

IL COMITATO AMICI DI VERDESINA

PRESENTA

”ERBE, RADICI E FIORI DELLA NOSTRA VALLE”

a cura del forestale Felice Dorna

In occasione della nostra Sagra della Madonna di Caravaggio 2017, abbiamo pensato sia interessante per tutti noi integrare la mostra dello scorso anno con altre varietà di erbe officinali locali. L'intento è volto a conoscere e far conoscere alcune delle nostre erbe officinali più comuni con le loro proprietà ed il loro modo di impiego.

Per questo motivo il forestale Felice Dorna si è reso disponibile a descriverci, illustrarci e mostrarci alcune erbe mentre lo chef Giorgio Casanova e l'Altro Bar a cucinarle per noi.

Verdesina, 25 e 26 maggio 2017

Erba cipollina - *Allium schoenoprasum* L.

Famiglia: Liliaceae

Specie: *Allium schoenoprasum* L.

Generalità

E' una pianta perenne originaria dell'Europa, Asia e America del Nord (regioni fredde e temperato-fredde). Cresce nei prati umidi fino a 2.500 m. Molto diffusa negli orti domestici.



Caratteri botanici

Presenta un bulbo ovale rivestito da tuniche grigio-brune. Le foglie sono cilindriche, cave e lunghe fino a 40 cm; gli steli sono cavi e cilindrici; i fiori, di colore rosa-violetto, sono riuniti in infiorescenze quasi sferiche avvolte da spate cartacee.

Coltivazione

Le piantine si possono ottenere mediante semina su substrato leggero e ben drenato. I ciuffetti di piantine devono essere poi trapiantati in vasetti con terriccio più ricco. Quando sono ben sviluppate si collocano in terra piena in zone soleggiate. E' possibile anche moltiplicare le piante adulte mediante la divisione dei cespi.

Raccolta e conservazione

Le foglie devono essere recise alla base e danno il meglio se consumate fresche. Per conservarle, si consiglia di congelarle in piccoli sacchetti chiusi, dopo averle tagliate ad anelli.

Uso in cucina e proprietà terapeutiche

Le foglie, con un sapore e un odore delicati che ricordano la cipolla, sono indicate per dare sapore ad insalate, piatti di pesce e formaggi morbidi. Anche i fiori sono commestibili e hanno un delicato sapore di cipolla; possono essere utilizzati per decorare insalate.

Proprietà terapeutiche: stimolanti, digestive, depurative, antisettiche.

Allium Oleraceum (Aglione Selvatico)

Famiglia: Liliaceae

Specie: Allium Oleraceum L.

Generalità:

E' una [Pianta](#) che ha origine in [Asia](#) - [Europa](#).

La pianta (**Aglione selvatico**) cresce in Praterie a quote comprese tra i 0-1800 metri sul livello del mare. Il suo periodo di fioritura è compreso tra i mesi di Giugno-Settembre.



Caratteri botanici

Pianta con bulbo. Altezza: fino a cm. 60. Fiori ermafroditi. Impollinazione: tramite api e altri insetti. Fiori in ombrelle dense alla sommità di uno scapo privo di foglie.

Utilizzi alimentari:

Fiori, foglie, radici

Altri utilizzi:

Repellenti

Note: Radice bulbosa.

Aglione - *Allium ursinum* L.

Famiglia: Liliaceae

Specie: *Allium ursinum* L.

Altri nomi comuni: Aglio dei boschi, Aglio selvatico.

Generalità

L'Aglio orsino cresce spontaneo in Europa e Asia; in Italia è presente in tutto il territorio, eccetto la Sardegna. Forma estesi popolamenti fino a 1.000 metri nei boschi umidi di latifoglie.



Fiori di Aglio orsino - *Allium ursinum*

Caratteri botanici

È una pianta erbacea perenne; ha un bulbo allungato rivestito da tuniche grigio-bianche. Le foglie, lunghe fino a 20 cm, sono ovato-ellittiche e si restringono in un lungo picciolo alato. Lo scapo fiorale, eretto e triangolare, è lungo fino a 40 cm. I fiori, bianchi e a forma di stella, sono riuniti in ombrelle ricurve per separare i fiori.

Coltivazione

Le nuove piante si possono ottenere per semina in terriccio soffice e ben drenato. Le piantine devono essere poi trapiantate in singoli vasetti su ricco substrato. Quando sono ben sviluppate si sistemano in terra piena, preferendo le zone fresche e ombreggiate. Può essere moltiplicato anche per divisione dei cespi.

Raccolta e conservazione

Le foglie vengono raccolte in primavera e utilizzate fresche. È possibile anche congelarle, dopo averle sminuzzate e poste in sacchetti chiusi.

