L.) Besser subsp. sylvestris

Fam. Brassicaceae

Sinonimi omotipici:

Brachiolobos sylvestris (L.) All.; Cardamine sylvestris (L.) Bubani; Caroli-gmelina sylvestris (L.) G.Gaertn., B.Mey. & Scherb.; Crucifera sylvestris (L.) E.H.L.Krause; Nasturtium sylvestre (L.) W.T.Aiton; Sisymbrella sylvestris (L.) Spach; Sisymbrianthus sylvestris (L.) Chevall.; Sisymbrium sylvestre L.

Nomi italiani:

Rorippa silvestre, Crescione selvatico.

Fitonimi regionali:

Aruca sarvaggia picciridda (Sicilia), Aruga sarvaja (Piemonte, Schierano), Arughetta (Piemonte), Nasturzi (Emi-

lia-Romagna, Romagna), Rascielutt (Friuli), Rastielutt (Friuli), Rucule di campagna (Friuli).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita scaposa; da 20 a 60 cm di altezza. Fusto a sezione circolare, pieno; fillo-tassi alterna o in rosetta basale. Foglie composte, pennatosette, nervatura pennata, picciolate. Pianta glabra. Fiori attinomorfi ermafroditi, calice formato da 4 sepali liberi, corolla formata da 4 petali gialli, stami 6 tetradinami, carpelli 2 saldati fra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stilo 1, stimma 1. Il frutto è una siliqua. (fig. 1)

Possibili confusioni

con altre specie:

Cardamine impatiens, Cardamine graeca, Nasturtium officinale.

Antesi:

Da aprile a settembre.

Tipo Corologico

e distribuzione nazionale:

Eurasiatica - Eurasiatiche in senso stretto, dall’Europa al Giappone. Presente in tutta Italia.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Fango, incolti umidi, anche lungo i viottoli e infestante le colture sarchiate; da 0 a 1650 m. (fig. 2)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Si utilizzano le foglie cotte o crude in insalata. (fig. 3-4)

Periodo di raccolta:

Da marzo a giugno.

Foto 1/4 da https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=1998



Rosa canina L.

Fam. Rosaceae

Sinonimi omotipici:
Crepinia canina (L.) Gand.; *Rosa communis* Rouy & E.G.Camus; *Rosa communis* subsp. *canina* (L.) Rouy & E.G.Camus; *Rosa communis* proles *canina* (L.) Samp.

Nomi italiani:
Rosa selvatica comune, Rosa canina.

Fitonimi regionali:
(Toscana, i frutti sono chiamati Balle-rini, Caccabelli, Capponi, Scarnigì), Agata (Basilicata, Potenza), Agulensie

(Piemonte, Val S. Martino), Baracecul (Friuli, Carnia), Beloccia (Piemonte, Novara), Bosu (Piemonte, Val S. Mar-tino), Brusacul (Lombardia, Brescia), Cacaviasce (Abruzzi), Caccabelli (Abruzzi, Teramo), Caccamusce (Abruz-zi), Caccarella (Roma), Caccavascia (Abruzzi), Caccavelle (Marche, Ancona), Carampolara (Calabria), Cino (Toscana), Cinorrodu (Sicilia), Cinosbato (antichi), Cuculo (Corsica, Barbaggio), Cucumed-de (Puglia, Barletta), Forecul (Friuli), Fusighitu (Sardegna, Sassari), Galofa-rara servaggia (Calabria), Garambolara

(Basilicata, Potenza), Garoful di strije (Friuli), Gratacu (Lombardia, Brescia), Gratacul (Lombardia, Brescia), Gratacul (Piemonte), Grataqueu (Liguria, Nizza), Grattacu (Liguria, Genova), Grattacui (Piemonte), i frutti: Cucumelle (Puglia, Barletta), i frutti: Sforzanculo (Abruzzi, Larino), il frutto: Grattacuo (Lombardia, Pavia), Ingannula (Sicilia), Marangoi (Lombardia, Brescia), Mirandola (Lom-bardia, Brescia), Paglionica (Abruzzi, Teramo), Pappa de stria (Lombardia, Valtellina), Patelenga (Emilia-Romagna, Parma), Paterlenga (Emilia-Romagna,



Reggio), Pettel (Emilia-Romagna, Mo-dena), Pibirillò (Sardegna, Balotana), Pibore (Liguria, Nizza), Picecul (Friuli), Pizincul (Emilia-Romagna, Bologna), Pizzecul (Friuli), Pontacul (Veneto, Ve-rona), Potleing (Emilia-Romagna, Pia-cenza), Potlenga (Emilia-Romagna, Lu-nigiana), Rasa cu (Liguria, Porto Mau-rizio), Raza (Emilia-Romagna, Reggio), Razza (Emilia-Romagna, Modena), Raz-zague (Liguria, Valle d'Arroscia), Roesa cagnina (Liguria, Genova), Roesa de sess (Lombardia, Brescia), Roesa de

seza (Liguria, Sarzana), Roesa salvadga (Emilia-Romagna, Piacenza), Roesa servaja (Piemonte), Rosa a cinco pam-pini (Sicilia), Rosa bella (Lombardia, Milano), Rosa burda (Sardegna), Rosa cacacciara (Abruzzi, Chieti), Rosa cad-dina (Sardegna, Sassari), Rosa d' le cioende (Piemonte), Rosa da siepi (Umbria, Perugia), Rosa de can (Veneto, Vicenza), Rosa de fratte (Abruzzi), Rosa de ladderighe (Sardegna, Cagliari), Rosa de macia (Lombardia, Brescia), Rosa de zesa (Veneto, Verona), Rosa

delle siepi (Toscana), Rosa di fratta (Toscana), Rosa di macchia (Toscana), Rosa dij busson (Piemonte), Rosa e raza (Emilia-Romagna, Reggio), Rosa ed zaeda (Emilia-Romagna, Reggio), Rosa macchiajola (Umbria, Perugia), Rosa margiani (Sardegna, Cagliari), Rosa mata (Veneto, Verona), Rosa mata (Emilia-Romagna, Reggio), Rosa matta (Lombardia, Pavia), Rosa pazza (Abruz-zi), Rosa salvadega (Veneto), Rosa sal-vadga (Emilia-Romagna, Reggio), Rosa scacaciosa (Abruzzi), Rosa scocozza



(Abruzzi, Aquila), Rosa selbadga (Emilia-Romagna, Romagna), Rosa spina (Abruzzi, Aquila), Rosaina (Puglia, Bari), Rosaredda sarvaggia (Sicilia, Messina), Rosaro salvadego (Veneto, Padova), Rosella (Campania, Napoli), Rosellina di macchia (Emilia-Romagna, Modena), Roselline di pruni (Toscana), Roser salvarego (Veneto, Treviso), Rosetta (Umbria, Bevagna), Rosoler mat (Veneto, Verona), Rosolo (Calabria), Rovo canino (Toscana), Rullariu (Sardegna, Arizzo), Ruvettu masculu (Sicilia), Scarazzacui (Veneto, Pirano), Scarnice (Marche, Pesaro), Sciancapelle (Liguria, Montalto), Sisapotol (Lombardia, Brescia), Spina da cane (Toscana), Spina novella (Roma), Spina rossa (Campania, Avellino), Sponza di rosi (Sicilia, Palermo), Stopacul (Lombardia, Brescia), Stoppacul (Veneto, Verona), Strassacui (Veneto, Parenzo),

Stropacul (Veneto, Belluno), Stropacus (Veneto, Belluno), Stroppacul (Lombardia, Brescia), Stupacul (Veneto, Verona), Torzanculo (Abruzzi, Larino).

Descrizione botanica:

Pianta legnosa perenne con portamento arbustivo, spinosa, da 20 a 200 cm. di altezza. Fusti robusti, spinosi; fillotassi alterna. Foglie imparipennate, segmenti ovati, margine dentato, nervatura pennata, picciolate, stipole persistenti. Pianta glabrescente. Fiori attinomorfi, ermafroditi, calice formato da 5 pezzi liberi, corolla formata da 5 pezzi liberi, stami numerosi (multipli di 5), carpelli numerosi liberi a formare un gineceo apocarpico con ovario semiinfero, stili 1, stimmi 1. Il frutto di tipo multiplo è un cinorrodo. (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Altre specie del genere *Rosa*.

Antesi:

Da marzo a luglio.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Paleotemperate - Eurasiatiche in senso lato, che ricompaiono anche nel Nordafrica. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né



nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia è protetta da leggi regionali in Veneto e Molise.

Habitat:

Boscaglie, siepi, arbusteti; da 0 a 1500 m. (fig. 2)-3

Proprietà ed usi medicinali:

I cinorrodi di rosa canina sono conosciuti per la ricchezza in vitamina C (dallo 0,3% fino all'1,7%), ciò che ne fa un valido e apprezzato presidio terapeutico nella prevenzione e nel trattamento delle affezioni invernali a carico dell'apparato respiratorio e negli stati di carenza di tale vitamina. La vitamina C svolge inoltre un'attività simile a quella del magnesio, favorendo l'utilizzo dell'energia a livello cellulare, promuove la sintesi delle catecolamine

ed è in grado, pertanto, di contrastare i cali energetici legati a uno stress psico-fisico, aumenta le capacità muscolari e cardiache, mentre a livello cerebrale viene stimolato lo stato di vigilanza e la concentrazione. La tintura madre preparata dal frutto fresco, esercita, oltre all'attività vitaminica e blandamente diuretica, blanda azione ipoglicemizzante, per cui può rientrare come coadiuvante nel trattamento del diabete alimentare. L'infuso, per la presenza di tannini, sostanze ad azione astringente, è raccomandata come astringente intestinale, antidiarroico e antinfiammatorio da impiegare nelle coliti a impronta spastica o nelle gastroenteriti. (fig. 4)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

I frutti (cinorrodi) possono essere consumati freschi, per aromatizzare grappe

o nella preparazione di marmellate o sciroppi.

I frutti, una volta essiccati e tritati, si degustano in infusi. In alcuni casi i cinorrodi si utilizzavano per ottenere sughi rossi, pratica forse risalente alle epoche antecedenti l'introduzione del pomodoro (Calabria). Con i petali si preparano anche dei liquori (rosoli). Dai frutti essiccati si produceva una farina con la quale si preparava un tipico pane (Toscana). Dai frutti freschi in Veneto se ne faceva una sorta di vinello a bassissima gradazione alcolica. Le parti interne dei getti giovani venivano mangiate come "snack" in Garfagnana (Toscana).

Periodo di raccolta:

Da ottobre a febbraio.

Rubus idaeus L. subsp. idaeus

Fam. Rosaceae

Sinonimi omotipici:

Batidaea idaea (L.) Nieuwl.; Rubus fragrans Salisb.

Nomi italiani:

Lampone.

Fitonimi regionali:

Ampian (Liguria, Ponti di Nava), Ampoe (Liguria, Savona, Carbuta), Ampoeja (Liguria, Bardineto), Ampola (Liguria, Porto Maurizio), Ampole (Piemonte), Ampome (Toscana), Ampome (Lombardia, Brescia), Ampomelle (Toscana),

Ampomole (Veneto, Verona), Amponelle (Toscana), Amponi (Toscana), Ampue (Liguria, Masone), Ampuje (Piemonte, Asti), Ampulie (Piemonte, Massello), Amureddu di San Franciscu (Sicilia), Aponi (Toscana), Bozal (Lombardia, Pavia), Fambroes (Lombardia, Cant. Ticino), Fambros (Lombardia, Brescia), Flamboesa (Piemonte), Fragola pelosa (Campania, Napoli), Frambò (Toscana), Framboà (Emilia-Romagna, Reggio), Framboase (Liguria, Genova), Framboasiè (Liguria, Mentone), Framboes (Emilia-Romagna, Modena), Framboesa (Pie-

monte), Frambola (Veneto, Treviso), Frambolier (Veneto, Treviso), Framboos (Lombardia, Como), Frambos (Emilia-Romagna, Piacenza), Frambos (Veneto, Venezia), Frambosa (Calabria), Frambotto (Campania, Terra di Lavoro), Frambuasso (Campania, Napoli), Frambue (Friuli), Frammosa (Basilicata), Grignapon (Lombardia, Val Sassina), Lampine (Toscana), Lampione (Toscana), Lampoene (Liguria, Genova), Lampoun (Piemonte, Novara), Mugnee (Friuli, Carnia), Mujai ross (Friuli, Carnia), Mujear (Friuli, Carnia), Mujee (Friuli), Mulè (Liguria,



Monesiglia), Pruno del monte (Toscana), Razza (Lombardia, Pavia), Razza da mori (Emilia-Romagna, Reggio), Ru (Sardegna), Ruvettu di San Franciscu (Sicilia), Sanse (Liguria, Porto Maurizio), Sdroghe (Friuli).

Descrizione botanica:

Pianta legnosa perenne con portamento cespuglioso, da 50 a 200 cm. di altezza. Fusto a sezione circolare, pieno, appena spinescente; fillotassi alterna.

Foglie imparipennate, segmenti ovato-lanceolati, margini dentati, nervatura pennata, stipole filiformi persistenti. Peli ragnatelosi numerosi sulla pagina inferiore delle foglie. Fiori attinomorfi, ermafroditi, calice formato da 5 pezzi liberi, corolla formata da 5 pezzi liberi, stami numerosi (multipli di 5), carpelli numerosi liberi a formare un gineceo apocarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 1. Il frutto di tipo multiplo è un drupeto. (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Rubus hirtus e altre specie di Rubus.

Antesi:

Da aprile a giugno.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Circumboreale - Zone fredde e temperato-fredde dell'Europa, Asia e Nordamerica. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne la Puglia.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia è protetta da leggi regionali in Lombardia e Molise.

Habitat:
Radure e schiarite dei boschi (faggete, abetine); pianta nitrofila; da 100 a 2000 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:
Le foglie vengono usate come depurativo del sangue e della cute, presen-

tano infatti azione diaforetica, diuretica e coleretica.
Per la concentrazione in tannini sono impiegate nelle gastroenteriti e infiammazioni intestinali e per uso topico nelle flogosi orofaringee e nelle eruzioni e infiammazioni cutanee. Come per le foglie di rovo, anche per il lampone è stata segnalata un’attività ipoglicemizzante. Le foglie di lampone presentano inoltre un’interessante azione spasmolitica particolarmente efficace in caso di dismenorrea, per facilitare il parto, e negli spasmi a carico del tratto digestivo. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
I getti teneri del lampone, molto ap-

prezzati fra le popolazioni rurali, vengono consumati in zuppe e minestroni, e consumati in frittata dopo averli lessati. I giovani polloni primaverili, chiamati “bistecche”, una volta privati della scorza, vengono lessati e mangiati come gli asparagi; nel territorio fiorentino vengono fritti, passandoli prima in una pastella, preparata con uova, latte, farina e sale. I frutti sono consumati in vario modo: mangiati freschi, in macedonie, in marmellate, sciroppi, gelatine ecc. ed anche usati per insaporire il latte di capra o di vacca. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da giugno ad agosto.



