

# Piante officinali e aromatiche



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO  
DIPARTIMENTO TERRITORIO,  
AGRICOLTURA, AMBIENTE E FORESTE  
SERVIZIO AGRICOLTURA

# Piante officinali e aromatiche

Prima edizione  
marzo 2009

Terza edizione  
dicembre 2014

*Testi, fotografie e disegni a cura di*  
Iris Fontanari

*Coordinamento editoriale*  
Giulio Bazzanella

*Progettazione grafica e realizzazione*  
Litografica Editrice Saturnia - Trento

© 2014 Provincia autonoma di Trento

## sommario

5	<i>Presentazione</i>
7	L'aglio
11	L'alloro
16	L'altea
20	L'arnica
24	Il basilico
28	Il biancospino
32	La borsa del pastore
36	La cicoria selvatica
40	Il crescione
44	L'equiseto
48	L'erba cipollina
52	Il finocchio selvatico
57	Il ginepro
61	La lavanda
65	Il levistico
68	Il lippolo
72	La malva
75	L'ortica
80	Il papavero
84	La piantaggine
88	La portulaca
92	Il rabarbaro
96	La rosa canina
100	Il rosmarino
105	La ruta
109	La salvia
114	Il tarassaco
119	<i>Glossario</i>

Da sempre il riconoscimento e l'uso delle piante aromatiche e officinali rientra nella tradizione locale ed appartiene in modo imprescindibile al patrimonio culturale delle nostre genti.

Tuttora questi vegetali rivestono un ruolo di primo piano nella cucina locale e nell'erboristeria. In questi ultimi anni infatti si assiste ad una loro rivalutazione, anche da parte di chi non è direttamente legato al mondo contadino, per le riconosciute qualità culinarie e i benèfici effetti sulla salute, propri di queste piante.

La richiesta di prodotti trasformati ottenuti dalla lavorazione delle piante officinali e aromatiche è in continua crescita ed il mercato tende a premiare soprattutto le produzioni di qualità, ottenute da coltivazione o da raccolta spontanea locale. Un primo indicatore di tale tendenza è il proliferare di corsi di preparazione ed aggiornamento sulle possibilità di coltivazione e trasformazione delle diverse specie ed alla conseguente nascita di piccole realtà produttive che sempre più spesso si affacciano sul mercato con i propri prodotti. Si tratta, molte volte, di nuove aziende costituite da giovani in quanto questo particolare settore, a differenza di altri, non richiede grossi investimenti e può dare buone soddisfazioni anche sotto l'aspetto economico. Spesso queste nuove realtà si collocano in aree marginali, attivando in prima persona il principio concreto della multifunzionalità dell'attività agricola, attraverso l'importante ruolo di salvaguardia di aree altrimenti destinate all'abbandono, di tutela della biodiversità e l'avvio di forme diversificate di ospitalità.

Questa pubblicazione, pur non essendo esaustiva, si propone di essere un valido supporto per coloro che intendessero approfondire le proprie conoscenze per motivi professionali, ma è anche indicata a chi, per pura passione, si dedica alla coltivazione delle piante descritte nell'orto di famiglia o alla raccolta spontanea delle specie presenti in natura. Il Trentino, proprio per la sua grande varietà di ambienti climatici

e pedologici, è una terra che consente la coltivazione e favorisce la naturale presenza di svariate specie che vanno raccolte e manipolate con la dovuta cura e conoscenza per esaltarne al meglio le peculiarità e per non incorrere in ma-  
laugurati errori.

L'elenco delle specie descritte riporta una molteplicità di piante tale da poter fornire un sufficiente bagaglio di conoscenza del settore, approfondendo gli aspetti relativi alle loro caratteristiche botaniche, agronomiche e sulle loro proprietà nutrizionali-erboristiche. Una buona proposta iniziale per coloro intendessero approcciarsi a questo settore, sensibili alla secolare attenzione che queste piante sollecitano.

*dott. Michele Dallapiccola*

Assessore all'agricoltura, foreste,  
turismo e promozione, caccia e pesca  
Provincia autonoma di Trento

## L'AGLIO, un'officinale portentosa

L'aglio è un vero e proprio alimento-medicina conosciuto ovunque per le sue numerosissime proprietà. Questa nota Liliacea, originaria pare dall'Asia centrale, venne coltivata fin dalla più remota antichità per i moltissimi usi gastronomici nonché per le sue svariate proprietà terapeutiche. Si narra che gli operai egizi lo consumassero come alimento per dare energia e vitalità al corpo durante gli immani sforzi che dovevano sostenere nella costruzione delle famose piramidi. E nella Bibbia l'aglio è citato fra i beni più preziosi che gli Ebrei dovettero lasciare in Egitto dopo l'esodo verso la Terra Promessa. L'aglio era molto apprezzato anche dai Greci e dai Romani e tutti i medici dell'antichità ne esaltavano le virtù. Il medico greco Galeno (II sec.) lo considerava un rimedio veramente efficace e i contadini lo utilizzavano in caso di epidemie.