Uso in cucina e proprietà terapeutiche

Le foglie giovani vengono utilizzate per dare sapore ai piatti di pesce, insalate, formaggi teneri e patate lessate. Sono commestibili anche i fiori.

Proprietà terapeutiche: ipotensive, depurative, antielmintiche, stimolanti, antisettiche.

Rafano o Cren - *Armoracia rusticana* Gaert.

Famiglia: Cruciferae

Specie: *Armoracia rusticana* Gaert., Mey et Sch.

Nomi comuni: Rafano, Cren, Barbaforte

Generalità

Il Rafano o Cren (o Barbaforte) è una pianta arbacea perenne di cui si utilizza la radice fresca per la preparazione di salse. Specie originaria dell'Europa orientale, in Italia è a volte coltivata (specie in Trentino-Alto Adige) e talvolta inselvatichita nei luoghi umidi, vicino alle case e agli orti.



Fiori e radice di Rafano o Cren – *Armoracia rusticana*

Caratteri botanici

È una pianta crucifera rizomatosa, alta fino a 80 cm circa. Presenta foglie ovato-oblunghe con margine crenato-seghettato. I fiori sono bianchi, riuniti in grandi racemi e con una corolla formata da quattro petali.

Coltivazione

Si moltiplica facilmente per divisione dei cespi, mettendo a dimora parti di radici rizomatose sulle quali siano presenti alcune gemme. Ama i luoghi freschi e semiombrosi, ma, se ben annaffiata, può crescere anche in pieno sole.

Raccolta e conservazione

Le radici devono essere raccolte dopo il secondo anno di coltivazione e subito utilizzate perchè perdono rapidamente freschezza e turgore. Se non vengono consumate subito possono essere grattugiate fresche e impiegate nella preparazione di una salsa piccante, da conservare in frigorifero.

Uso in cucina e proprietà terapeutiche

La radice di rafano è utilizzata per la preparazione di una salsa adatta a condire carni bollite, pesce e verdure. Molto apprezzata la salsa al cren in accompagnamento a roast-beef e pesci affumicati. Le giovani foglie fresche sono ottime in insalata.

Crescione d'acqua - *Nasturtium officinale* L.

Famiglia: Cruciferae

Specie: *Nasturtium officinale* L.

Sinonimi: *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Sch. Et Th.; *Nasturtium aquaticum* Weinm.

Altri nomi comuni: Pepe d'acqua

Generalità

Pianta acquatica, originaria dell'Europa e dell'Asia; in Italia si trova in tutte le regioni sulle sponde di fossi e ruscelli, dal piano ai 1.500 metri.



Fiori di Crescione d'acqua - *Nasturtium officinale* L.

Caratteri botanici

Erbacea perenne con fusti prostrati o ascendenti, che emettono radici ai nodi, lunghi fino a 60 cm. Ha foglie pennatosette con 2-3 paia di segmenti laterali ovali e uno apicale, reniforme e più grande; i fiori bianchi (6-7 mm.) sono riuniti in racemi. I frutti sono silique allungate con molti semi.

Coltivazione

Seminare in primavera in substrato sciolto (terra, torba e sabbia in parti uguali). Trapiantare le piantine alte circa 5-6 cm in piccole bacinelle con al fondo uno strato di terriccio ricoperto da uno strato sottile di ghiaia o argilla espansa. Aggiungere poi acqua, lasciando emergere solo la parte apicale e collocare in luogo semiombroso.

Raccolta e conservazione

Raccogliere foglie e rametti teneri in estate e consumare freschi. In natura, specie in piante cresciute in acque paludose, le foglie, specie se crude, possono dare problemi epatici.

Uso in cucina e proprietà terapeutiche

Usato per insalate e minestre, ha un sapore piccante e gradevole; serve anche per aromatizzare salse e formaggi teneri.

Proprietà terapeutiche: diuretiche, stimolanti, espettoranti, antiscorbutiche, purificanti.

Buon Enrico – *Chenopodium bonus Henricus* L.

Famiglia: Chenopodiacee

Nomi comuni: spinaccio selvatico, farinello, zampa d'oca

Generalità

Diffuso un po' ovunque in Italia, esclusa la pianura, nei prati umidi, lungo le strade e le case e spesso vicino a malghe e casolari di montagna, fino a circa 1.600 m



Spesso, in passato, le piante che amavano la vicinanza dell'uomo erano chiamate col nome di Enrico. Linneo chiamò buon Enrico questa pianta per onorare Enrico IV di Navarra.

Caratteri botanici

da 20 a 60 cm. perenne, fusto verde, glabro, scanalato di bruno e rossastro, foglioso; foglie verdi, grandi, carnose, intere, picciolate, triangolari, con sommità appuntita, base a forma di freccia, margini ondulati, foglie giovani farinose sotto, un poco vischiose; fiori verdastri (maggio-agosto) piccoli, numerosi, in grappolo terminali a forma di spiga conica; frutto che racchiude un seme lucido. Inodore, insapore.