Rumex acetosa L. subsp. acetosa

Fam. Polygonaceae

Sinonimi omotipici:
Acetosa pratensis Mill.; *Lapathum acetosa* (L.) Scop.; *Rumex acetosa* var. *pratensis* (Mill.) Wallr.; *Rumex acetosa* subsp. *pratensis* (Mill.) Blytt & O.C.Dahl; *Rumex acidus* Salisb.

Nomi italiani:
Romice acetosa, Acetosa, Erba brusca.

Fitonimi regionali:
Acetina (Toscana), Acetosa maggiore (Toscana), Aghira e duci (Sicilia), Agra

e duci (Sicilia), Aigreta (Liguria, Mentone), Ancioin (Piemonte, Bra), Ariu e duci (Sicilia), Arzivula (Piemonte), Asiola (Piemonte), Asivola (Piemonte), Asivora (Piemonte, San Damiano), Asivula d’i babi (Piemonte), Assidule di prad (Friuli), Assuitto (Piemonte, Val S. Martino), Axevura (Liguria, Ponti di Nava), Azidola (Piemonte), Aziola (Piemonte), Azivora dij prà (Piemonte), Azzetosa (Emilia-Romagna, Romagna), BArbecita (Friuli, Carnia), Bon cuch (Friuli, Carnia), Campanuz (Friuli, Car-

nia), Erba agretta (Liguria, Genova), Erba brisca (Piemonte, Carpeneto), Erba broska (Emilia-Romagna, Romagna), Erba broska (Emilia-Romagna, Modena), Erba cavallina (Lombardia, Pavia), Erba cucca (Lombardia, Milano), Erba cucca (Piemonte, Mongrano), Erba del passerin (Piemonte), Erba forte (Veneto, Verona), Erba mandolina (Veneto, Grazzana pr. Verona), Erba perpetua (Toscana), Erba salada (Emilia-Romagna, Reggio), Erba saleina (Emilia-Romagna, Reggio), Erba salina



(Lombardia, Pavia), Erba sansa (Lombardia, Milano), Galei (Lombardia, Brescia), Garzoe (Piemonte, San Damiano), Gavass dij pra (Piemonte, San Damiano), Jerbo fort (Friuli, Carnia), Lampazzi (Abruzzi, Larino), Lisoera (Liguria, Pegli), Lisoera (Piemonte, Frugarolo), Oseglie (Piemonte, Oulx), Oseju (Liguria, San Remo), Ossalida (Toscana), Paciuch (Lombardia, Brescia), Pampanuz (Friuli, Carnia), Pampelucco (Toscana), Pan chico (Piemonte, Mongrano), Pan coj

(Piemonte), Pan cucch (Friuli), Pan cucch (Lombardia, Cant. Ticino), Pan di cucch (Friuli), Pan e cuch (Veneto, Belluno), Pan e vin (Veneto, Treviso), Pan e vin (Friuli), Pan vî (Lombardia, Brescia), Pancuch (Lombardia, Brescia), Pancuco (Veneto, Verona), Panicuca (Lombardia, Cant. Ticino), Rumixa (Liguria, Mele), Rusma (Liguria, Masone), Salamoja (Toscana, Val di Chiana), Saleggiata (Toscana, Empoli), Saleggiola (Toscana, Empoli), Saleina (Emilia-Ro-

magna, Reggio), Salsarella (Toscana), Salsari (Abruzzi), Salzarielle (Abruzzi), Sansara (Lombardia, Milano), Sansra (Piemonte, Lomellina), Sarinella (Liguria, Acero), Sedala (Friuli, Carnia), Sgambugie (Veneto, Treviso), Soleggiola (Toscana), Sollecciola (Toscana), Testa di bue (Campania), Tromboun (Piemonte, Venaria), Trumbun (Piemonte), Vinacich (Friuli), Zanzora (Lombardia), Ziola (Piemonte), Zivora dij pra (Piemonte, San Damiano).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita, da 40 a 110 cm. di altezza.

Fusto a sezione poligonale, costolato, fistoloso; fillotassi alterna o in rosetta basale.

Foglie semplici, astate o sagittate, margini interi, nervatura pennata, picciolate, con stipole ocreate.

Pianta glabra.

Infiorescenza a pannocchia, fiori attinomorfi, ermafroditi, difficili da osservare ad occhio nudo, perigonio formato da 6 pezzi liberi (la corolla è assente), stami 6, carpelli 3 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stili 3, stimmi 3.

Il frutto è un achenio (diclesio).

(fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Rumex arifolius, *Rumex thyrsoides*, *Blitum bonus-henricus*, *Convolvulus sylvatica*, *Convolvulus sepium*, *Arum italicum* (tossico), *Arisarum vulgare* (tossico).

Antesi:

Da aprile ad agosto.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Subcosmopolita - In quasi tutte le zone

del mondo, ma con lacune importanti.

In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Prati falciati e concimati; da 0 a 2000 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

Come per gli altri Rumex, gode fama di depurativo, grazie alle proprietà stomachiche, blandamente lassative e diuretiche, determinate dalla presenza di derivati antracenici e di tannini. Per questo motivo la pianta veniva impiegata nel trattamento delle forme reumatiche e nelle dermatosi, in quanto l’effetto depurativo e la migliorata funzionalità epatica sono in grado di determinare un miglioramento in tali patologie. Le foglie erano indicate anche nel trattamento delle anemie microcitiche e ipocromiche in quanto ritenute ferrofissatrici. La radice risulta ricca in tannini e, per-

tanto, veniva prescritta come astringente in caso di diarrea. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le foglie e i fusti entrano nei misti di erbe selvatiche bollite o stufate per la preparazione di minestre (es. “Pistic” friulano) e frittate. Foglie e fusti venivano cotti con la polenta (Veneto), aggiunte in una fonduta con o senza uova o usati per preparare una salsa per accompagnare piatti a base di carne o pesce. I giovani getti fogliari, raccolti prima della fioritura, e le foglie tenere, venivano lessati e consumati in insalate o addizionati con aceto e cenere per fare l’ agra nella preparazione della ricotta. Fusti e foglie crude erano masticati dai bambini per il gradevole sapore acidulo e dissetante. Le foglie sono usate per fare un aceto (Valfurva, Sondrio - Lombardia) o un caglio (chiamato in Valle d’Aosta “buni”).

Periodo di raccolta:

Da marzo a luglio.

Avvertenze:

La presenza di ossalato di calcio rende la pianta irritante per i reni, il che la rende controindicata per chi soffre di calcolosi renali.



Rumex scutatus L. subsp. scutatus

Fam. Polygonaceae

Sinonimi omotipici:

Acetosa scutata (L.) Mill.; Lapathum scutatum (L.) Lam.

Nomi italiani:

Romice scudato.

Fitonimi regionali:

Acetosa (Lombardia, Valtellina), Acetosa romana (Toscana), Acetosa tonda (To-

scana), Acitazzu (Sicilia, Etna), Assidule di clap (Friuli), Erba beca (Veneto, Verona), Erba brusca (Veneto, Verona), Erba cucca (Lombardia, Valtellina), Erba forte (Veneto, Verona), Erba salina (Lombardia, Brescia), Gidula delle masere (Piemonte), Gidula servaja (Piemonte), Ossalide a lingua di botta (Toscana), Pan cuccu (Liguria, Ponti di Nava), Pan e vin (Veneto, Verona).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita scaposa; da 15 a 40 cm di altezza. Fusto a sezione circolare, pieno; fillo-tassi alterna. Foglie semplici a forma di scudo, nervatura pennata, picciolate, con stipole ocreate persistenti. Pianta glabra. Fiori attinomorfi, ermafroditi, perigonio



formato da 2 verticilli di 3 elementi di piccole dimensioni, stami 6, carpelli 3 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stili 3 liberi, stimmi 3. Il frutto è un achenio. (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Oxyria digyna, Rumex acetosella, Rumex acetosa, Convolvulus arvensis, Fallopia convolvulus.

Antesi:

Da giugno ad agosto.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Sud Europea – Sud Siberiana - Entità delle zone calde dell'Europa e della fascia arida della Siberia meridionale. Presente in tutta Italia, tranne in Sardegna. (fig. 2)

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né

nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Ghiaioni, substrati incoerenti; da 500 a 2600 m. (fig. 3)

Proprietà ed usi medicinali:

Possiede principi antinfiammatori, ricostituenti e rimineralizzanti per il contenuto in ferro e in vitamina C.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

I fusti, le foglie e i fiori vengono con-



sumati sia crudi che cotti. Per condire l'insalata si usava, in luogo dell'aceto, un siero inacidito fatto con Rumex scutatus. In Sardegna entra nella composizione della "Minestra di 18 erbe selvatiche", mentre in Veneto i bambini mangiavano come snack le foglie acide di questa pianta. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da marzo a giugno.

Avvertenze:
La presenza di ossalato di calcio rende la pianta irritante per i reni, il che la rende controindicata per chi soffre di calcolosi renali.

N.B. Figg. 3-4 da https://www.acta-plantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=2160

Ruta graveolens L.

Fam. Rutaceae

Sinonimi omotipici: Ruta graveolens var. vulgaris Alef.

Nomi italiani: Ruta comune.

Fitonimi regionali: Rude (Friuli).

Descrizione botanica: Pianta erbacea perenne, camefito suf-

fruticosa; da 40 a 100 cm di altezza. Fusto a sezione circolare, pieno; fillo-
tassi alterna. Foglie 2 o 3 volte pennatosette, ner-
vatura pennata, picciolate. Pianta glabra. Fiori attinomorfi, ermafroditi, calice
formato da 4 o 5 sepali liberi, corolla formata da 4 o 5 petali gialli liberi,
stami 8-10, carpelli 4-5 saldati a for-
mare un gineceo sincarpico con ovario
supero, stili 1, stimmi 1. Il frutto è un
coccario (frutto schizocarpico).
Tutta la pianta emette un forte odore
pungente dovuto alla presenza di fu-
ranocumarine e oli essenziali.
(fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie: Scrophularia canina, Reseda alba.

Antesi: Da aprile a luglio.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale: Sud Europea - Sud Siberiana - Entità
delle zone calde dell’Europa e della
fascia arida della Siberia meridionale.
Presente in tutta Italia, tranne Sicilia
e Sardegna.

Esoticità: Entità indigena.

Protezioni: La specie non rientra nell’elenco delle
specie di interesse comunitario, né
nelle Red List della IUCN (interesse
conservazionistico), tuttavia è protetta

da leggi regionali in Molise e Friuli-
Venezia-Giulia.

Habitat: Pendii erbosi e rupi (calciofila); da 0 a
1100 m. (fig. 2)



Ruta graveolens L.

Proprietà ed usi medicinali: E’ pianta antiinfiammatoria, abortiva,
antispasmodica, antelmintica, carmi-
nativa, emmenagoga, espettorante,
emostatica, rubefacente, stimolante,
stomachica, emetica. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico: Pianta aromatica molto conosciuta e
usata nel mondo rurale, alla quale
sono attribuite proprietà magiche. Le
foglie vengono impiegate con parsì-
monia in insalata e per aromatizzare
frittelle, frittate, grappe, vini o liquori.
Entra nella preparazione del liquore
“Mistral” con semi di anice. In Liguria
le foglie macinate in un mortaio con
basilico, olio e formaggio sono usate
come condimento per la pasta. In Friuli
le giovani foglie delle piante vengono
immerse in una pastella, fritte in olio
e consumate con sale o zucchero.
(fig. 4)

Periodo di raccolta: Da marzo a giugno.

Avvertenze: La pianta in dosi elevate è considerata
tossica. Inoltre la presenza di elevate
quantità di furanocumarine può cau-
sare gravi fotodermatiti, che possono
verificarsi quando la pelle entra in
contatto con queste sostanze e suc-
cessivamente viene esposta al sole,
consistenti in reazioni infiammatorie,
rossori, edemi e bolle.

N.B. Figg. 1/4 da https://www.acta-plantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=1534



Sambucus nigra L.

Fam. Viburnaceae

Sinonimi omotipici: Sambucus florida Salisb.

Nomi italiani: Sambuco comune, Sambuco nero.

Fitonimi regionali: Erba ch’ pozza (Emilia-Romagna, Romagna), Fiori di Maje (Calabria), Fiuri di Majò (Sicilia), Nebbi (Emilia-Romagna, Reggio), Nebbi nigher (Emilia-Romagna, Reggio), Sajuch moru (Friuli, Carnia), Sambì (Piemonte, Carpeneto), Sambich (Piemonte, Carpeneto), Sambluch (Liguria, Nizza), Sambogh (Emilia-Romagna, Reggio), Sambrugo (Liguria, Porto Maurizio), Sambù (Piemonte, Carpeneto), Sambu (Liguria, Bardineto), Sambucaro (Calabria), Sambuch (Liguria, Mentone), Sambuch (Veneto, Treviso), Sambuch (Piemonte, Carpeneto), Sambuch (Lombardia), Sambuchi (Marche), Sambuco nostrale (Toscana), Sambucu mascu (Sardegna), Sambucuru (Sicilia), Sambugar (Veneto, Verona), Sambugh (Emilia-Romagna), Sambugher (Veneto, Treviso), Sambugo (Veneto, Verona), Sambugo (Liguria, Genova), Sambur (Piemonte, Carpeneto), Sammuche (Abruzzi), Sammuco (Campania, Terra di Lavoro), Sammuco (Calabria), Samuche (Abruzzi), Samucu mascu (Sardegna), Sanbugh (Emilia-Romagna, Piacenza), Sauco (Campania, Avellino), Saucu (Sicilia, Etna), Saucu arboriu (Sicilia, Etna), Saucu niuru (Sicilia, Etna), Saudar (Friuli), Saugar (Veneto, Verona), Saugo (Veneto, Verona), Saut (Friuli), Savucco (Calabria, Bova), Savuco (Basilicata), Savuco (Campania, Ischia), Savuco (Sicilia), Savucu di gai (Sicilia),



SAMBUCUS NIGRA L.