Anche nei secoli scorsi esso fu spesso utile per combattere una svariata quantità di malattie, fra cui la peste e il colera. Forse per la sua enorme "forza" terapeutica, attorno all'aglio sono fiorite nel tempo numerose leggende e superstizioni: ad esempio, nel Medioevo si credeva che una treccia d'aglio, appesa in casa, tenesse lontane le streghe e gli spiriti maligni.

### ■ Note botaniche e colturali

L'aglio (*Allium sativum*) è un'erbacea perenne dal bulbo sotterraneo suddiviso in bulbetti detti comunemente spicchi. L'alto fusto porta fino a metà lunghe foglie lineari e termina con fiori biancastri o verdognoli, riuniti in un'ombrella che, prima della fioritura, si presenta avvolta in una brattea. L'altezza della pianta si aggira sui 60-80 cm o poco più.

Questo ortaggio non esiste allo stato spontaneo, ma è da sempre coltivato negli orti familiari e su scala industriale in



tutta l'Italia per il grande consumo che se ne fa in cucina. Il ciclo di coltivazione dell'aglio dura, iniziando la coltura in autunno, otto-nove mesi mentre, partendo da fine febbraio, si riduce a quattro-cinque mesi. Essendo resistente al freddo, nella nostra provincia lo si può piantare a fine inverno-inizio primavera, benché la sua posizione climatica ideale sia indubbiamente quella temperata dell'area mediterranea.

L'aglio non teme la siccità e si adatta a tutti i tipi di terreno, anche se cresce meglio in quelli sciolti e senza ristagni d'acqua. Essendo una pianta sensibile alla salinità del suolo, saranno senz'altro da evitare i terreni eccessivamente salini.

Si sconsiglia, in genere, di piantare l'aglio per due anni consecutivi nella stessa aiuola o di metterlo a dimora in terreni nei quali in precedenza si siano coltivate piante della sua stessa famiglia (cipolla, porro, scalogno).

I bulbi dell'aglio (o "teste") destinati all'alimentazione si raccolgono in estate: si lasciano in genere seccare per qualche giorno sul campo, prima di privarli delle tuniche esterne, delle foglie e delle radici. L'aglio si conserva appeso a trecce o in cassette di legno, in un luogo buio, asciutto e aerato.

I bulbi destinati alla semina dell'anno seguente vanno suddivisi in spicchi e conservati in ambiente umido a circa 7°C per favorirne il germoglio.

Allo stato selvatico è possibile trovare l'aglio orsino (*Allium ursinum*) le cui foglie, dal forte odore pungente, sono usate come alimento, mescolate fresche nelle insalate: in questo modo è possibile fare una cura depurativa, particolarmente valida contro le eruzioni cutanee.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Fra le moltissime proprietà di questa pianta, prenderemo in esame quelle che la fitoterapia moderna considera tuttora valide ed efficaci.

L'aglio è un potente battericida: il suo bulbo contiene un



glucoside solforato il cui principio attivo, l'allicina (o aliina), è antisettico. L'allicina è una sostanza volatile che agisce a distanza: per questo motivo i medici del Medioevo, proprio per evitare il contagio, usavano spesso una maschera protettiva imbottita d'aglio. Il succo fresco dell'aglio è però più efficace dell'essenza isolata e combatte lo sviluppo di molti germi patogeni.

L'aglio fa diminuire la viscosità del sangue e i valori ematocritici e svolge anche un'ottima azione ipotensiva e vasodilatatoria: per queste sue proprietà è considerato molto utile nella prevenzione e nella cura dell'arteriosclerosi. È inoltre un utile "farmaco" in grado di abbassare il livello del colesterolo e della glicemia, di prevenire il cancro e di svolgere un'azione antiputrida e batteriostatica intestinale.

Si suggerisce pertanto di consumarlo spesso, meglio se tutti i giorni, soprattutto crudo nelle varie insalate. Non si deve però esagerare, ma tener sempre presente che questa bulbosa presenta delle controindicazioni per chi soffre di pressione bassa, di disturbi gastrici ed epatici e per le donne che allattano.