Raccolta: si può raccogliere dalla primavera all'estate, si presenta spesso in molti esemplari

Uso in cucina e proprietà terapeutiche

In cucina è un valido sostituto dello spinacio: ricco di ferro combatte l'anemia, contiene saponina, mucillagine, tannino, sali minerali e vitamina C. E' efficace anche come emolliente e lassativo, ma è sconsigliato ai gottosi e coloro che soffrono di reni.

Come uso esterno si fanno dei cataplasmi con le foglie fresche da applicare sugli ascessi, per accelerarne

la guarigione.

Ricette

PASTA ASCIUTTA AI FIORI DI BUON ENRICO

Raccogliere un bel mazzetto di spighe di fiori giovani. Lavarli, tagliare solo le spighe più grandi e metterli in una padella a scaldare con del buon OEV d'oliva. Bastano 4-5 minuti. Cucinare intanto la pasta, meglio se tipo cellentani o altro formato che tenga il sugo. Quando la pasta è al dente, spadellarla qualche minuto con il Buon Enrico. Per i più golosi è possibile aggiungere una salsiccia ed un'acciuga all'olio, rosolare e quindi aggiungere le spighe di Buon Enrico. Il piatto è molto semplice, ma di sicuro gradimento, ricorda le cime di rapa pugliesi.

MINESTRA DI RISO E BUONENRICO

Tritare finemente uno scalogno e uno spicchio d'aglio e farli imbiondire in una pentola alta con 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva. Tagliare 2 patate medie sbucciate a dadini e unirle al soffritto. Mondare, lavare e tagliuzzare le foglie e i gambi di 600 gr. di Buon Enrico e unirli al fondo; far rosolare e bagnare con 2 litri di brodo vegetale bollente, salare. A metà cottura delle patate aggiungere 200 gr. di riso da minestra e cuocere fino a cottura quasi completa. Spegnerlo il fuoco, unire 1 cucchiaino di burro, mettere il coperchio, lasciar riposare qualche minuto, mescolare e servire. A piacere aggiungere una buona manciata di pepe al momento, una manciata di Padano grattugiato o un filo di extravergine di oliva.

STRANGOLAPRETI ALLA TRENTINA.

A tre etti di spinaci selvatici (Buon Enrico) lessati e ridotti in purea si uniscono due panini raffermi bagnati nel latte, due uova, 50 gr di speck tagliato molto fine e due cucchiaini di farina bianca. L'impasto va messo a cucchiaiate in una pentola di acqua bollente e man mano che i gnocchi vengono a galla si condiscono con burro fuso insaporito con cipolla o salvia e formaggio grattugiato. Invece del pane si può aggiungere ricotta e una grattatina di noce moscata.

SALSA DI BUON ENRICO

Ingredienti: 300g di buon Enrico, 1 cucchiaino di capperi, 2 acciughe, 4 cetriolini sottaceto, 2 uova, olio extravergine d'oliva, sale, pepe. Preparazione: lessate il buon Enrico in acqua salata, scolatelo e aggiungetelo nel frullatore ai capperi, alle acciughe, ai cetriolini sottaceto e alle uova sode. Versate l'olio necessario a ottenere un composto omogeneo e cremoso, versate in una scodella e amalgamate con poco sale e pepe. Buonissima sugli arrosti.

Spinaccio di campo - *Chenopodium album* L.

Famiglia: Chenopodiacee

Nome volgare: Farinaccio

Generalità Erba infestante nei luoghi aridi e nelle discariche. 0-1500 m. Giugno settembre



Caratteristiche: Pianta erbacea che può superare il metro di altezza: ha la radice fittonosa, fusto eretto ramificato a piramide conica. Le foglie sono alterne romboidali leggermente dentate lunghe 3 - 6 cm. di color verde pallido tendente al biancastro. I fiori bianco verdastri sono molto piccoli e insignificanti radunati in infiorescenze globose.

Proprietà farmaceutiche: Contiene ferro e vitamina B1; non è usata in erboristeria.

Uso in cucina: Resti di questa pianta sono stati trovati in villaggi neolitici di tutta Europa. I suoi semi facevano anche parte dell'ultimo pasto rituale che era stato somministrato all'uomo di Tollund, cioè l'uomo preistorico il cui cadavere, perfettamente conservato, era stato ritrovato (incluso il contenuto dello stomaco) in uno stagno in Danimarca, nel 1950. Più o meno l'intera pianta è buona e gustosa: gli Indiani nordamericani ne mangiavano i semi maturi, macinandoli nel cibo. Si possono anche usare nell'impasto per fare il pane. Le foglie sono molto buone in insalata, aggiungendovi anche i semi della pianta stessa. I nuovi germogli si possono sempre raccogliere, anche dalla cima di una pianta matura. L'unico che può risultare un po' indigesto e quindi non si presta a essere cucinato è il gambo.