Savucu di sipali (Sicilia), Savucu mascu (Sardegna), Savud (Friuli, Carnia), Savudar (Friuli, Carnia), Savut (Friuli), Seuc (Piemonte, Val S. Martino), Som-mocu (Sardegna), Sommuco (Sardegna), Zambuco (Puglia, Lecce), Zambuco (Toscana), Zambuco arboreo (Toscana), Zambuco puzzolente (Roma), Zambugh (Emilia-Romagna, Romagna).

Descrizione botanica: Pianta legnosa perenne a portamento cespuglioso o arbustivo, fino a 10 m. di altezza. Fusto a sezione circolare, pieno, parte centrale spugnosa facilmente asportabile, corteccia ricoperta da lenticelle caratteristiche; fillotassi opposta. Foglie composte imparipennate, segmenti ovato-lanceolati, nervatura pennata, picciolo lungo con stipole appena visibili. Peli semplici sparsi e rari peli ghian-dolari subsessili. Infiorescenza corimbosa, fiori attinomorfi, ermafroditi, calice formato da 5 pezzi saldati alla base, corolla formata da 5 petali bianchi, stami 5, carpelli 3 saldati a formare un gineceo sincerpico con ovario infero, stimma sessile diviso in 3 lobi. Il frutto è un achenio. (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie: Sambucus ebulus (tossico), Sambucus racemosa, Ailanthus altissima (tossico), Fraxinus ornus, Fraxinus excelsior, Fraxinus angustifolia, Juglans regia, Rhus coriaria, Staphylea pinnata.

Antesi: Da aprile a giugno.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale: Europa e Caucaso.

SAMBUCUS NIGRA L.



SAMBUCUS NIGRA L.

In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia risulta protetto da leggi regionali in Veneto.

Habitat:
Boschi umidi, schiarite, cedui, siepi; da 0 a 1400 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:
I fiori sono considerati diaforetici (favoriscono la sudorazione), diuretici ed emollienti; i frutti, lassativi e antinevralgici; la corteccia interna è reputata diuretica e, a forti dosi, emeto-catartica. L'azione diaforetica sembra legata soprattutto ai fiori che possono essere usati sotto forma di infusi, in corso di malattie da raffreddamento accompagnate da febbre, nelle affezioni reumatiche e in quelle infiammatorie del sistema respiratorio.

Il succo di pressa dei frutti è dotato di una valida azione antinevralgica: secondo alcuni studi, sarebbe efficace

nel trattamento della nevralgia del trigemino. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
In cucina, le infiorescenze sono usate sia per aromatizzare pane (Sicilia), frittelle, dolci e frittate che per preparare una bevanda rinfrescante con acqua, limone, aceto e zucchero e per ottenere un aceto aromatico o bevande fermentate leggermente alcoliche. I frutti, tossici se non pienamente maturi, erano consumati crudi ma soprattutto in sciroppi di mosto cotto e zuccherato (ad effetto lassativo), infusi nella grappa e marmellate. Dai frutti schiacciati con una forchetta e messi



a macerare per circa un mese in alcool etilico puro, a cui viene aggiunto uno sciroppo composto con una parte di acqua e due di zucchero, si ottiene un “Rosolio di sambuco” chiamato “Trilacje” in Friuli-Venezia Giulia. In Veneto dai frutti se ne ottenevano anche bevande fermentate (“Vin de sambugaro”), distillati e aceto. In Cadore se ne faceva una sorta di mostarda. I frutti maturi si mangiavano con la “mosa” (Val di Non, Trentino), nome di un an-

tico piatto povero a base di farina di frumento e farina bianca stemperate e fatte cuocere nel latte o nell'acqua a bollore. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da aprile a luglio.

Avvertenze:
I frutti immaturi, per la maggiore concentrazione di glicosidi cianogenetici, possono determinare fenomeni di in-

tossicazione caratterizzati da sensazione di bruciore e di raschiamento in gola, scialorrea, vomito, diarrea, senso di pesantezza al capo e di angoscia, difficoltà di respiro e crampi.

N.B. Fig. 4 da https://www.actaplantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=1362

Satureja montana L. subsp. montana

Fam. Lamiaceae

Sinonimi omotipici:

Clinopodium montanum (L.) Kuntze; Micromeria montana (L.) Rchb.; Satureiastrum montanum (L.) Fourr.; Thymus montanus (L.) Dum.Cours.

Nomi italiani:

Santoreggia montana.

Fitonimi Regionali:

Cerea, Ciatura, Coniella, Erba acciuga, Pevarela, Pimpinella, Sagarzola, Saleia, Sanguinella, Santaredda, Saturella, Saviere, Savoreggia, Timo dritto.

Descrizione botanica:

Pianta perenne, lignificata alla base,

alta fino a 50 cm.

Fusto legnoso a sezione quadrata; filotassi opposta.

Foglie semplici, piccole, lanceolate, coriacee, margine intero, cosparse di ghiandole sessili sferiche.

Peli brevi semplici-settati e ghiandole sferiche sessili sparse su foglie e fusto. Infiorescenza spiciforme, fiori zigomorfi bilabiati, ermafroditi, calice con 5 sepali saldati, corolla con 2 petali saldati a formare il labbro superiore e 3 petali saldati a formare il labbro inferiore, stami 4, carpelli 2 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario supero, stili 1, stimmi 2.

Il frutto è una tetranucula (schizocarpo). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Hyssopus officinale, Micromeria graeca, Teucrium montanum, Helianthemum spp., Thymus spp., Ziziphora spp. (foglie).

Antesi:

Da giugno a settembre.

Tipo Corologico e distribuzione:

Zone occidentali del Mediterraneo. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne in Sicilia, Veneto, Trentino, Friuli-Venezia-Giulia e Val d’Aosta.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né



nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:

Vegeta su terreni calcarei, rocciosi, aridi, ai margini di strade di montagna; fino a 1300 m di altitudine. (fig. 2-3)

Proprietà ed usi medicinali:

Si tratta di una droga fortemente antisetica valida nel trattamento di malattie infettive urinarie e respiratorie. L’olio essenziale agisce su un gran numero di batteri Gram+ e Gram- così come su diversi funghi patogeni (Candida). Grazie a queste proprietà la santoreggia rientra a pieno titolo nel

gruppo delle essenze aromatiche germicide maggiori.

Tradizionalmente la pianta trova impiego nel trattamento sintomatico delle turbe digestive, quali difficoltà digestive, nausea, meteorismo; per la presenza di olio essenziale (azione antisetica e antispasmodica) e tannini (azione astringente) manifesta azione antidiarrea, e nelle forme gastroenteriche a impronta spasmodica e, in particolare, nelle forme di gastralgia nervosa.

L’olio essenziale viene consigliato anche in caso di infezioni genito-urinarie. La tradizione popolare attribuisce alla pianta proprietà stimolanti e afrodisiache.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:

Le foglie si utilizzano per insaporire le zuppe, i passati di verdura, i sughi e si armonizzano bene con le carni alla griglia, cereali, legumi, insaccati e salse. Viene anche usata in liquoreria (es. “Centerbe di Tocco”, Marche). Le foglie e i fiori, a volte con i giovani getti di rovo, vengono aggiunti al caglio come aromatizzante o per coprire l’odore del caglio durante la preparazione della ricotta. (fig. 4)

Periodo di raccolta:

Da giugno a settembre.



Tanacetum parthenium (L.) Sch. Bip.

Fam. Asteraceae

Sinonimi omotipici:

Chamaemelum parthenium (L.) E.H.L. Krause; Chrysanthemum parthenium (L.) Bernh.; Dendranthema parthenium (L.) Des Moul.; Leucanthemum odoratum Dulac; Leucanthemum parthenium (L.) Godr. & Gren.; Matricaria parthenium L.; Parthenium matricaria Gesn. ex Rupr.; Pyrethrum parthenium (L.) Sm.

Nomi italiani:

Tanaceto partenio.

Fitonimi regionali:

Amaeta (Liguria), Amaetta (Liguria), Amareggiola (Toscana), Amarella (Toscana), Amarella (antichi), Antremisia (Veneto, Verona), Arcemese (Campania, Napoli), Arcimisa (Sicilia), Arcimisa di fummini (Sicilia), Artemesia (Emilia-Romagna, Bologna), Aumidda sarvaggia (Sicilia, Modica), Camamela faelsa (Emilia-Romagna, Bologna), Camamilun (Liguria, Bardineto), Crespola (Piemonte), Crespola (Lombardia), Crespora (Pie-

monte), Cresporella (Piemonte, Novara), Entremisia (Veneto, Verona), Erba amà (Liguria, Chiavari, Rivarolo), Erba amara (Lombardia), Erba d’ la bestia (Piemonte), Erba della mare (Veneto, Venezia), Erba majà (Liguria, Savona), Erba mara (Lombardia, Cant. Ticino), Erba maria (Piemonte, Saluzzo), Erba mariò (Liguria, Sella), Erba matricale (Piemonte, Novara), Madriarie (Friuli, Carnia), Margaritte (Liguria, Porto Maurizio), Marrella (antichi), Matrecana



(Abruzzi), Matrehale (Abruzzi), Matrical (Lombardia, Brescia), Matricala (Abruzzi), Matricale (Toscana), Matricana (Abruzzi, Aquila), Matricaria (Sardegna), Matricaria (Toscana), Matricoeria (Emilia-Romagna, Bologna), Matrigale (Toscana), Meta (Piemonte, Pinerolo), Metassa (Piemonte, Pinerolo), Morella (Toscana), Musc salvadegh (Emilia-Romagna, Reggio), Partenio (Toscana), Reiciaudo (Piemonte, Val S. Martino), Schirpora (Piemonte, Pinerolo), Schir-

porin (Piemonte, Pinerolo), Screpora (Piemonte, Pinerolo), Screporin (Piemonte, Pinerolo).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita, da 30 a 80 cm. di altezza. Fusto a sezione pentagonale, pieno; fillotassi alterna e in rosetta basale. Foglie composte bipennatosette, nervatura pennata, picciolate. Peli semplici settati e ghiandole sferiche

sessili sparsi su foglie e fusto. Infiorescenza composta da corimbi di capolini, fiori attinomorfi di tipo tubuloso, sia ermafroditi che femminili sulla stessa pianta, calice trasformato in una corona di peli semplici (pappo), corolla costituita da 5 pezzi saldati tra loro, stami 5 con filamenti liberi e antere saldate a formare un tubo staminale, carpelli 2 saldati fra loro a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è un achenio. (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:
Chaerophyllum temulum.

Antesi:
Da maggio a settembre.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:
Eurasiatriche in senso stretto, dall'Europa al Giappone. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:
Incolti, boscaglie, ruderi; da 0 a 1000 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:
Le foglie di questa pianta trovano impiego principalmente nella profilassi delle crisi emicraniche. Studi condotti nel trattamento del-

l'emicrania hanno evidenziato inoltre proprietà ipotensivanti e, a livello del tratto digestivo, azione antispasmodica (azione sulla muscolatura liscia). Tali attività determinerebbero anche un blando effetto tranquillante. Assunta la sera, faciliterebbe l'addormentamento. La pianta ha trovato indicazione anche nel trattamento dell'artrite reumatoide. Nell'uso popolare la pianta veniva impiegata, oltre che per il trattamento della cefalee e delle forme dolorose articolari, anche nella dismenorrea e come emmenagogo.



Per uso esterno la pianta conosce un utilizzo come antisettico nel trattamento di ferite e contusioni e come collutorio. (fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Le foglie vengono utilizzate in piccole dosi per aromatizzare insalate, frittate e ripieni o frittelle amarognole, a base di farina, pane o riso bollito. I fiori sono usati come ornamento delle pietanze. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da aprile a luglio.

Avvertenze:
La pianta può causare lievi sintomi gastrointestinali come bruciore di stomaco, nausea, diarrea, costipazione, dolore addominale e gonfiore e flatulenza. Sono stati segnalati anche nervosismo, cefalea tensiva, insonnia, stanchezza, variazioni del ciclo mestruale, palpitazioni, eruzioni cutanee, e au-

mento di peso. Questi effetti collaterali sembrano essere più comuni dopo aver consumato le foglie fresche. È stato segnalato che se la foglia viene masticata determina, in una buona percentuale dei casi, ulcerazione della mucosa orale e dolori addominali.

Thymus longicaulis C. Presl subsp. longicaulis

Fam. Lamiaceae

Sinonimi omotipici:
Thymus serpyllum var. *longicaulis* (C.Presl) Bég.; *Thymus striatus* var. *longicaulis* (C.Presl) Nyman

Nomi italiani:
Timo serpillò.

Fitonimi regionali:
Capucustu (Liguria, Campegli), Erba pevera (Lombardia, Pavia), Erbucce

(Toscana, Scandicci), Ferigola (Liguria, Nizza), Ferrugera (Liguria, Bordighera), Ferugula (Liguria, Mortola), Figoli (Liguria, Nizza), Frugola (Liguria, Escarena), Furugola (Liguria, Escarena), Peerel (Lombardia, Brescia), Peore d’aze (Liguria, Mentone), Peperna (Campania), Pepolina (Toscana), Peolino (Toscana), Peoporino (Toscana), Pevelu (Liguria, Campegli), Piperella (Toscana), Riganeddu (Sicilia), Sala-

redda (Sicilia), Satru (Sicilia), Semolino (Toscana, Scandicci), Semorino (Toscana, Scandicci), Serapodda (Basilicata, Potenza), Serapolla (Basilicata, Potenza), Sermollino (Toscana), Sermollino salvatico (Toscana), Sermollo (Toscana, Val di Chiana), Serpillo (Marche), Tem (Emilia-Romagna, Reggio), Timid (Piemonte), Timm (Lombardia, Como), Timoi (Emilia-Romagna, Piacenza), Timu (Sardegna), Toma (Abruzzi), Tombari



(Liguria, Dolceacqua), Trumba (Puglia, Otranto), Tubì (Liguria, Tenda), Tubò (Liguria, Nizza), Tuma (Abruzzi), Tumaru (Liguria, Valle d’Arroscia), Tumau (Liguria, Genova), Tumau neigru (Liguria, Uscio), Tumbu (Sardegna), Tume (Liguria, Noli), Tumetti (Liguria, Noli), Tummineddu (Sicilia), Tummu (Liguria, Savona), Tumu (Sardegna), Tunnu (Liguria, Chiavari).