Per un trattamento terapeutico efficace lo si può assumere, naturalmente sotto controllo del medico, in forma di estratto secco nebulizzato per almeno trenta giorni.

#### ■ In cucina

A causa del sapore piccante e dell'intenso aroma, l'aglio è un ingrediente di primo piano in moltissimi piatti (insalate, sughi, minestre, arrostiti, verdure cotte ecc.). Data la sua proprietà di stimolare i succhi gastrici, si consiglia di utilizzarlo, in modo particolare, per rendere più digeribili i cibi molto grassi. Per preparare pietanze dal sapore molto delicato sono da preferirsi le teste d'aglio ancora giovani e poco sviluppate.

## L'ALLORO

L'alloro è una pianta che cresce spontanea nelle zone centro meridionali della Penisola e in tutto il Mediterraneo; è coltivata in Italia settentrionale e nella nostra provincia fino a quote vicine ai 1.000 metri s. l. m., in luoghi ben esposti.

Gli usi culinari dell'alloro sono svariati e molteplici e altrettanto apprezzate sono anche le sue proprietà medicinali (già conosciute fin dal Medioevo); per questi motivi lo troviamo tanto frequentemente nei nostri orti e giardini, dove si adatta egregiamente anche alla formazione di siepi lucide e compatte.

L'alloro è chiamato anche lauro (dal celtico "lauer" = verde, per le foglie persistenti): con quest'appellativo, dal quale deriva anche il nome della famiglia (Lauracee), è da sempre considerato simbolo di gloria. Anticamente in Grecia era consacrato ad Apollo ed era perciò associato all'idea della vittoria e della nobiltà: veniva, infatti, usato per incoronare gli eroi, i vincitori nelle guerre, gli uomini illustri delle arti e delle attività sportive.

Nel Medioevo, con ghirlande d'alloro s'incoronavano soprattutto gli artisti e i neodottori (usanza tuttora in vigore), da cui l'origine della parola "laurea".

#### ■ Note botaniche e colturali

L'alloro (*Laurus nobilis*) è originario dell'Asia Minore, ma già fin dai tempi antichi era diffuso in tutta l'area del Mediterraneo. In Europa lo troviamo un po' ovunque, soprattutto nei giardini: essendo una pianta estremamente decorativa, vi può qui assumere qualsiasi forma: arbusto, albero, cespuglio...

In Italia l'alloro cresce spontaneo nelle macchie e nei boschi sparsi lungo le coste; è anche ampiamente coltivato e qua e là inselvaticato. Predilige le zone più fresche, al confine fra la vegetazione sempreverde e le querce a foglie caduche.



L'alberello (a volte è anche un albero di 10 metri!) ha la corteccia liscia, verde nei rami giovani e grigio-nerastra nel tronco e nei rami più vecchi. Le foglie, molto aromatiche, sono lucide e coriacee, di forma lanceolata con il margine leggermente ondulato: la pagina superiore presenta un bel colore verde, lucido e scurissimo, mentre quella inferiore è più opaca. Osservandole controluce, si possono notare dei puntini traslucidi che corrispondono alle ghiandole in cui è contenuto l'olio essenziale. I fiori sono riuniti in gruppi di 4-6 all'ascella delle foglie e sono di due tipi: quelli maschili con 8-12 stami e quelli femminili con un ovario. I frutti, presenti solo sugli individui femminili (l'alloro è pianta dioica), sono drupe ovoidali che racchiudono un solo seme; compaiono in estate e diventano nere, profumate e grosse come una piccola oliva a maturazione completa. L'alloro è un sempreverde che può essere facilmente coltivato anche in vaso: vuole un terreno normale, non umido e un'esposizione soleggiata e ben riparata dai venti. Non sempre resiste alle gelate invernali; per questo, nelle regioni fredde, è opportuno portare la pianta al coperto. La sua moltiplicazione è discretamente facile: basta prelevare, in agosto-settembre, dei germogli laterali lunghi da 8 a 10 cm con una porzione di ramo (talee) e interrarli in un cassone in un miscuglio di torba e sabbia in parti uguali; nell'aprile successivo le talee con radici si trasferiranno in vasi di 8 cm di diametro, pieni di terriccio universale e, dopo successive invasature, si potranno in vivaio. Trascorsi due anni, gli alberelli andranno collocati a dimora (preferibilmente nel mese di aprile). Per mantenere l'alloro in forma di siepe, è bene potarlo regolarmente - meglio se a fine inverno - nelle parti più alte per costringerlo ad emettere foglie anche verso il basso. La siepe, inoltre, dovrà essere completamente esposta alla luce e si dovranno perciò evitare impianti di alberi o arbusti a ridosso.