Radicchio d'Orso (*Cicerbita alpina* - anche *Cicerbita Violetta*)



cicerbita in inverno

cicerbita in estate

E' una pianta erbacea, perenne, appartenente al genere delle asteraceae, diffuso su l'arco alpino sopra i 1400/1500 mt di quota, la si può rinvenire anche nell'appennino settentrionale e su tutte le catene montuose d'europa. predilige terreni di origine siliceo-argillosa, ma si adatta anche su terreni di origine calcarea. predilige ambienti freschi, umidi, vicino a ruscelli, negli ontaneti e nei saliceti d'alta quota. appare in primavera, appena scompare la neve - talvolta "buca" l'ultima neve -, quando dal rizoma sotterraneo cresce un fusto violaceo, simile all'asparago, per poi crescere fino a 70/80 cm e anche più, dando origine ad una bella pianta con il fusto rossiccio e le foglie di color verde brillante. i fiori, vistosi, sono di colore violetto.

E' molto ricercata per la sua prelibatezza, raccolta molto presto in primavera e conservata sottolio o in agrodolce, viene poi servita come antipasto. Oppure lessata e consumata direttamente da sola o come salsa di condimento per la pasta. E' uno dei piatti più tipici e famosi di alcune vallate del Trentino, in particolare nella valle del Chiese e in val di Ledro. A causa della raccolta indiscriminata in alcune zone è in forte regresso, per questo motivo dal 2006 la raccolta di Cicerbita alpina è regolamentata e limitata a due chilogrammi per persona al giorno, con anche la limitazione dell'orario di raccolta dalle 7.00 del mattino alle 19.00 del pomeriggio.

Silene vulgaris - sgrizoi

La silene vulgaris è un'erba commestibile conosciuta fin dai tempi antichissimi per il buon sapore e le interessanti proprietà nutritive e medicinali.

E' nota anche con altri nomi popolari come sgrizoi, stridoli, sonaglini, cavoli delle comare, schioppettini...



E' una pianta spontanea e commestibile che cresce, in lungo e in largo, su tutto lo Stivale.

Botanicamente, la silene vulgaris è un'erba appartenente alla famiglia delle Cariofillacee, si tratta di un'erba perenne.

Il suo nome botanico è SILENE VULGARIS, il nome strigoli o stridoli deriva dal fatto che quando vengono stretti tra le dita, i fusti di questa pianta, emettono un particolare stridio, rumore prodotto dall'attrito dello sfregolamento delle parti vegetali della pianta.

I sonaglini (stridoli) crescono bene in pieno sole e si possono raccogliere soprattutto su terreni calcarei poco fertili e non eccessivamente inerbiti. Questa erba spontanea commestibile prospera in tutta Italia, dal mare alla montagna, fino a oltre 1.600 metri di altitudine.

Sul fronte delle proprietà nutritive, possiamo dirvi che apportano un buon contenuto di *Vitamina C*, recentissimi studi hanno messo in evidenza un'elevata quantità di sali minerali e fenoli, *composti antiossidanti utile alla salute*: il contenuto di questi micronutrienti è più alto di quello rilevato negli spinaci. Per quanto riguarda le proprietà medicinali, le uniche informazioni note è che gli estratti di questa pianta sono estremamente emollienti. Per questo motivo, la specie Silene vulgaris è molto usata per la produzione di determinati saponi per la pelle. In passato e anche oggi, i preparati a base di stridoli sono usati per curare le oftalmie (affezioni degli occhi).

E' considerata tra le migliori erbe commestibili, ma solo prima della fioritura (è per questo che va raccolta entro la primavera). Le foglie si mangiano sia crude, sia cotte proprio come fareste con gli spinaci. Possono essere utilizzate in risotti, minestre, ripieni di ravioli e cannelloni o in frittate. Hanno un sapore dolce e delicato tanto che potete usarla in qualsiasi ricetta in sostituzione degli spinaci o delle verdure dal sapore più dolce.

Un eccezionale antibiotico naturale: la PROPOLI

Come è noto le api producono, oltre al miele, alla cera e alla pappa reale, una particolare sostanza denominata "propoli", di vitale importanza per la sopravvivenza dell'alveare ed estremamente utile anche all'uomo. Le api utilizzano la propoli per sigillare tutte le fessure indesiderate dell'alveare, l'entrata dello stesso, così da ostacolare l'ingresso di eventuali predatori e assicurare un minor dispendio di calore. Un impiego particolarmente interessante della propoli è rappresentato dalla sterilizzazione delle pareti interne dell'arnia e soprattutto delle collette destinate ad accogliere le uova deposte dalla regina.