Descrizione botanica:
Pianta perenne con rami inferiori li-

gnificati, camefità reptante. (fig. 1)
Fusto a sezione quadrata, pieno; fillo-
tassi opposta.
Foglie semplici, intere, lanceolate, uni-
nervie, sessili.
Peli settati sparsi sui margini fogliari
e sul fusto, ghiandole sferiche sessili
sulla pagina inferiore delle foglie.
Fiori, irregolari, ermafroditi, calice for-
mato da 5 sepali saldati, corolla bila-
biata con 3 petali saldati a formare il
labbro inferiore e 2 petali saldati a
formare il labbro superiore, stami 4

didinami, carpelli 2 saldati a formare
un gineceo sincarpico con ovario su-
pero, stili 1, stimmi 2. Il frutto è una
tetranucula (schizocarpo).
Le foglie e le infiorescenze emettono
un intenso odore balsamico. (fig. 2)

**Possibili confusioni
con altre specie:**
Micromeria graeca, *Satureja montana*,
Teucrium montanum, *Thymbra capitata*,
Hyssopus officinalis, *Ziziphora* spp, *He-
lianthemum* spp.



Antesi:
Da marzo ad agosto.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:
Sud-Europea - Europa meridionale.
Presente in Italia, tranne nord Italia e Sardegna.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell’elenco delle

specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia è protetta da leggi regionali in Molise.

Habitat:
Radure, margini boschivi, pascoli aridi; da 0 a 1500 m. (fig. 3)

Proprietà ed usi medicinali:
A questa pianta vengono riconosciute proprietà antisettiche, antispastiche, aperitive, bechiche, carminative, antibiotiche, antifungine, deodoranti, diu-

retiche, vermifughe, antiputrefattive intestinali, balsamiche.
E’ anche considerato eccitante e tonificante, raccomandato in caso di problemi respiratori, cattiva digestione, coliti, cistiti.
Il suo infuso dà sollievo al mal di testa, nervosismo, tosse, influenza e aiuta contro l’acne.
In cosmesi viene utilizzato come rinforzante dei capelli.

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Le foglie sono usate per aromatizzare

molte pietanze (insalate, frittate, carni, insaccati, sughi, zuppe), mentre le infiorescenze vengono utilizzate per la preparazione di liquori digestivi. Inoltre le foglie e le infiorescenze venivano utilizzate come caglio vegetale. (fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da marzo a giugno.

N.B. Figg 1/4 da https://www.acta-plantarum.org/galleria_flora/galleria1.php?id=4626

Valeriana officinalis L. subsp. officinalis

Fam. Valerianaceae

Nomi italiani:

Valeriana comune, Valeriana officinale.

Fitonimi regionali:

Agnellino (Toscana), Amantilla (Toscana), Baddariana (Sicilia), Bosone (Toscana), Erba dij gat (Piemonte), Erba gatta (Toscana), Gataria (Toscana), Hattaria (Abruzzi), Jerbe pas-

sare (Friuli, Carnia), Nardo salvatico (Toscana), Valeriana minore (Toscana), Valeriana silvestre (Toscana), Vallariana (Abruzzi), Vaniglie salvadie (Friuli, Carnia).

Descrizione botanica:

Pianta erbacea perenne, emicriptofita, da 30 a 150 cm. di altezza.

Fusto a sezione circolare, costolato, fistoloso; fillotassi opposta e in rosetta basale.

Foglie pennatosette, nervatura pennata, picciolate. Pianta glabrescente con rari peli semplici sparsi.

Infiorescenza corimbosa, fiori zigomorfi, ermafroditi, calice trasformato in numerose setole setiformi (pappo),

corolla formata da 5 pezzi saldati, stami 3, carpelli 3 saldati a formare un gineceo sincarpico con ovario infero, stili 1, stimmi 3. Il frutto è una cipsela (achenio con pappo). (fig. 1)

Possibili confusioni con altre specie:

Thalictrum flavum, Thalictrum lucidum.

Antesi:

Da aprile a luglio.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:

Europea - Areale europeo. In Italia è presente su tutto il territorio nazionale, tranne Puglia e Sicilia.

Esoticità:

Entità indigena.

Protezioni:

La specie non rientra nell’elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico), tuttavia risulta protetta da leggi regionali nelle Marche, Molise e Campania.

Habitat:

Prati umidi, sponde, boschi umidi; da 0 a 1800 m. (fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:

La pianta è indicata, da sola o in combinazione con altre piante (Melissa, Passiflora ecc.) in alternativa alle benzodiazepine per il trattamento di lievi stati d’ansia e dei disturbi transitori del sonno e in ogni caso non associati a gravi disturbi mentali.

Risulta efficace nel controllare l’agitazione motoria, i dolori cardiaci di origine nervosa, le cefalee, la neurastenia

VALERIANA OFFICINALIS L. SUBSP. OFFICINALIS





e come antispasmodico negli spasmi gastrici e colici di origine nervosa. Viene utilizzata pertanto come sedativo del sistema nervoso centrale e risulta particolarmente utile nelle difficoltà di addormentamento e negli spasmi gastrointestinali di origine nervosa. La pianta agisce favorevolmente sul sonno riducendo il tempo di addormentamento

e migliorandone la qualità. Per quanto riguarda l'uso topico, in passato le foglie venivano usate esternamente nel trattamento delle varici, nelle ferite da punta e per diminuire la tumefazione dolorosa della gotta.

Parti utilizzate ed uso alimurgico: Oltre ad essere nota come calmante e sonnifero naturale, in passato si usava

immergere foglie fresche di valeriana nel vino, come aromatizzante e per stimolare l'appetito. In Garfagnana viene cucinata come gli spinaci, lessata e condita oppure in umido con cipolla e brodo vegetale. (fig. 3-4)

Periodo di raccolta: Da maggio ad agosto.

Verbascum thapsus L. subsp. thapsus

Fam. Scrophulariaceae

Sinonimi omotipici:
Verbascum spectabile Salisb.

Nomi italiani:
Verbasco tasso-barbasso, Tasso bar-
basso.

Fitonimi regionali:
Avedon (antichi), Avedon (Lombardia, Milano), Avidon (Lombardia, Milano), Avion (Lombardia, Milano), Barabasso (Toscana), Baraguasco (Toscana), Bar-
bace (Friuli, Carnia), Barbaraschio (Roma), Cadumbulu (Sardegna), Can-
dela regia (Toscana, Scandicci), Candelè (Liguria, Briga), Candelè (Piemonte), Caruga (Emilia-Romagna, Reggio), Cero
brustolon (antichi), Confierbie (Friuli, Carnia), Cornaria gialda (Lombardia, Pavia), Cugoe (Liguria, Nizza), Cutunina (Liguria, Voltri), Erba d’ lion (Piemonte), Erba d’ luvion (Piemonte), Erba mae-
stra (antichi), Erba per al pieghi (Emi-
lia-Romagna, Romagna), Fior d’ luvion (Piemonte), Guaraguasco maggiore (Toscana), Guaraguasco maschio (To-
scana), Jerbe di modracch (Friuli, Car-
nia), Labbri d’asino (Toscana, Pisa), Laedù (Lombardia, Brescia), Laidù (Lombardia, Brescia), Lapasse (Liguria, Savona, Vado), Lavadone (Lombardia, Valtellina), Lavantun (Liguria, Bardi-
neto), Lavaz di San Zuan (Friuli), Le-
vantone (Liguria, Camporosso), Le-
vantun (Liguria, Porto Maurizio), Li-
chene (Liguria, Sarzana), Luviun (Li-
guria, Ponti di Nava), Mignattone (To-
scana, Monte Murlo), Pellicciosa (To-
scana, Val di Chiana), Spronu (Calabria), Stronu (Calabria), Tass barbass (Emi-
lia-Romagna, Reggio), Tass barbass



(Lombardia), Tasse (Abruzzi), Tasso (Toscana), Tasso barbato (Veneto, Ve-
rona), Tassu (Sicilia), Tassu barbassu (Liguria, Genova), Tassu barbassu (Abruzzi, Aquila), Trillide (Roma), Tu-
riali (Roma), Vaentun (Liguria, Genova), Varvacchie (Abruzzi), Varvaschio (Cam-
pania), Verbas (Friuli), Verbasco di fo-
glia lunga (Toscana), Verbasco maschio (Toscana).

Descrizione botanica:
Pianta erbacea biennale, da 50 a 200
cm. di altezza.

Fusto a sezione circolare, pieno; fillo-
tassi alterna e in rosetta basale.
Foglie di medie dimensioni, semplici,
oblanceolate, margini interi, nervatura
pennata, brevemente picciolate.
Peli ramificati lunghi ragnatelosi e
ghiandolari subsessili numerosi su
tutta la pianta.
Infiorescenza a spiga, fiori zigomorfi, er-
mafroditi, calice formato da 5 pezzi
saldati, corolla formata da 5 petali gialli.
stami 5, carpelli 2 saldati a formare
un gineceo sincarpico con ovario su-
pero, stili 1, stimmi 1.

Il frutto è una capsula. (fig. 1)

Possibili confusioni
con altre specie:
Digitalis purpurea, Salvia pratensis,
Pentanema squarrosu, Borago offi-
cinalis, Primula vulgaris, Oenothera
spp., Pentanema squarrosu, Pulicaria
odora, Mandragora autumnalis, Sym-
phythum tuberosu, altre specie di
Verbascum.

Antesi:
Da aprile ad agosto.

Tipo Corologico e distribuzione nazionale:
Europa e Caucaso.
In Italia è presente su tutto il territorio nazionale.

Esoticità:
Entità indigena.

Protezioni:
La specie non rientra nell'elenco delle specie di interesse comunitario, né nelle Red List della IUCN (interesse conservazionistico).

Habitat:
Incolti aridi, ruderi; da 0 a 1700 m.
(fig. 2)

Proprietà ed usi medicinali:
I fiori rientrano infatti nelle formulazioni di tisane bechiche e pettorali. Oltre alle specifiche attività pettorali, la pianta esercita un blando effetto sedativo (flavonoidi) utile per favorire la distensione e il sonno. Viene tradizionalmente impiegata nel trattamento sintomatico delle patologie infiammatorie a carico dell'apparato respiratorio, in virtù dell'azione mucolitica e induttrice della motilità ciliare delle mucose, per l'azione emolliente e sedativa svolta dalle mucillagini (effetto ricoprente e protettivo degli epiteli); le proprietà espettoranti sono dovute all'azione antinfiammatoria e tensioattiva sulle membrane da parte delle saponine. Ai flavo-

noidi (luteolina e apigenina) si deve, oltre all'azione antinfiammatoria e antispasmodica, quella antiallergica (inibizione di istamino-secrezione da parte dei mastociti). Gli iridoidi sono responsabili della proprietà antiflogistica, antimicrobica e antiallergica: l'aucubina, che si trova soprattutto nella foglia, sarebbe utile nella bronchite cronica asmatiforme.
(fig. 3)

Parti utilizzate ed uso alimurgico:
Le foglie sono impiegate nella preparazione di zuppe, minestre e frittate.
(fig. 4)

Periodo di raccolta:
Da aprile a luglio.



L'etnobotanica: le piante e i loro usi tradizionali

Bruno Paura

Il noto poeta dialettale siciliano Ignazio Buttitta in “Lingua e dialettu” stigmatizza, in modo molto efficace, che un popolo perde la sua libertà quando perde il suo dialetto, l’unicità delle sue parole. Nei suoi versi, qui tradotti in italiano, è scolpita questa triste evidenza.

*[Il popolo] diventa povero e servo
quando le parole non figliano parole
e si mangiano tra di loro.
Me ne accorgo ora,
mentre accordo la chitarra del dialetto
che perde una corda al giorno.*

Uscendo fuor di metafora, le parole di un popolo non sono solo quelle verbali, ma sono il significato simbolico di un si- gnificante, di un contenuto. Esiste quindi un collegamento funzionale tra parola e contenuto e, qualora scompaiono i contenuti, con essi scompaiono le parole. Riportando il di- scorso nell’alveo della cultura botanica, le piante ed il loro uso, in accordo con la tradizione popolare, generano parole, linguaggio, riferimenti e allusioni simboliche. E spetta al campo dell’etnobotanica il compito di registrare, studiare e rendere disponibili le conoscenze sedimentate nelle culture riguardo l’uso delle piante.

Gli studi etnobotanici

L’etnobotanica è quella disciplina che documenta gli usi delle piante nell’ambito delle tradizioni popolari delle diverse ci- viltà. Poiché vengono censite attraverso questa, le entità ve- getali spontanee e coltivate impiegate nelle più disparate at- tività umane, risulta davvero difficile immaginare, nel campo specifico dell’etnobotanica, di racchiudere in un capitolo di un libro, in modo esaustivo e rappresentativo, tutte le ap- profundite conoscenze di cui è depositaria la memoria orale individuale e collettiva di intere comunità. Queste infatti, per generazioni, hanno saputo tramandare con continuità un si- stema di saperi efficace e organizzato, seguendo il fecondo

insegnamento caratteristico delle società tradizionali. La co- noscenza delle piante accompagna quindi costantemente la storia dell’uomo: per esso le piante sono state alimento, me- dicina, materia prima per attrezzi e utensili, colorante, mezzo per adornare e accrescere la bellezza del corpo, ecc. Ecco perché non esiste civiltà che non abbia legato la propria so- pravvivenza alla conoscenza e all’utilizzo delle piante. Anche sul Matese (e principalmente nei territori di Letino e Castello Matese), il sistema di saperi che ruota intorno al mondo delle piante è articolato e complesso. Non c’è pianta di cui le popolazioni, localmente, non abbiano sa- puto valorizzarne le specifiche proprietà: dalla gastrono- mia alla medicina, dalle costruzioni all’arte tintoria, dagli strumenti musicali ai prodotti cosmetici, dai giochi all’ar- tigianato tessile. Analogamente, si può senza ombra di dubbio affermare che non esiste settore dell’attività umana nel quale le piante non abbiano avuto un ruolo. Le piante (e tutto ciò che in qualche modo ruota intorno al mondo delle piante) sono dunque un elemento costan- temente presente nella vita e nelle relazioni sociali delle popolazioni rurali: dalle quotidiane e semplici esperienze domestiche ai complessi processi che coinvolgono l’im- maginario collettivo e gli aspetti più profondamente reli- giosi, sino alle credenze mitiche e leggendarie che scon- finano in un mondo fiabesco e irreale.