#### ■ Conservazione delle parti usate

Dell'alloro si utilizzano le foglie e i frutti: le prime si possono raccogliere per usi erboristici durante tutto l'anno, anche





se è preferibile farlo nella primavera avanzata; i secondi si raccolgono a completa maturazione, ossia in ottobre-novembre.

Le foglie si usano generalmente fresche, ma si possono pure essiccare, lasciandole attaccate ai rami e ponendole, anche alla rinfusa, in un locale ombroso e ben aerato. Quando, piegandole, si romperanno facilmente, si potranno staccare dai rami e riporre al buio in contenitori di vetro con coperchio.

I frutti si essiccano al sole o in forno a temperatura non molto elevata.

Anche da secco, l'alloro mantiene il suo profumo per molto tempo; è bene ricordare che, prima di essere usate, le foglie si dovranno sbriciolare per far sì che l'aroma e i principi passino ai condimenti, alle tisane ecc.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Benché l'alloro abbia varie proprietà (aromatizzanti, stimolanti, carminative, sudorifere, antisettiche) e le sue indicazioni siano molteplici, la sua efficacia terapeutica è indubbiamente legata allo stomaco: ne calma gli spasmi, favorisce la digestione e ne combatte l'astenia.

Le foglie contengono circa il 2% di un olio essenziale, chiamato cineolo, la cui azione, anche a dosaggi bassissimi, è molto marcata. Per usi terapeutici interni va perciò usato con prudenza e moderazione, ricordando che la dose massima giornaliera per un adulto non dovrà mai superare le dieci gocce.

L'essenza è utile in cucina per cuocere il fegato o aromatizzare altre pietanze, quali il pesce, le carni di maiale, i lessi, il ragù e tanti piatti elaborati: bastano poche gocce versate in un litro d'olio d'oliva, per conferire alla pietanza un aroma speciale e servono inoltre a togliere ai condimenti stessi l'eccesso di grasso. Le foglie d'alloro, unitamente all'aglio, al vino, alle spezie ecc., entrano di diritto in tutte le carni marinate, mentre qualche foglia abbinata

ai legumi, oltre a migliorarne il gusto, li rende sicuramente più digeribili.

In ogni caso, data l'intensità del sapore, si dovrà sempre fare molta attenzione al dosaggio.

L'*olio essenziale* è valido anche per usi cosmetici: in particolare, per realizzare un bagno profumato, riposante e favorevole al sonno, se ne verserà qualche goccia, diluita in un po' d'alcool denaturato, nell'acqua calda della vasca. Per fare un bagno tonico e ristoratore, si può mettere nella vasca, proprio sotto il getto dell'acqua calda, un sacchetto contenente una bella manciata di foglie essiccate, spesso mescolate con altre aventi uguale effetto tonico e rigeneratore (salvia, lavanda, rosmarino, melissa, malva). Si ottengono comunque gli stessi benefici anche versando nella vasca un decotto di foglie fresche (due manciate) bollite 5 minuti in un litro d'acqua.

Per i piedi stanchi e che sudano facilmente si consiglia di fare un pediluvio dopo aver immesso nell'acqua caldissima una manciata di foglie.

L'*infuso*, ottenuto mettendo due foglie secche spezzettate in una tazza d'acqua bollente (lasciare in infusione 10 minuti, quindi filtrare), agisce come stimolante generale dell'organismo ed è, inoltre, antisettico e purificatore di tutto l'apparato digerente.

Per uso esterno, per gargarismi e sciacqui in caso di angina o di infezioni nella bocca, si consiglia di utilizzare il *decotto* preparato con 5 foglie per ogni tazza d'acqua messe a bollire 3 minuti.

I frutti dell'alloro sono utili nella preparazione di pomate e lozioni lenitive e antidolorifiche. Una *tintura oleosa*, molto efficace contro i reumatismi, le contusioni, le slogature, le artriti, i torcicolli ecc., si prepara mettendo a macerare per una settimana, in un litro d'olio di semi o d'oliva, 200 g di bacche tritate, quindi spremendo e filtrando il tutto (in alternativa, si possono far cuocere le bacche contuse o le foglie in altrettanto olio d'oliva per 15 o 20 minuti). Al bisogno, si dovranno frizionare le parti doloranti con del cotone imbevuto di tintura.



## L'ALTEA, una malvacea dalle indiscusse proprietà medicinali

**D**urante tutto il Medioevo, negli orti degli antichi monasteri, accanto a molte altre piante medicinali non mancava mai l'altea, una malvacea dai bei fiori bianchi o rosa chiaro, dotata di eccellenti virtù medicamentose.