Allo stesso scopo la propoli viene impiegata per "mummificare" i cadaveri degli animali predatori intrusi all'interno dell'alveare, per evitarne la putrefazione.

Per merito della propoli l'alveare è uno degli ambienti più salubri esistenti in natura, pur contenendo decine di migliaia di individui in poco spazio.

La conoscenza delle proprietà terapeutiche della propoli da parte dell'uomo risale a molti secoli prima di Cristo. La propoli era sicuramente utilizzata dai sacerdoti dell'antico Egitto per la cura di numerose malattie e soprattutto per la conservazione delle spoglie dei faraoni; anche nell'antica Grecia essa era ben conosciuta. I soldati dell'Impero Romano ne ricevevano in dotazione una piccola quantità per la medicazione delle ferite. Nel Medioevo la propoli veniva impiegata per frizionare l'ombelico dei neonati, come rimedio contro le infiammazioni della bocca e per la cura dei denti cariati.

La propoli ha l'aspetto di una resina attaccaticcia, di colore giallo - ocra - rossastro, gommosa nella stagione calda, dura d'inverno, ed è costituita essenzialmente da una miscela di composti di natura aromatica e fenolica e da numerose altre sostanze (acidi grassi, terpeni, amminoacidi, vitamine, sali minerali ecc.) la cui distribuzione percentuale è molto variabile soprattutto in funzione del tipo di vegetazione visitata dalle api. Le proprietà terapeutiche della propoli sono molteplici: proprietà batteriostatiche e battericide (contro vari ceppi di stafilococchi e streptococchi e numerose salmonelle), proprietà fungicide (particolarmente contro infezioni da Candida), proprietà antivirali (inibizione di alcuni tipi di herpes), proprietà cicatrizzanti (da sempre la propoli è stata impiegata sotto forma di unguento come cicatrizzante grazie alla naturale capacità di stimolo della rigenerazione dei tessuti in caso di ferite o piaghe).

Fino a oggi non è stata registrata nessuna significativa controindicazione nell'uso della propoli ad eccezione di alcuni casi di ipersensibilità manifestatasi in alcuni soggetti tendenzialmente allergici.

La propoli, pura o associata ad altre sostanze, si presta ad un gran numero di preparazioni che ognuno, con un pò di attenzione, può realizzare da sé, senza il bisogno di particolari conoscenze o sofisticate apparecchiature.

I principali formulati sono: propoli grezzo (si consuma sciogliendolo in bocca, senza masticarlo, come coadiuvante per tutte le affezioni della cavità orale e dell'apparato respiratorio; tintura di propoli (si prepara sciogliendo la propoli in alcool etilico e viene utilizzata, diluita in acqua o latte, per fare gargarismi, pennellature, inalazioni ecc.); olio di propoli (è un unguento che si prepara con propoli in polvere ed olio di oliva, presenta proprietà battericide, cicatrizzanti e rigeneranti e si impegna nella cura di ferite, piaghe e ustioni



Bardana ("Arctium lappa L.")

E' una pianta erbacea biennale con radice grossa fittonante, con fusto striato, ramoso, alto fino a 2 metri. Le foglie sono cuoriformi - ovate, grandi, denticolate, bianco - tomentose nella pagina inferiore. I fiori, di color porpora, sono assembrati in corimbi racchiusi in un involucri con brattee uncinati (con le quali rimangono attaccate ai vestiti).

Diffusa dalla pianura alla montagna (fino a 1600 - 1800 metri) cresce nei terreni incolti, vicino alle case coloniche, nei pascoli dove spesso è infestante.

La bardana è la pianta dermatopatica per eccellenza: si impiega efficacemente per la cura delle dermatosi di vario genere (dermatiti, eczema, seborrea, forfora e psoriasi) legate a disordini biologici e metabolici.

La pianta è utilizzata inoltre per le sue proprietà ipoglicemicizzanti, ipocolesterolemizzanti e depurative (stimola la funzionalità biliare ed epatica), favorendo l'eliminazione delle tossine dell'organismo.

La parte di pianta utilizzata in erboristeria è generalmente la radice: con questa si prepara un decotto (1 cucchiaino di radice sminuzzata in una tazza di acqua in ebollizione), che può essere adoperato sia per uso interno che come lozione per uso topico.



Imperatoria ("Peucedanum ostruthium Koch.")

L'imperatoria, detta anche erba rena, è una pianta molto aromatica (il suo odore ricorda quello dell'angelica e del sedano), perenne, alta fino a 70 cm, appartenente alla famiglia delle Apiaceae. Caratteristici sono i suoi fiori bianchi o rosei disposti in grandi ombrelle piatte con 30 - 40 raggi disuguali e gracili. La radice è un rizoma con rigonfiamenti ad anelli, bruno, stolonifero con odore aromatico e sapore acre.