Anche il settore dell’alimentazione è assai ricco di esempi: la gastronomia, la cucina tradizionale, i prodotti alimentari tipici fanno largo uso di “erbe” commestibili (chiamate anche alimurgiche¹) sia come ingrediente principale, sia come pre- zioso elemento del “ricettario”. Per non parlare della medicina tradizionale, da cui si genera l’attuale scienza medica, che è nata proprio con l’impiego delle piante e dei loro derivati. E’ importante ricordare che, a tutt’oggi, svariati medicinali di largo uso vengono ottenuti tramite processi emisintetici che sfruttano alcune molecole di base estratte da piante. Restando in ambito terapeutico, esistono numerose tradizioni che uti- lizzano le piante nelle cure veterinarie, aspetto questo di

grande interesse se si pensa agli attuali inconvenienti insorti con le rischiose metodiche dell’allevamento intensivo.

Fattori di influenza e di variabilità

Nello svolgimento delle indagini di tipo etnobotanico, i ri- sultati risultano legati a diversi fattori, fra cui i più evidenti, sono la variabilità territoriale, quella ambientale e le vicissi- tudini storiche del luogo d’indagine.

La variabilità territoriale

La realtà etnobotanica del Matese offre un’ampia variabilità di risultati, presentando dati diversi in territori limitrofi; il fattore determinante, in questo caso, è la percorribilità del- l’area in analisi che, se scarsa e difficile per la natura impervia dei luoghi, impedisce un facile contatto tra una zona e l’altra. Il risultato finale sarà un notevole grado di isolamento delle diverse aree, con la conseguente maggiore differenziazione di usi anche in territori confinanti.

La variabilità ambientale

Il fattore ambientale gioca senz’altro un altro dei ruoli domi- nanti nella selezione e nello sviluppo delle tradizioni etno- botaniche, che vedono nelle “erbe” il loro fulcro. La disloca- zione in un piano montano dei territori di Letino e Castello Matese ha ovviamente indirizzato l’uso verso specie che, spontaneamente e diffusamente, si ritrovavano e ritrovano nell’area. A titolo esemplificativo, in Campania si trovano aree costiere, aree collinari, aree montane, ambienti ripariali e palustri, aree agricole. Si nota che, in ognuna di queste realtà ambientali, si sviluppano tradizioni etnobotaniche pe- culiari che tendono a sfruttare le entità vegetali tipiche del territorio o comunque a utilizzare la stessa pianta per scopi diversi seguendo le specifiche necessità. In riferimento a que- sto risulta, ad esempio, che, per intrecciare cesti e panieri, si usa la carice (*Carex elata* L.) e la ginestra (*Spartium junceum* L.) nelle zone costiere e subcostiere, il salice (*Salix viminalis* L.) nelle zone collinari e il castagno (*Castanea sativa* Mill.) nelle zone dell’entroterra montano.

Le vicissitudini storiche

Le vicende storiche rappresentano un altro parametro sostan- ziale che deve essere preso in considerazione ai fini di un cor- retto metodo di analisi, intendendo in particolare sia la storia del territorio che quella delle popolazioni che vi abitano.

a) La storia dei territori
Riguardo alla reperibilità di notizie sugli usi tradizionali delle

“erbe”, di limitato interesse risultano quei territori che non hanno avuto il tempo necessario per la formazione di un adeguato bagaglio culturale e tradizionale. Assai dimostrative a tale proposito risultano le zone di bonifica dove si è stabilita una popolazione stanziale in tempi relativamente recenti (es. Pianura pontina, nel Lazio), che non riporta alcun tipo di tra- dizione etnobotanica legata al territorio o un crogiuolo di conoscenze derivanti dall’eterogeneità delle popolazioni ori- ginarie che si sono stanziate in queste aree. L’uso storico del territorio nei comuni montani di Letino e Castello del Matese è strettamente legato alla complessa geo- grafia del massiccio del Matese. Per secoli, le comunità locali hanno sfruttato in modo integrato le diverse altitudini, dando vita a un’economia rurale resiliente basata sulla pastorizia transumante, sull’agricoltura di montagna (oggi definita “eroica”) e sul controllo strategico dei passaggi montani e da ciò deriva in buona parte la reperibilità di notizie sugli usi etnobotanici.

b) La storia delle popolazioni

Le vicissitudini dei diversi gruppi umani, le regole che li hanno governati, i contatti avuti con realtà culturali diverse, il maggiore o minore isolamento, sono alcuni dei parametri che influenzano i corredi tradizionali e di cui si deve tener conto nel definire sia i territori di indagine, sia la lettura delle notizie.

L’etnobotanica nei territori di Letino e Castello Matese

Il territorio del Matese è contrassegnato non solo da un *hot spot*² di diversità ambientale ma anche da una ricchezza di tradizioni che ha permesso di maturare un ampio re- pertorio etnobotanico. È essenziale notare che la coinci- denza tra ricchezza ambientale e culturale non rappresenta una mera casualità ma deriva dalla continua interazione tra uomo e natura la cui conoscenza è frutto della com- plessità ambientale. Diversità ambientale e ricchezza cul- turale sono quindi due fattori strettamente e indissolubil- mente intrecciati. Nonostante questa ricchezza culturale, fino ad oggi sono state compiute in modo sistematico un numero esiguo di indagini specificamente dedicate alla raccolta di informazioni etnobotaniche. Mancando dei pre- cisi riferimenti territoriali, in questo capitolo si fa riferi- mento alla potenzialità di specie officinali e alimurgiche desunti principalmente dal censimento su base bibliogra- fica delle specie e ma anche attraverso la raccolta di dati provenienti da interviste a chi ancora avesse contezza del- l’uso tradizionale delle piante.

Nomenclatura: nomi scientifici e nomi dialettali

Per quanto concerne i nomi localmente attribuiti alle diverse specie di piante, si possono notare molto spesso sensibili differenze. Di volta in volta prevalgono radici greche, latine, italiane, arabe, francesi, spagnole. E ciò si spiega facilmente considerando le influenze esercitate, in modo diverso da luogo a luogo, dalle dominazioni che si sono succedute in Campania e sul Matese. Sempre a proposito di nomenclatura dialettale, appare del tutto evidente che il criterio in base al quale viene attribuito il nome alla specie risponde essenzialmente ad aspetti di ordine funzionale o morfo-funzionale. In altri termini, il nome localmente attribuito a una pianta deriva più che altro dall'utilizzo che se ne fa, dal luogo dove si trova, dal sapore delle sue parti oppure da caratteri morfologici. In questo scritto si è posta particolare attenzione all'individuazione sistematica di piante molte volte confuse genericamente in un'unica specie. Ad esempio, è frequente che si indichino in dialetto con il termine “cardilli” specie molto diverse tra loro, appartenenti addirittura a generi diversi, come *Taraxacum officinale*, *Sonchus oleraceus*, *S. asper*, *Crepis vesicaria* e *Cichorium inthybus*. Come pure è frequente che siano indicate con nomi molto diversi specie invece abbastanza vicine dal punto di vista sistematico come, ad esempio, le seguenti specie del genere *Crepis* (*C. bienis*, *C. leontodontoides*, *C. zacintha* e *C. vesicaria*)

Le fonti di informazione: bibliografia e interviste

Il set di dati analizzati proviene da due distinti subset: dati bibliografici e interviste. Questa duplice provenienza ha posto un generale problema di omogeneità dei dati considerati che ha cercato di armonizzare dati analitici (provenienti dalle interviste) con quelli bibliografici, spesso aggregati e mancanti di informazioni (es. età, sesso, comune di provenienza ecc.). Riguardo l'aspetto metodologico, si sono utilizzate le interviste semistruzzurate con metodo *snow-ball* che, insieme, permettono di trovare le persone giuste da intervistare e di fare loro le domande migliori; particolare enfasi è stata data enfasi all'*oikos* ovvero alla percezione negli intervistati di un eventuale cambiamento dell'ambiente di raccolta. Durante la fase di ricerca bibliografica, il testo principalmente usato è stato *Contributo alla conoscenza della flora del Matese* di Bianchini (1988)[32], che riporta l'elenco floristico di 819 taxa presenti nel Matese dai 600 fino ai 2050 m s.l.m., corrispondenti alla vetta del Monte Miletto. Tale lista è stata successivamente integrata con contributi più recenti (Santangelo et al., 2010)[33] che annovera 660 entità per il territorio campano del Matese. Dal confronto e dall'integrazione di

queste due flore si sono arrivate a considerare, per questa indagine, complessivamente 1187 entità (tra specie e sottospecie) che hanno costituito la lista di base su cui operare la selezione delle specie officinali ed alimurgiche. Per tale selezione si è fatto riferimento al testo *Usi e tradizioni della flora italiana* di Guarrera (2006)[34], che riporta 1512 entità usate tradizionalmente in Italia: ne è risultato che ben 423 entità sono considerate officinali e/o alimurgiche.

La nomenclatura delle entità riportate da Bianchini è stata aggiornata sulla scorta della checklist della flora italiana (Bartolucci et al., 2018)[35].

Per conservare, organizzare e operare dei calcoli, è stato realizzato un database delle specie officinali ed alimurgiche del Matese mediante il programma Excel e predisponendo specifici campi che riportassero, per ogni entità, le informazioni sulle caratteristiche sistematiche, l'uso e le proprietà. Nello specifico, i campi informativi considerati sono riportati nel seguente elenco:

- Nome della specie
- Famiglia
- Località
- Forma biologica
- Forma biologica semplificata
- Forma corologica
- Sigla forma corologica
- Uso
- Proprietà

Le specie officinali

Una pianta officinale (dal latino medievale *officina* o *opificina*, che significa laboratorio) è una specie vegetale (spontanea o coltivata) utilizzata all'interno di laboratori farmaceutici, erboristici o cosmetici per la produzione di specialità medicinali, integratori, profumi o alimenti.

Le specie officinali censite sono 374 e convergono principalmente su 4 famiglie (Asteraceae, Lamiaceae, Fabaceae e Rosaceae) che complessivamente assommano circa il 50% della flora officinale. Questo risultato non sorprende anzi è perfettamente in linea con quanto registrato per la flora delle officinali italiane. Nella famiglia delle Asteraceae, con 48 specie, sono considerate alcune specie molto diffuse nel loro uso non solo nell'area matesina ma in quasi tutti i territori appenninici, a dimostrazione di un legame culturale che esiste tra popolazioni diverse. Di questo ampio repertorio si riportano alcune specie scelte in base alla loro diffusione e alla loro riconosciuta efficacia.

Achillea ligure (*Achillea ligustica* All.) il cui nome del genere deriva, secondo la mitologia greca e i testi classici, da Achille (in greco Αχιλλειος), mitico eroe greco che avrebbe usato alcune specie di questo genere per curare le ferite riportate in battaglia dai suoi soldati; un rimedio molto antico tanto che questa è una delle erbe medicinali rinvenute in una necropoli irachena dell'uomo di Neanderthal risalente a 60.000 anni fa e il nome Achillea era già presente nel *De simplicium medicamentorum facultatibus* del medico greco Galeno (129-200 d.C.). Anche se a questo genere è strettamente legato alle sue proprietà vulnerarie o cicatrizzanti, nella tradizione popolare è considerata come un efficace rimedio contro le coliche intestinali, tosse e reumatismi [1].

La Pratolina comune, (*Bellis perennis* L.), dal punto di vista officinale è una delle piante probabilmente meno conosciute (e quindi utilizzate), nonostante abbia un notevole valore terapeutico. Erba vulneraria di grande rispetto, la pratolina è stata ritenuta, specialmente in passato, una pianta di notevole efficacia per il trattamento di traumi e ferite, interne ed esterne, e per il consolidamento delle fratture ossee [2-4]. Ha inoltre una storia come rimedio per il trattamento di raffreddore, tosse, artrite, problemi di fegato, reni, petto e occhi, come “purificante del sangue” e come diuretico [5, 6] (fig. 1). La Calendula dei campi (*Calendula arvensis* L.) è un rimedio popolare molto impiegato che trova un largo spettro di applicazioni e risulta disponibile in quasi tutte le stagioni: queste sue caratteristiche ne hanno decretato il successo. L'etimologia del nome Calendula si fa infatti derivare dal latino *calendae* (calende), il primo giorno del mese nel ca-



Fig. 1 - *Bellis perennis* L.

lendario romano. Il termine è un palese riferimento alla sua straordinaria capacità di fiorire continuamente e puntualmente all'inizio di quasi tutti i mesi durante la bella stagione, unitamente alle caratteristiche del fiore segue il ciclo solare. E' una pianta usata come digestivo [7], depurativo [7], emmenagoga³ [8], diaforetica⁴ [9]; è inoltre efficace per espellere i calcoli renali [10, 11] e per curare scottature [10, 11] ed emorroidi [12] ed utilizzata tradizionalmente per lavaggi vaginali (fig. 2).

I cardi (*Carduus nutans* L., *C. pycnocephalus* L.) sono, al contrario della calendula, dedicati essenzialmente alla risoluzione di problemi digestivi [13] o di problemi gastrointestinali [14]. Il loro utilizzo li vede raramente impiegati come febbrifugo. Nella cultura pastorale il genere *Carduus* era impiegato come caglio vegetale e il suo uso ha trovato una nuova vita per la preparazione di formaggi impiegati per le diete vegetariane (figg. 3-4).

L'elicriso italico (*Helichrysum italicum* (Roth) G.Don) è un'altra straordinaria pianta officinale che ha un largo e consolidato uso nella farmacopea popolare. Per le sue qualità antinfiammatorie è nota come rimedio per le vie respiratorie (tossifugo, espettorante, balsamico), oltre ad essere digestivo, depurativo, antireumatico e antibatterico. Anche se esula dagli usi officinali, la simbologia solare della pianta (*Helichrysum*, dal greco ἥλιος il sole e da χρυσός, oro, in riferimento al colore giallo dorato dei fiori) era associata, anche in virtù della conservazione delle sue infiorescenze, a riti religiosi e a riti funebri (in Calabria i mazzetti dei fiori si deponevano nelle bare [15]) (fig. 5).



Fig. 2 - *Calendula arvensis* L.



Fig. 3 - *Carduus nutans* L.



Fig. 4 - *Carduus pycnocephalus* L.



Fig. 7 - *Ajuga chamaepitys* (L.) Schreb.



Fig. 8 - *Ajuga iva* (L.) Schreb.



Fig. 5 - *Helichrysum italicum* (Roth) G.Don



Fig. 6 - *Pilosella officinarum* F.W.Schultz & Sch.Bip. L.



Fig. 9 - *Dracocephalum officinale* (L.) Y.P.Chen & B.T.Drew = *Hyssopus officinalis* L.



Fig. 10 - *Teucrium chamaedrys* L.

Alla pilosella (*Pilosella officinarum* F.W.Schultz & Sch.Bip. L.) è riconosciuta nella medicina popolare una potente attività diuretica, drenante, nonché valido rimedio contro le infezioni urinarie [16, 17]. La pianta viene impiegata principalmente per favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle tossine, rivelandosi un valido aiuto contro la ritenzione idrica (fig. 6). Le Lamiaceae, note ai più per le loro qualità aromatiche, sono largamente utilizzate nella fitoterapia popolare e, con 32 specie censite, risultano ampiamente rappresentate in tutti gli ambienti del Matese.

Il genere *Ajuga*, ad esempio, era già conosciuto e usato ai tempi di Plinio il vecchio che derivava il nome del genere

dalla corruzione di *abigo* espellere con riferimento alle proprietà espettoranti. Nella flora officinale del Matese si ritrovano, in ambienti simili, il Camepizio (*Ajuga chamaepitys* (L.) Schreb.) e la Iva moscata (*Ajuga iva* (L.) Schreb.). A entrambe le specie la tradizione popolare ha accordato una efficacia alla cura di ferite e piaghe (azione vulneraria) [13, 18, 19] mentre alla sola Iva moscata spetterebbero le qualità di pianta tossifuga [20] e antidiarroica [13] (fig. 7-8). Specie non molto frequente sul Matese ma ricercata per le sue qualità terapeutiche è l'Issopo (*Dracocephalum officinale* (L.) Y.P.Chen & B.T.Drew = *Hyssopus officinalis* L.) le cui proprietà sono citate anche nella tradizione biblica come pianta

purificatrice. Nella tradizione popolare era ed è tuttora ricercata come pianta eccellente per la guarigione delle vie respiratorie: tosse, asma, bronchiti e polmoniti [21, 22] e mescolata ad altre piante per infusi a scopi sedativi (fig. 9). Il Camedrio comune (*Teucrium chamaedrys* L.) è una pianta comune che vegeta sia in prati aridi, scarpate rocciose e soleggiate che nei boschi xerofili; è quindi facilmente reperibile, indipendentemente dalle stagioni e questo la ha resa come una delle specie più usate nella medicina popolare. Non sorprende pertanto l'uso assai diversificato che se ne è fatto, ben accordandosi alla sua plasticità terapeutica. E' una pianta da sempre conosciuta per le proprietà antinfiammatorie, an-

tisettiche, antireumatiche, carminative, astringenti, diuretiche, digestive e lenitive. Il suo uso era fatto (e deve essere fatto!) con molta cautela poiché a dosi non opportune la pianta è epatotossica. La presenza di alcune sostanze chimiche (diterpeni neoclerodanici) possono difatti causare danni epatici, tra cui epatiti acute, croniche e persino fulminanti [23] (fig. 10).

Tra le Fabaceae (25 specie) la Vulneraria comune (*Anthyllis vulneraria* L.), come d'altronde indica il suo nome specifico, è da tempo immemore considerata nella medicina popolare come la pianta dedicata alla cura delle ferite e delle contusioni [8, 19, 24]. La sua validità è peraltro confermata dall'uso che



Fig. 11 - *Anthyllis vulneraria* L.

se ne fa in omeopatia dove è usata per le sue proprietà cicatrizzanti, antinfiammatorie e depurative (fig. 11). Le Rosaceae rappresentano un'altra famiglia di notevole interesse officinale; annovera piante erbacee e legnose e le sue 22 specie officinali presenti nel Matese sono di largo impiego nella fitoterapia popolare.

La Eupatoria (*Agrimonia eupatoria* L.) tradisce anche qui dal suo nome specifico le sue attività benefiche nella cura della patologia del fegato. Era molto considerata nella farmacopea antica come antidissenterico (Dioscoride, I sec., Durante, 1585) La moderna fitoterapia la consiglia perché astringente, antiinfiammatoria, epatoprotettrice, cicatrizzante e disinfettante. Nella tradizione popolare [25], il decotto dell'intera pianta si usa piuttosto diffusamente anche sia come anti-diarroico sia esternamente come collutorio nelle infiammazioni del cavo oro-faringeo. E' nota anche l'efficacia dell'infuso come depurativo per detossificare l'organismo in caso di ubriachezza [25]. Si ritiene la pianta anche spasmolitica nelle coliche gastrointestinali.

Il nome generico della Cinquefoglia comune (*Potentilla reptans* L.) richiama la potenza (in latino *pótens*, potente) in riferimento alle proprietà medicinali di alcune specie di questo genere. L'azione è principalmente astringente e si rivolge a chi è affetto da dissenteria. Nel vasto repertorio delle piante officinali tradizionali, la Cinquefoglia comune ricorre nella cura delle emorragie [8], nei disturbi epatici [14] e digestivi [8].

Non poteva mancare in questa lista ragionata la Rosa canina (*Rosa canina* L.) che annovera una miriade di usi ancora oggi in gran parte documentati dall'etnobotanica. Il suo uso era



Fig. 12 - *Allium ursinum* L.

molto diffuso tra i pastori che consumavano il cinorrodi⁵ carnosso perché altamente dissetante. L'infuso dei fiori e quello del falso frutto vengono bevuti come antidiarroico in caso di dissenteria e come litolitico in presenza di calcoli biliari, urinari o di renella. L'enolito, ottenuto dalla macerazione nel vino, è assunto oralmente come digestivo. Il cinòrrodo secco viene ingerito come antiemorragico e come vitaminico mentre in diversi territori appenninici i petali si mettono a macerare nel miele per 20 giorni fino a ottenere un "miele rosato" casalingo, usato nelle toccature sulle gengive infiammate e doloranti. Per concludere, si citano due usi peculiari riscontrati a Letino finora non registrati negli usi etnobotanici italiani: sarebbe quindi una peculiarità a cui va data particolare enfasi. L'aglio orsino (*Allium ursinum* L.) è una specie che vive nel sottobosco delle faggete termofile formando, a volte, ampie e dense popolazioni. Il suo uso è finalizzato alla alimentazione umana (talvolta a quella animale); contrariamente a quanto si aspettava, durante le interviste si è avuto modo di documentare che ne veniva fatto un decotto ritenuto molto efficace per stimolare la diuresi. Altro uso originale è quello di *Parietaria judaica* L., la ben nota Erba muriola o vetriola, il cui decotto alleviava prontamente i mal di pancia; l'azione terapeutica probabilmente ne faceva un rimedio esteso anche contro le coliche intestinali e ai casi di verminosi (figg. 12-13). Nel grafico si riportano in modo sintetico lo spettro delle frequenze degli usi delle Piante officinali. Le piante vulnerarie risultano quelle più citate anche per il loro uso come "farmacia da campo" in occasione di infortuni di contadini e pastori (fig. 14).



Fig. 13 - *Parietaria judaica* L.

Le specie alimurgiche

Le piante selvatiche edibili (dette anche alimurgiche o Wild Edible Plants), anche dopo l'avvento dell'agricoltura, hanno rappresentato una parte importante della dieta umana, soprattutto nelle comunità rurali. I periodi di carestia, spesso legati ad eventi bellici o climatici hanno spinto e mantenuto la conoscenza delle piante alimurgiche, riconosciute come particolarmente importanti per il sostentamento di queste comunità [26].

Recenti studi regionali, in particolare nella parte mediterranea dell'Europa, evidenziano una cultura straordinariamente ricca se riferita all'uso culinario delle piante selvatiche. Nel caso dell'Italia, ad esempio, il database AlimurgITA [27, 28], pubblicato on line nel 2025, ha raccolto e sistematizzato le conoscenze sulle piante alimurgiche in Italia nell'ultimo secolo con un repertorio di 1136 entità utilizzate storicamente nella tradizione.

Tra le 254 entità alimurgiche riconosciute per la Campania, ben 234 state individuate nel Massiccio del Matese, incluse per il 54% in 6 famiglie (Asteraceae, Lamiaceae, Fabaceae, Rosaceae, Apiaceae e Brassicaceae). Di questo ampio repertorio si riporta un elenco ragionato tradotto in schede sintetiche sulla loro distribuzione, uso e qualità alimentari e il cui uso avviene in modo tipico in questo territorio che meriterebbero di essere valorizzati.

La famiglia più numerosa, quella delle Asteraceae, annovera 50 specie che, nella maggior parte dei casi, risultano grandemente utilizzate in quasi tutto il territorio nazionale, grazie anche alla mirabile combinazione tra disponibilità in diversi

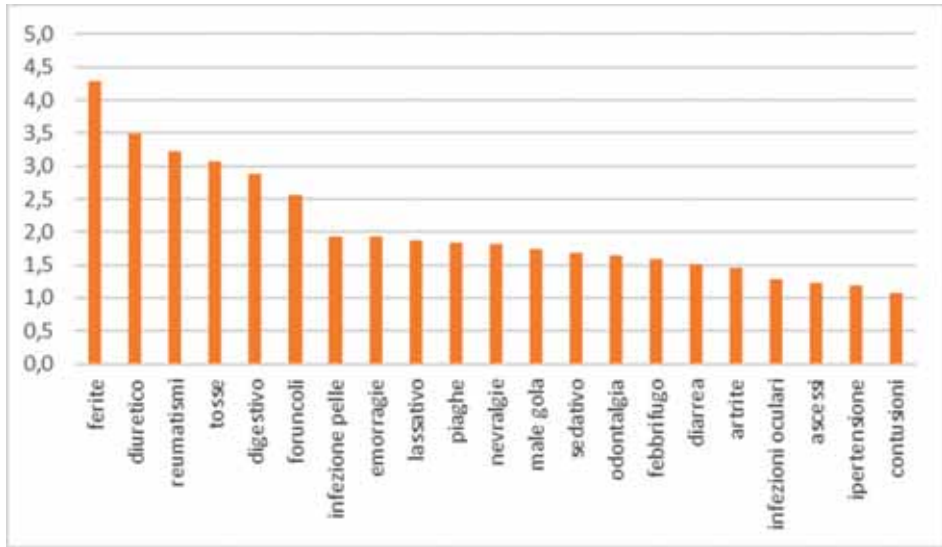


Fig. 14 - Spettro delle frequenze degli usi delle Piante officinali.

periodi dell'anno, biomassa disponibile, sapore e proprietà terapeutiche.

Molto frequente è il consumo di un miscuglio di verdure bollite e poi ripassate in padella, ottenuto con foglie di numerose piante spontanee quali cicoria (*Cichorium intybus*), grespino (*Sonchus* sp.pl.), grattalingua (*Reichardia picroides*), aspragGINE (*Picris hieracioides*, *Helminthoteca echinoides*), borragine (*Borago officinalis*) bieta (*Beta* sp.), rosolaccio (*Papaver rhoeas*), finocchio (*Anethum foeniculum*). Tale piatto, per la sua semplicità e tipicità si presta particolarmente ad essere proposto nei ristoranti e nelle aziende agrituristiche locali.

La cicoria selvatica occupa, a ragione, un posto importantissimo nella cucina tradizionale matesina, ed è considerata da molti la regina delle verdure. Della pianta si raccoglie la rosetta, apprezzatissima per la preparazione di svariati piatti. La cicoria è una pianta di antichissima utilizzazione alimentare: viene riportata nel Papiro di Ebers (circa 1550 a.C.) come pianta fondamentale nella preparazione di molti rimedi soprattutto legati alla depurazione e alla funzionalità epatica, rimedio poi confermato, nei secoli successivi, da Plinio, dal medico greco Galeno, da Dioscoride e, in epoca medioevale, dalla stessa Ildegarda di Bingen. Conosciutissima e apprezzata come pianta a doppia valenza alimurgica/officinale (cosa peraltro non infrequente in diverse altre specie) nelle tradizioni popolari di molti paesi del bacino del Mediterraneo e dell'Asia minore, Iran e Pakistan. L'intera pianta contiene cicorina, principi amari (lattucina, lattucopicrina), acidi cicoresico e cicorico, intibina, colina, levulosio, sostanze tanniche e resinose e inulina⁶. L'inulina per la sua capacità di attra-



Fig. 15 - *Cychorium intybus* L.

versare l'apparato digerente senza subire alcuna trasformazione così che i suoi aspetti benefici si possano esplicare nei confronti del colon, stimolando la crescita della flora batterica utile a scapito di quella patogena (azione prebiotica). Inoltre, attraverso le sostanze amare presenti nella cicoria, viene stimolata la digestione e anche il drenaggio del fegato e favorisce il funzionamento e gli effetti della colecisti; queste sostanze aiutano inoltre a ridurre la fame e stimolano la sensazione di pienezza (fig. 15).

I grespini, chiamati localmente “cardilli”, (*Sonchus oleraceus*, *S. asper* (L.) Hill) è usanza assai comune consumarne le foglie della rosetta basale di entrambe le specie crude in insalata oppure cotte, di solito in mescolanze con altre erbe di campo. Il *S. oleraceus* è adoperato anche nella preparazione di frittate e nel ripieno di tortelli e torte salate. Questa specie, dal sapore delicatamente dolciastro, viene spesso aggiunta nelle mescolanze per attenuare l'amaro di altre erbe. Secondo la medicina popolare ed ufficiale questa pianta ha numerose proprietà medicamentose quali, ad esempio, epatica (favorisce la purificazione del fegato), emmenagoga (regola il flusso mestruale), coleretica (stimola l'azione della bile), febbrifuga (abbassa la temperatura corporea), cataplasmatico (medicamento pastoso per usi esterni con capacità emolliente), tonica (rafforza l'organismo in generale, migliorando la memoria) [29] (fig. 16).