Cresce sui terreni silicei e freschi fino a 2000 - 2200 metri di quota. Molto abbondante in Val di S. Valentino e Val Borzago lungo i canali ricchi di acqua.

La medicina popolare utilizzava questa pianta per trattare i disturbi gastrici, contro le bronchiti croniche, come espettorante. Veniva masticato il rizoma per calmare il mal di denti e contro l'emicrania.

In erboristeria viene utilizzato il rizoma come espettorante e fluidificante delle secrezioni bronchiali e soprattutto come tonico digestivo e stimolante l'appetito.

Dallo stesso rizoma si ricava anche un distillato largamente utilizzato nella preparazione di liquori digestivi, ma si utilizza anche per aromatizzare i formaggi. In alcune zone vengono consumate le foglie come condimento aggiunte alle insalate.



Ginepro ("Juniperus communis L.")

Il ginepro comune fa parte della famiglia delle Cupressacee; si presenta come un arbusto sempreverde, di media altezza, con foglie aghiformi molto pungenti e rami assai intricati.

E' una pianta dioica: esistono cioè piante con soli fiori maschili e piante con soli fiori femminili. Queste ultime producono le famose bacche, che solitamente vengono usate in erboristeria ma anche nella preparazione di molti cibi e liquori.

La principale proprietà delle bacche di ginepro è quella digestiva: masticare qualche bacca di ginepro dopo aver mangiato aiuta a digerire meglio poiché aumenta la produzione degli acidi dello stomaco. Consumare queste bacche apporta benefici alle infezioni di tutto il tratto gastrointestinale.

Il ginepro possiede anche proprietà antisettiche in caso di infezioni delle vie urinarie; stimola e aumenta la diuresi; regolarizza il ciclo mestruale e ne allevia i sintomi; studi recenti hanno dimostrato che le bacche di ginepro hanno la proprietà di abbassare la glicemia.

L'uso del ginepro e dei suoi derivati è sconsigliato alle donne in gravidanza e in allattamento, ai bambini e alle persone con patologie ai reni.



Rosa canina ("Rosa canina L.")

E' un arbusto spinoso, alto fino a 2 metri. Ha fusti legnosi con robuste spine, arcuate, a base allungata. le foglie sono composte da 5 - 7 foglioline ovali - ellittiche con margine dentato. I fiori hanno grandi petali rosati. I frutti sono bacche ovoidali rosse, chiamate "cinorrodi" e maturano nel tardo autunno.

La pianta cresce su qualsiasi terreno, purché ben azotato e soleggiato, nei luoghi cespugliosi, nelle radure, nei pascoli abbandonati fino ad una quota di circa 1500 metri.

Questa rosacea deve l'appellativo botanico "canina" a Plinio il Vecchio, che riportava di un soldato romano, morso da un cane rabido e guarito dalla malattia grazie all'assunzione di un decotto di radici di tale pianta. Solitamente le bacche venivano raccolte dalle nostre popolazioni per curare la diarrea dei bambini, grazie alle loro proprietà astringenti e antibiotiche, date dalla presenza di tannini (da qui il nome di "stupacùl").

La rosa canina è ricchissima di vitamina C, tanto che 100 grammi di queste bacche hanno lo stesso contenuto di vitamina C che può avere un chilo di arance o limoni; contiene inoltre altre vitamine come la A, E, K e alcune del gruppo B, acido folico, flavonoidi, tannini, carotenoidi e acidi grassi.

Vitamina C e flavonoidi, contenuti nelle bacche, interagiscono sinergicamente migliorando l'assorbimento di questa importante vitamina. Per questo la rosa canina vanta proprietà antinfiammatorie, soprattutto in caso di problematiche a livello del sistema respiratorio, come tosse e raffreddore, ma anche faringiti, tonsilliti, asma e forme allergiche.

La rosa canina, grazie alla presenza dei flavonoidi e carotenoidi, ha anche proprietà antiossidanti combattendo i radicali liberi e prevenendo l'invecchiamento cellulare.



Comino ("Carum carvi L.")

Il *Carum carvi* o comino (in Rendena viene chiamato "finòc") è una pianta biennale, molto ramosa, alta fino a 60 cm. Le foglie sono simili a lunghe piume, i fiori sono bianchi o rosa (specialmente in montagna) e riuniti in infiorescenze ad ombrella mentre i frutti (semi) sono piccoli, rigati e oblunghi, molto aromatici.

Cresce nei prati e nei pascoli soleggiati, dai 500 metri di quota fino oltre i 2000 metri.

La pianta era conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà digestive.

La parte di pianta contenente i principi attivi è il frutto che ha un sapore molto pungente. Esso è ricco di diversi oli essenziali, fra cui il limonene e il carvone, proteine e minerali.