Ego borago, gaudia semper ago ovvero con la borragine sto sempre allegro: questo il giudizio esplicito di Plinio il vecchio che considerava la borragine (*Borago officinalis* L.) come l'unica erba che potesse rallegrare l'uomo. La Borragine con-



Fig. 16 - *Sonchus asper* (L.) Hill

tiene allantoina, mucillagini, flavonoidi, alcaloidi pirrolizidinici, sostanze tanniche, resine, oli essenziali, Vitamina C, Mg, Ca e K. Tutta la pianta è un'importante fonte di acidi grassi polinsaturi (Acido alfa-linolenico o ALA); l'olio ricavato per pressione a freddo dei semi fornisce un grasso della serie omega-6 (Acido gamma-linolenico o GLA). In Fitoterapia svolge un'azione depurativa, diaforetica e antinfiammatoria, grazie al GLA precursore delle prostaglandine, ormoni che modulano la risposta immunitaria esercitando azione antinfiammatoria. Della borragine si consumano le foglie tenere che hanno un sapore di cetriolo. Le foglie, raccolte prima della formazione del fusto, vengono consumate lessate, da sole o unite con altre verdure. In Campania si usa per la preparazione della *minestra maritata* o *minestra asciattizza* (fig. 17).

Tra le piante aromatiche più citate nei territori comunali di Letino e Castello Matese ricorre la Pimpinella che potrebbe associarsi a *Satureja montana* L. o anche a *Thymus longicaulis* C.Presl subsp. *longicaulis*. La funzione è quella di conservare e aromatizzare i formaggi grazie alla presenza di oli essenziali presenti nelle due specie che, preservandoli da contaminazioni batteriche e fungine, ne assicurano al contempo un gradevolissimo aroma. La santoreggia montana era ritenuta (non solo nella tradizione popolare) una pianta afrodisiaca capace di potenziare il desiderio sessuale (sia nell'uomo che nella donna) e di curare l'impotenza (fig. 18).

La Erba porcellana Portulaca (*Portulaca oleracea* L.) chiamata localmente “Trétela” è un ingrediente presente costantemente nelle insalate miste. Il nome Il nome botanico latino significa



Fig. 17 - *Borago officinalis* L.

«piccola porta» per il modo con cui si aprono le capsule ovvero i frutti della pianta. Nei dialetti campani è generalmente conosciuta come *Precacchia* o *porcacchia*; *Trétela* sembra essere un appellativo molto specifico dei territori indagati e dall'etimo finora sconosciuto. Al consumo della portulaca sono ascritte proprietà depurative, dissetanti e diuretiche e anti-diabetiche. Nella fitoterapia popolare era usata per curare diarrea, vomito, enterite acuta, emorroidi ed emorragie post-partum. Portulaca ha difatti un ottimo profilo in vitamine del gruppo B, flavonoidi, acido alfa linoleico e omega 3, implicati nel controllo della cascata dell'acido arachidonico; numerosi sono gli studi nel controllo della glicemia [29, 30] (fig. 19).

In tutto il territorio di Letino e Castello Matese è pratica assai comune raccogliere la rosetta basale a fine inverno e per tutta la primavera a scopo alimentare del Papavero comune o Rosolaccio (*Papaver rhoeas* L.) chiamato localmente “Papammero”. Le foglie vengono consumate crude in insalata o cotte normalmente in mescolanza con altre erbe di campo per la preparazione di zuppe o minestre. Anche se non è un'usanza locale, i semi vengono posti sul pane in cottura per aromatizzarlo. Il decotto o lo sciroppo dei petali veniva usato come rimedio contro la tosse secca e stizzosa (fig. 20). Questo breve elenco delle specie alimurgiche si conclude con la Vitalba (*Clematis vitalba* L.), i cui germogli, molto ricercati ed apprezzati, sono lessati o fritti leggermente in olio d'oliva o in omelettes; per la vitalba la cottura è necessaria per eliminare o attenuare la quantità di protoanemonina, principio irritante e termolabile (fig. 21).



Fig. 18 - *Satureja montana* L.



Fig. 19 - *Portulaca oleracea* L.

Nel grafico si riportano, in modo sintetico, lo spettro delle frequenze delle parti usate nelle Piante alimurgiche. Come prevedibile, le foglie sono la parte che entra maggiormente nel consumo alimentare con circa il 50% degli usi (fig. 22).



Fig. 20 - *Papaver rhoeas* L.



Fig. 21 - *Clematis vitalba* L.

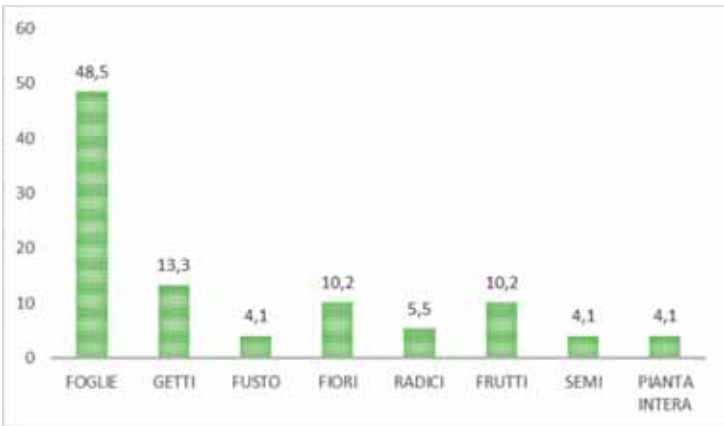


Fig. 22 - Spettro delle frequenze delle parti usate nelle Piante alimurgiche

Valore culturale e potenzialità del patrimonio Etnobotanico

I risultati di questa ricerca, condotta su un campione ristretto e parziale (e quindi incompleto), lasciano ipotizzare che ancora molti siano i dati esistenti che meritano di essere resi noti, prima che la dimenticanza li cancelli per sempre. Questa eventualità non solo provocherebbe una grave perdita culturale, ma impedirebbe anche nuove conoscenze che possono portare a risvolti di tipo applicativo, con potenziali possibilità di sviluppo di attività produttive che possono interessare anche altri territori.

La cultura popolare è fatta anche di consumo di erbe spontanee che viene inquadrato come una pratica tradizionale che contribuisce alla diversificazione della dieta e all'assun-

zione di nutrienti benefici, coerentemente con i principi della dieta mediterranea. L'indagine evidenzia come la conoscenza e la raccolta di erbe spontanee (come cicorie selvatiche, borragine, tarassaco, ecc.) non siano solo un retaggio culturale del passato, ma una risorsa attuale per la salute fisica e mentale, favorendo l'attività fisica e l'identità bioculturale, intesa come legame con il territorio e le proprie tradizioni familiari. Persistono tuttavia molte pratiche domestiche, orti familiari e iniziative locali che testimoniano una continuità ancora attiva del patrimonio etnobotanico. I risultati di questa indagine mettono purtroppo in luce una condizione di parziale fragilità nella trasmissione intergenerazionale della conoscenza ecologica tradizionale, correlata alla trasformazione dei contesti rurali e alla riduzione delle occasioni di apprendimento informale, fattori che limitano fortemente la trasmissione delle conoscenze etnobotaniche alle generazioni successive.

Come elemento positivo, stanno parallelamente emergendo processi di retro-innovazione e di patrimonializzazione delle risorse alimurgiche, che si sostanziano nella vendita delle piante selvatiche nei ristoranti come prodotti locali tradizionali o pensate come veicolo di esperienze di ecoturismo. Difatti molte attività, come quella che ha permesso la genesi di questo volume, sono già inserite in consolidati percorsi di valorizzazione; per altre devono invece essere ancora studiate e avviate iniziative mirate alla possibilità di un loro recupero. L'uso delle erbe nella tradizione contadina e pastorale, gli antichi mestieri e il paesaggio rurale devono essere considerati, oltre che un inestimabile patrimonio culturale, anche una risorsa su cui investire, in quanto opportunità per il fu-

turo. L'obiettivo deve essere quindi l'individuazione, nell'ambito delle attività rurali e delle tradizioni etnobotaniche del territorio, di quelle entità vegetali e degli usi ad esse connessi che possono diventare valida opportunità di impresa e quindi di reddito.

Una breve conclusione con qualche commento

Va sottolineato, innanzitutto, che alcune delle specie trattate in questo capitolo sono utilizzate solo da tempi relativamente recenti: ciò accade, di norma, in coincidenza con periodi di carestia alimentare collegati a periodi bellici. Alcune delle specie in elenco (es. *Teucrium chamaedrys*) presentano noti caratteri di tossicità, ma sono egualmente utilizzate da tempi immemorabili. In effetti, di queste specie si scelgono solo alcune parti della pianta e solo in determinati momenti, quasi cogliendo di esse una sorta di «tempo balsamico»; dal che è facile dedurre la profonda conoscenza che di questi aspetti possedeva ed oggi marginalmente possiede la cultura contadina e pastorale. Per quanto detto sopra, tuttavia, si raccomanda fortemente di evitare sempre il consumo delle specie di cui viene segnalata la tossicità e, più in generale, di non consumare nessuna pianta o parte di essa se non previa consultazione di esperti per il riconoscimento della specie. Dalla consultazione delle schede raccolte in questa guida emerge con evidenza il gran numero di specie conosciute e impiegate

come piante officinali e alimentari nel territorio matesino. Ciò deriva principalmente da due fattori: da una parte, l'elevata diversità della flora, che si manifesta oltretutto nella grande varietà di stupendi paesaggi; dall'altra, la centralità del Matese nella storia del mondo antico, che ha fatto di questa terra un punto di incontro di fiorenti civiltà e di numerose culture.

Si spera che l'organizzazione e la trattazione degli argomenti renda interessante e agevole la lettura e consenta di approfondire ulteriormente il sistema di «saperi» antichi e tradizionali di cui è depositario il mondo contadino. In ultimo si sottolinea come questo scritto, pur essendo fondato su accurati studi condotti prevalentemente attraverso interviste, presenta senz'altro delle carenze: molto probabilmente manca qualche nome con cui localmente si individuano determinate specie; e molte specie sicuramente sono sfuggite alla ricerca degli autori. Per tutto questo, e per ogni altra inevitabile manchevolezza, chiediamo la comprensione dei lettori. Cosciente di questa lacuna si lascia alla consultazione del database, in continuo aggiornamento tramite l'accesso con QR code: questo permetterà di approfondire gli argomenti e di suggerire, a chi scrive, nuove fonti di informazione e correzioni per una fedele restituzione della conoscenza etnobotanica nei territori di Letino e Castello Matese.



¹ Il termine alimurgia (e il corrispettivo aggettivo alimurgico/a) è un neologismo coniato dal medico e naturalista fiorentino Giovanni Targioni-Tozzetti (1712-1783) nel trattato Alimurgia (1767). Anche se nell'attuale accezione la parola viene riferita esclusivamente all'uso delle piante spontanee usate nei periodi di carestia o penuria di cibi, l'originale significato riguardava il campo agronomico ovvero della possibilità di far fronte alle carestie mediante la riorganizzazione del sistema culturale.

² Un *hotspot* di biodiversità è una regione della terra caratterizzata da livelli di diversità biologica particolarmente elevati

³ Una pianta ha proprietà emmenagoghe quando viene utilizzata per allievare e favorire un ciclo mestruale fisiologico e sano.

⁴ Le piante (così come i farmaci) diaforetici sono in grado di stimolare o aumentare la sudorazione. Lo scopo principale è spesso quello di favorire l'eliminazione delle tossine o contribuire ad abbassare la temperatura corporea in caso di febbre.

⁵ Il cinòrrodo è un falso frutto, ossia un frutto prodotto da strutture fiorali diverse dall'ovario. Tipico del genere *Rosa*, deriva dall'ingrossamento del ricettacolo, è carnoso e forma una coppa che contiene gli acheni, i veri frutti di colore giallo o marrone, frammisti a peli.

⁶ Si tratta essenzialmente di una fibra solubile, composta da lunghe catene di fruttosio. Nonostante risulti indigeribile per l'uomo (come tutte le fibre), l'inulina possiede caratteristiche nutrizionali molto interessanti.



Indice filogenetico delle famiglie, dei generi e delle specie botaniche

Famiglie ordinate secondo il criterio filogenetico proposto dall'Angiosperm Phylogeny Group (Stevens P.F., 2001), generi contenuti nelle famiglie e specie contenute nei generi ordinati alfabeticamente.