Numerose sono le proprietà terapeutiche riconosciute al *Carum carvi*: si ricordano soprattutto quelle digestive e regolatrici dell'intestino. E' molto efficace, grazie alle sue proprietà antispastiche, nella cura delle coliche dei lattanti. Il comino, inoltre, stimola l'appetito e aiuta le donne in allattamento nella produzione del latte.

Si ricorda di raccogliere i frutti un pò prima della maturazione, essendo questo il momento in cui maggiore è la concentrazione dei principi attivi.



Equiseto ("Equisetum arvense L.") - Coda Cavallina

L'equiseto, detto comunemente coda cavallina, è una pianta (crittogama) erbacea perenne, con fusti fertili precoci privi di clorofilla, alti 10-30 cm, e fusti sterili verdi, alti fino a 50 cm, e simili a piccoli alberi di pino. Solo questi ultimi fusti verdi vengono raccolti ed utilizzati.

Cresce comunemente su terreni incolti umidi o lungo i fossati.

L'equiseto è famoso per il suo alto contenuto di silice, presente in forma di tubercoletti o di rugosità sulle superfici dei fusti e dei rami.

Oltre alla silice sono presenti calcio, magnesio, potassio, tannini, equisetonina e altre sostanze.

Per la presenza di questi sali minerali, in una forma molecolare altamente disponibile per il nostro organismo, l'equiseto favorisce la remineralizzazione del sistema osteo-articolare e dei tessuti duri come unghie e capelli. E' quindi particolarmente indicato in presenza di alopecia (perdita di capelli), osteoporosi, artrosi, discopatie, postumi di fratture e tendiniti (migliora l'elasticità dei tendini).

L'equiseto è anche un diuretico portentoso, ma essendo ricco di sali non impoverisce l'organismo di minerali.

La modalità di assunzione dell'equiseto è generalmente l'infuso: versare la pianta nell'acqua fredda, portare a ebollizione per qualche minuto e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare l'infuso e berlo lontano dai pasti per usufruire della sua azione remineralizzante e diuretica.

Le donne in stato di gravidanza oppure in fase di allattamento e le persone con disturbi renali e di diabete dovrebbero evitare l'assunzione di *Equisetum arvense*.



Assenzio ("Artemisia absinthium L.")

L'assenzio è una pianta perenne, erbacea appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Alta fino a 1 m, presenta fusto fibroso, foglie alterne, picciolate, pubescenti, verdi biancastre di sopra e bianche di sotto, capolini di colore giallo e raccolti in infiorescenze allungate. Tutta la pianta è odorosa e molto amara. Cresce nei luoghi soleggati e aridi, sovente lungo le strade. Fiorisce da luglio a settembre.

L'assenzio è un potente tonico delle vie digestive, stimola l'appetito, favorisce e regola il flusso mestruale, esercita azione febbrifuga e vermifuga.

E' impiegato nelle convalescenze, negli stati anemici, nelle diarree croniche e le flatulenze.

La pianta è, altresì, utilizzata come epatoprotettore.

Le parti usate in erboristeria sono le foglie e le sommità fiorite, che vengono utilizzate prevalentemente sotto forma di infuso.

Trattandosi di una pianta con diversi principi attivi tossici è consigliato utilizzarla con estrema cautela e non senza aver consultato uno specialista.

E' controindicata durante l'allattamento (perchè rende il latte amaro), nelle infezioni ginecologiche ed in presenza di ulcera peptica gastro-duodenale.



Arnica ("Arnica montana L.")

E' una pianta erbacea perenne con rizoma orizzontale nerastro. Il fusto, semplice o poco ramoso, villosi, è alto fino a 50-60 cm. Le foglie, pubescenti, sono bislunghe-ellittiche: le basali raccolte in rosetta, quelle del fusto ridotte a due, opposte e più piccole. I fiori sono grandi, in numero di 1-5, giallo-aranciati. I frutti sono acheni bruni muniti di pappo. Cresce nei prati e pascoli alpini su terreni acidi (non su suoli carbonatici).

L'arnica possiede grandi proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche: il suo impiego quindi è un'ottima soluzione per chi non tollera il dolore e vuole evitare gli effetti collaterali provocati dai comuni farmaci e antidolorifici.

La pianta, in tutte le sue parti (fiori, fusto, foglie, radici) è adatta per favorire la cicatrizzazione delle ferite e, in caso di piccoli traumi (distorsioni, slogature, contusioni, ematomi), da sollievo al dolore, diminuisce il gonfiore e protegge i capillari.

L'arnica trova impiego anche nella cura del mal di gola, per contrastare la fatica e la spossatezza e per alleviare il dolore e il gonfiore derivanti dalle punture di insetti.

E' importante sapere che l'arnica non si utilizza per via interna perchè è una pianta cardi tossica, ed è per questo che se ne fa un uso esterno e su pelle integra; solo i preparati omeopatici risultano assolutamente sicuri ed efficaci per via interna.

Molto usato dalle nostre popolazioni il cosiddetto "spirit d'arnica" ottenuto lasciando macerare nell'alcool i fiori d'arnica.



Malva ("Malva neglecta")

E' una pianta perenne dal portamento spesso prostrato, che cresce prevalentemente nei luoghi incolti, presso le case rurali e negli orti. Esistono diverse specie di malva, ma tutte contengono gli stessi principi attivi.

La "malva neglecta" (o "rotundifolia") è quella più diffusa nella nostra zona e si riconosce per le foglie rotondeggianti e per i fiori più piccoli e di colore bianco-rosa.

La malva è una pianta ricca di mucillagini (ne contiene anche il 15%), che le conferiscono un buon potere sfiammante e lenitivo. Tali sostanze infatti formano una barriera sulla zona irritata, accelerandone la guarigione ed evitando che l'infezione si aggravi o si propaghi. Il primo impiego della malva (mediante un infuso dell'intera pianta) è sicuramente nelle vie respiratorie per la cura delle più frequenti patologie invernali (mal di gola, tosse, raffreddori, stadi influenzali): le citate mucillagini vanno a depositarsi sulle mucose irritate impedendo infezioni multiple e garantendo un immediato sollievo.

La malva è anche utile per curare alcune disfunzioni e patologie dell'apparato digerente come la stitichezza, la gastrite e il reflusso gastroesofageo, grazie alle già citate mucillagini.

Un importante uso della malva, mediante gli impacchi, riguarda gran parte delle problematiche connesse alla pelle come la dermatite atopica, l'orticaria, l'orzaio, le scottature o l'eccessiva secchezza della cute.



Camomilla ("Matricaria chamomilla L.")

Tra le piante officinali la camomilla è certamente quella più conosciuta ed utilizzata per via delle doti sedative e calmanti che esercita sull'organismo.

E' una pianta erbacea annuale, alta fino a 50-60 cm, appartenente alla famiglia delle Asteraceae.

Le foglie sono alterne e sessili, oblunghe.

I fiori sono riuniti in capolini con ricettacolo conico e cavo, e sono molto profumati.

Cresce spontaneamente in aperta campagna fino a 800-900 m di quota, anche su terreni poveri e degradati. Molto invadente e spesso infestante gli orti e le colture agrarie in genere.

Con i fiori di camomilla (generalmente essiccati) si preparano infusi notoriamente adoperati per le loro virtù blandamente sedative. In realtà la pianta non possiede principi attivi ipnoinducenti come la maggior parte delle erbe che si usano contro l'insonnia, ma al contrario, ha principalmente proprietà antispasmodiche, che determinano un generale rilassamento muscolare; ciò aiuta anche a dormire meglio e a favorire un senso di benessere e di calma.

Grazie al ricco contenuto di flavonoidi la camomilla possiede doti antiossidanti. Per la presenza delle mucillagini inoltre la pianta presenta proprietà antinfiammatorie assai utili in presenza di problemi a livello di apparato gastro-intestinale o di altre mucose del corpo.

Molto efficaci gli impacchi esterni volti a curare eruzioni cutanee, piccole ferite, emorroidi e soprattutto bruciore agli occhi.



ARUNCUS SILVESTER (asparago di monte)

Famiglia: Rosaceae

Nomi volgari: barba di capra, asparago di monte, barba di Giove, erba canona, nogarole, asparago di bosco, rosa di S. Giovanni, coda di volpe, gambe rosse.

Robusta pianta erbacea, perenne, con fusti eretti e poco ramificati, il rizoma è legnoso con squame brune, alta sino a 2 m.

Le grandi foglie composte a contorno triangolare, possono essere lunghe sino a 1 m, sono lungamente picciolate, il lembo fogliare è 2-3 volte tripennato con segmenti lanceolati, i maggiori di 5-8 cm, seghettati sul bordo, con apice lungamente acuminato. I piccoli fiori dioici, di colore bianco-crema, sono riuniti in dense pannocchie complesse, costituite da lunghi grappoli penduli. I frutti sono lunghi follicoli bruni.

In Italia è comune delle regioni settentrionali, segnalata anche sull'Appennino centrale, ma assente nelle regioni meridionali. Vegeta nei luoghi a mezz'ombra: boschi freschi submontani, praterie, radure, suoli umidi calcarei.

Ha proprietà espettoranti, febbrifughe, toniche ed astringenti. I giovani germogli rossastri che crescono al colletto della radice, (ad aprile) attaccati alla base delle stoppie dell'anno precedente, sono eduli. Possono essere consumati come gli asparagi, sono gradevolmente amari, ottimi nelle frittate e veramente speciali conservati sott'olio.