Aspleniaceae <i>Asplenium</i> <i>Asplenium ceterach</i> L. (pag. XXX)	Onagraceae <i>Epilobium</i> <i>Epilobium parviflorum</i> Schreb. (pag. XXX)	Satureja <i>Satureja montana</i> L. (pag. XXX) <i>Thymus</i> <i>Thymus longicaulis</i> C.Presl (pag. XXX)	<i>Lactuca muralis</i> (L.) Gaertn. (pag. XXX)
Polypodiaceae <i>Polypodium</i> <i>Polypodium vulgare</i> L. (pag. XXX)	Rutaceae <i>Ruta</i> <i>Ruta graveolens</i> L. (pag. XXX)	Plantaginaceae <i>Digitalis</i> <i>Digitalis lutea</i> subsp. <i>australis</i> (Ten.) Arcang. (pag. XXX)	<i>Leucanthemum</i> <i>Leucanthemum vulgare</i> Lam. (pag. XXX) <i>Petasites</i> <i>Petasites hybridus</i> (L.) G.Gaertn., B.Mey. & Scherb. (pag. XXX)
Pinaceae <i>Abies</i> <i>Abies alba</i> Mill. (pag. XXX)	Brassicaceae <i>Alliaria</i> <i>Alliaria petiolata</i> (M.Bieb.) Cavara & Grande (pag. XXX) <i>Barbarea</i> <i>Barbarea vulgaris</i> W.T.Aiton (pag. XXX) <i>Rorippa</i> <i>Rorippa sylvestris</i> (L.) Besser (pag. XXX)	Scrophulariaceae <i>Verbascum</i> <i>Verbascum thapsus</i> L. (pag. XXX)	<i>Tanacetum</i> <i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Sch.Bip. (pag. XXX)
Amaryllidaceae <i>Allium</i> <i>Allium ursinum</i> L. (pag. XXX)	Amaranthaceae <i>Atriplex</i> <i>Atriplex patula</i> L. (pag. XXX) <i>Blitum</i> <i>Blitum bonus-henricus</i> (L.) Rchb. (pag. XXX)	Solanaceae <i>Atropa</i> <i>Atropa bella-donna</i> L. (pag. XXX)	Apiaceae <i>Aegopodium</i> <i>Aegopodium podagraria</i> L. (pag. XXX) <i>Angelica</i> <i>Angelica sylvestris</i> L. (pag. XXX) <i>Helosciadium</i> <i>Helosciadium nodiflorum</i> (L.) W.D.J.Koch (pag. XXX) <i>Heracleum</i> <i>Heracleum sphondylium</i> subsp. <i>orsinii</i> (Guss.) H.Neu-mayer (pag. XXX)
Grossulariaceae <i>Ribes</i> <i>Ribes uva-crispa</i> L. (pag. XXX)	Polygonaceae <i>Rumex</i> <i>Rumex acetosa</i> L. (pag. XXX) <i>Rumex scutatus</i> L. (pag. XXX)	Rubiaceae <i>Asperula</i> <i>Asperula taurina</i> L. (pag. XXX) <i>Galium</i> <i>Galium odoratum</i> (L.) Scop. (pag. XXX)	Viburnaceae <i>Sambucus</i> <i>Sambucus nigra</i> L. (pag. XXX)
Rosaceae <i>Crataegus</i> <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. (pag. XXX) <i>Filipendula</i> <i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. (pag. XXX) <i>Geum</i> <i>Geum urbanum</i> L. (pag. XXX) <i>Prunus</i> <i>Prunus mahaleb</i> L. (pag. XXX) <i>Prunus spinosa</i> L. (pag. XXX) <i>Rosa</i> <i>Rosa canina</i> L. (pag. XXX) <i>Rubus</i> <i>Rubus idaeus</i> L. (pag. XXX)	Cornaceae <i>Cornus</i> <i>Cornus mas</i> L. (pag. XXX)	Asteraceae <i>Achillea</i> <i>Achillea millefolium</i> L. subsp. <i>millefolium</i> (pag. XXX) <i>Arctium</i> <i>Arctium nemorosum</i> Lej. (pag. XXX) <i>Carlina</i> <i>Carlina acanthifolia</i> All. (pag. XXX) <i>Carlina acaulis</i> L. (pag. XXX) <i>Helichrysum</i> <i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G.Don (pag. XXX) <i>Inula</i> <i>Inula helenium</i> L. (pag. XXX) <i>Lactuca</i>	Bibliografia Stevens, P. F. (2001 onwards). Angiosperm Phylogeny Website. Version 14, July 2017 [and more or less continuously updated since].” will do. http://www.mobot.org/MOBOT/research/APweb/

Bibliografia

Abbasi S, Mashatan N, Farmani E, Khodashenas M, Musazadeh V, Ahrabi SS, Moridpour AH, Faghfour AH, 2023. The effects of purslane (*Portulaca oleracea*) on glycemic indices: *A GRADE-assessed systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *Phytother Res.* 2023 Sep 4. [30]

Acta Plantarum. *Acta Plantarum*. <https://www.actaplantarum.org/index.php>

AlimurglTA. *Il portale delle piante alimurgiche italiane*. <https://www.demokrito.org/alimurgita/>

Atzei, A. D. (2003). *Le piante nella tradizione popolare della Sardegna: documentazione sugli usi alimentari, aromatizzanti, profumieri, artigianali, cosmetici, medicinali, veterinari, magici, ornamentali, rituali, religiosi, tintori, antiparassitari e vari, delle piante*. Carlo Delfino Editore. [8]

Bartolucci, F.; Peruzzi, L.; Galasso, G.; Albano, A.; Alessandrini, A.; Ardenghi, N.M.G.; Astuti, G.; Bacchetta, G.; Ballelli, S.; Banfi, E. (2018). *An updated checklist of the vascular flora native to Italy*. *Plant Biosyst.*, 152, 179–303. [35]

Bianchini F., (1988). *Contributo alla conoscenza della flora del Matese (Appennino molisano-campano)*. *Boll. Mus. civ. St. nat. Verona*, 14 (1987): 87-228. [32]

Camangi, F., Stefani, A., & Sebastiani, L. (2009). *Etnobotanica in val di Vara-L'uso delle piante nella tradizione popolare* (Vol. 1, pp. 1-368). SSSA. [16]

Camangi, F., Stefani, A., Uncini Manganelli, R. E., Tomei, P. E., Trimarchi, S., Oggiano, N., & Loni, A. (2007). *L'uso delle erbe nella tradizione rurale della Toscana*. [25]

Campanini, E. *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali*. Tecniche Nuove.

Cappelletti, E. M., Trevisan, R., Foletto, A., & Cattolica, P. M. (1981). *Le piante utilizzate in medicina popolare in due valate trentine: Val di Ledro e Val dei Mocheni*. STUDI TRENTINI DI SCIENZE NATURALI-ACTA BIOLOGICA, 58, 119-140. [9]

De Feo, V., & Senatore, F. (1993). *Medicinal plants and phytotherapy in the Amalfitan coast, Salerno province, Campania, Southern Italy*. *Journal of Ethnopharmacology*, 39(1), 39-51. [22]

De Feo, V., Aquino, R., Menghini, A., Ramundo, E., & Senatore, F. (1992). *Traditional phytotherapy in the peninsula sorrentina, Campania, southern Italy*. *Journal of Ethnopharmacology*, 36(2), 113-125. [10]

Deacon, Ribot-Smith (1997) *Bellis perennis. A proving of a Spagirically Prepared Sympathetic Medicine"*, Helios Homoeopathic Pharmacy [2]

Di Marzio, P., Di Iorio, A., Giancola, C., & Paura, B. (2025). *AlimurglTA: A Database of the Italian Alimurgic Flora*. *Data*, 10(12), 209. [28]

Eggenberg, S., & Möhl, A. (2008). *Flora vegetativa*. Rossolis.

Euro+Med PlantBase. *Euro+Med PlantBase*. <https://europlusmed.org/>

FloraVeg.EU. *Database of European vegetation, habitats and flora*. <https://floraveg.eu/>

Forgione, G., De Martino, L., & De Feo, V. (2008). *Medicinal plant in Samnium popular medicine*. *Pharmacology online*, 1, 90-98. [11]

Fратиanni A., D'Agostino A., Niro S., Bufano A., Paura B., Panfil G. 2021 *Loss or gain of lipophilic bioactive compounds in vegetables after domestic cooking? Effect of steaming and boiling*. *Foods*, 10, 960. [29]

Gastaldo, P., Barberis, G., & Fossati, F. (1978). *Plants of the traditional medicine in Praglia outskirts (Apennine in Liguria and Piedmont)[Italy]*. *Atti della Accademia Ligure di Scienze e Lettere (Italy)*, 35. [20]

GBIF. *Global Biodiversity Information Facility*. <https://www.gbif.org/>

Guarrera, P. M. (1994). *Il patrimonio etnobotanico del Lazio*. *Plant Biosystem*, 128(1), 446-446. [13]

Guarrera, P.M. (2006). *Usi e Tradizioni della Flora Italiana. Medicina, Popolare ed Etnobotanica*; Aracne Editrice: Roma, Italy, [34]

Hoffmann, D. *Medical herbalism: The science and practice of herbal medicine*.

Kew Science. *Plants of the World Online*. Royal Botanic Gardens, Kew. <https://powo.science.kew.org/>

Larrey, D., Vial, T., Pauwels, A., Castot, A., Biour, M., David, M., & Michel, H. (1992). *Hepatitis after germander (Teucrium chamaedrys) administration: another instance of herbal medicine hepatotoxicity*. *Annals of Internal Medicine*, 117(2), 129-132. [23]

Le Maout, E., & Decaisne, J. (1873). *A general system of botany descriptive and analytical*. Longmans, Green, and Co.

Lentini, F., Aleo, M., & Amenta, R. (1997). *L'uso popolare delle piante nelle Isole Egadi (Sicilia)*. *Acta phytoterapeutica*, 4(2), 88-94. [12]

Lewis W. (1784) *An Experimental History of the Materia Medica*, J. Johnson & R. Baldwin, London [3]

Licht, W. *Einführung in die Pflanzenbestimmung nach vegetativen Merkmalen*. Quelle & Meyer.

Lokar, L. C., & Poldini, L. (1988). *Herbal remedies in the traditional medicine of the Venezia Giulia region (North East Italy)*. *Journal of Ethnopharmacology*, 22(3), 231-279. [19]

Lomagno, P., & Lomagno Caramiello, R. (1977). *La fitoterapia popolare della Valle del Sangone*. *Boll SIFO*, 23, 445-452. [7]

Łuczaj Ł, Szymański WM. *Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review*. *J Ethnobiol Ethnomed*. 2007;3(1):17. <http://dx.doi.org/10.1186/1746-4269-3-17> [26]

Metcalf, C. R., & Chalk, L. (1950). *Anatomy of the dicotyledons* (Vols. I–II). Oxford at the Clarendon Press.

Milkarizi N, Barghchi H, Belyani S, Bahari H, Rajabzade F, Ostad AN, Goshayeshi L, Nematy M and Askari VR (2024) *Effects of Portulaca oleracea (purslane) on liver function tests, metabolic profile, oxidative stress and inflammatory biomarkers in patients with non-alcoholic fatty liver disease: a randomized, double-blind clinical trial*. *Front. Nutr.* 11:1371137. doi: 10.3389/fnut.2024.1371137 [31]

National Center for Biotechnology Information. *Taxonomy browser*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?mode=Root>

Palmese, M. T., Manganelli, R. E. U., & Tomei, P. E. (2001). *An ethno-pharmacobotanical survey in the Sarrabus district (south-east Sardinia)*. *Fitoterapia*, 72(6), 619-643. [1]

Parr B. (1809) *The London Medical Dictionary*, vol. I [4]

Patti, M., Musarella, C. M., & Spampinato, G. (2025). *Ethnobotanical knowledge in Calabria (southern Italy): A summary review*. *Heliyon*, 11(2). [15]

Paura, B., Di Marzio, P., Salerno, G., Brugiapaglia, E., & Bufano, A. (2021). *Design a database of Italian vascular alimurgic flora (AlimurglTA): Preliminary results*. *Plants*, 10(4), 743. [27]

Pignatti, S. (2017). *Flora d'Italia* (2ª ed., Vols. I–IV). Edagricole.

Piterà di Clima, F., & Nicoletti, M. *Gemmoterapia: Fondamenti scientifici della moderna meristemoterapia*. Nuova IPSA.

Poland, J., & Clement, E. *The vegetative key to the British flora*. Botanical Society of Britain & Ireland.

Rando, M. T., & Servettaz, O. (1979). *Ricerche sull'uso delle piante medicinali in Val Rendena*. *Webbia*, 33(2), 511-529. [24]

Ranfa A., Maurizi A., Romano B., Bodesmo M. (2013) *The importance of traditional uses and nutraceutical aspects of some edible wild plants in human nutrition: the case of Umbria (central Italy)*. *Plant Biosystems* 148(2): 297–306. <https://www.doi.org/10.1080/11263504.2013.770805>. [6]

Real Jardín Botánico, CSIC. *Flora Iberica: Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares*.

Santangelo, A., Bernardo, L., Bertani, G., Bronzo, E., Cancellieri, L., Costalonga, S., Paura, B.,... & Uzunov, D. (2010). *Contributo alla conoscenza floristica del Massiccio del Matese: resoconto dell'escurzione del Gruppo di Floristica (SBI) nel 2007*. *Informatore Botanico Italiano*, 42(1), 109-143. [33]

Sella, A. (1992). *Flora popolare biellese: Nomi dialettali, tradizioni e usi locali* (Vol. 1). Edizioni dell'Orso. [18]

Signorini, R. C., & Fumagalli, M. (1983). *Indagine etnofarmacobotanica nella Val-tournanche (Valle d'Aosta)*. *Webbia*, 37(1), 69-94. [17]

Société botanique de France. *Flora Gallica: Flore de France*.

Sulaiman, N., Zocchi, D. M., Borrello, M. T., Mattalia, G., Antoniazzi, L., Berlinghof, S. E., ... & Pieroni, A. (2023). *Traditional knowledge evolution over half of a century: local herbal resources and their changes in the Upper Susa Valley of Northwest Italy*. *Plants*, 13(1), 43.[21]

Tammaro, F. (1984). *Flora officinale d'Abruzzo*. A cura del Centro servizi culturali. [14]

Thieme. *Natürlich Medizin!* <https://natuerlich.thieme.de/heilpflanzen/detail/gaensebluemchen-essbar-und-heilsam-3350> [5]

Volák, J., & Stodola, J. (1983). *Plantae medicinales*. Grund.

Finito di stampare
nel mese di giugno 2026

Questo volume rappresenta una guida etnobotanica dedicata alle principali e più caratteristiche piante alimurgiche e officinali, naturalmente presenti nei territori di Castello del Matese e Letino, nel cuore dell'Appennino campano. L'opera raccoglie e valorizza il patrimonio di conoscenze tradizionali legate all'uso storico e attuale delle specie spontanee a scopo alimentare e terapeutico. Nell'opera, sono presentate 53 schede botaniche dettagliate, ciascuna corredata da immagini, descrizioni morfologiche e indicazioni utili al riconoscimento in campo delle stesse. Per ogni specie vengono inoltre documentati gli usi etnobotanici tramandati fino al giorno d'oggi. Il testo si configura come uno strumento pratico per studiosi, appassionati e raccoglitori, contribuendo alla riscoperta di pratiche alimentari sostenibili e alla conservazione della biodiversità culturale. Un capitolo specifico è dedicato alla memoria storica degli usi tradizionali, ricostruita attraverso interviste semistrutturate a testimoni del territorio, depositari di un patrimonio culturale a serio rischio di erosione. Tale approccio consente di restituire una narrazione autentica e partecipata del sapere locale. Il lavoro si inserisce nel più ampio ambito degli studi botanici ed etnobotanici, evidenziando il legame tra uomo, ambiente e cultura. Particolare attenzione è rivolta al contesto ecologico e paesaggistico in cui le specie si sviluppano. L'opera sottolinea l'importanza della trasmissione intergenerazionale delle conoscenze legate all'uso consapevole delle essenze spontanee, cristallizzandone alcuni aspetti peculiari, ancora oggi di grande attualità. Allo stesso tempo, con questo testo, si intende promuovere una maggiore consapevolezza sull'uso responsabile delle risorse naturali, proiettando la conoscenza etnobotanica verso una sua ulteriore valorizzazione, attraverso l'apertura di nuove prospettive di sviluppo delle comunità delle aree interne.

Euro 00,00

ISBN 979 12 81389 908