I medici antichi la fecero sempre oggetto di grandi elogi; e il naturalista latino Plinio il Vecchio (I sec.) cita proprio l'altea, ossia "la qualità a foglia grande e radici bianche", tralasciando le altre malve selvatiche.

Questa pianta è giunta in Europa dalle steppe asiatiche molto prima dell'era cristiana ed è perciò conosciuta da tempi immemorabili; ha proprietà simili a quelle della malva, forse anche un tantino superiori, se si considera l'origine del suo nome che deriva dal greco *althein* e significa, per l'appunto, guarire.

I contadini la chiamano anche bismalva (due volte malva) proprio per la grande efficacia dei suoi principi attivi.

Col passare dei secoli, sfuggita alle coltivazioni dei monasteri, la pianta s'è naturalizzata nei boschi e nelle campagne, in luoghi semiumidi e, in particolare, lungo le sponde dei canali di pianura.

Allo stato spontaneo la possiamo trovare in tutta Italia, ma più diffusamente al nord, fin verso gli 800 metri.

Oggi essa è di nuovo coltivata per lo sfruttamento dei suoi principi attivi, soprattutto mucillagini, che sono contenute in tutta la pianta e, in modo particolare, nelle radici (fino al 30 %).

Nei giardini viene coltivata per ornamento anche una specie dai nomi volgari di rosa marina, malvone o malva rosa: è l'*Althaea rosea*, originaria dell'Europa sud-orientale, con grandi fiori molto colorati, alta talvolta più di due metri. La radice e le foglie della malva rosa non vengono usate a scopi medicinali, mentre i fiori possono sostituire quelli dell'altea per bagni emollienti.





#### ■ Note botaniche

L'altea (*Althaea officinalis*) è una pianta erbacea perenne di colore verde-cenerino a causa della peluria di cui è ricoperta. Ha numerosi fusti cilindrici poco ramificati, alti fino ad un metro e mezzo, che si ergono da un ceppo ricco di grosse radici. Le foglie, dal picciolo molto corto, sono più o meno triangolari, grandi, pelose, dentate o divise in 3-5 lobi, pieghettate come un ventaglio. I fiori, pedunculati (forniti di piccoli gambi), sono disposti in numero di uno-tre all'ascella delle foglie superiori ed hanno la corolla con cinque petali a cuore e numerosi stami.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

A scopi terapeutici si utilizzano i fiori, le foglie (fresche o essiccate) e le radici. I primi si raccolgono alla loro apertura, in luglio-agosto; le seconde prima della fioritura (giugno), recidendole insieme al picciolo; le radici, infine, vanno raccolte durante i mesi invernali, cercando di recuperarle alla profondità di almeno mezzo metro.

Per quel che concerne le radici, è utile ricordare che la parte medicinale è costituita dalla polpa (color biancopanna) e perciò, fra quelle del fascio estirpato, si utilizzeranno solo le più grosse e regolari.

Si dovranno essiccare nel seguente modo: dopo averle ripulite dalle radichette laterali e dalla terra (meglio sarebbe mondarle dalla corteccia) e averle tagliate a pezzetti, si porranno in forno a una temperatura non superiore ai 50°C, oppure su vassoi, posti per qualche giorno sopra i termosifoni; si dovranno però controllare di continuo per evitare il formarsi di muffe. Inoltre, per preservarle il più possibile dall'umidità, si conserveranno in sacchetti di carta.

La fama dell'altea, proprio in virtù del suo altissimo contenuto di mucillagini, è legata particolarmente all'azione emolliente e protettiva sui tessuti dell'organismo, sia interni che esterni; la pianta perciò aiuta a risolvere molte infiammazioni della gola, delle vie respiratorie e dell'apparato digerente, favorendo altresì l'evacuazione intestinale e svolgendo un'azione decongestionante delle pareti infiammate.

L'altea entra nella composizione di molti sciroppi contro la tosse e il catarro, generalmente associata alla liquirizia. Essendo priva di controindicazioni (proprio come la malva), non ha nemmeno problemi di dosaggio.

Per uso interno si utilizza prevalentemente la radice (o in alternativa le foglie e i fiori): l'*infuso*, preparato a freddo (20 g di radice lasciata a bagno per dodici ore), va bevuto 2-3 volte al giorno, leggermente scaldato ed addolcito con miele. Particolarmente indicato dopo cena. È utile, oltre che per combattere la tosse, anche contro le infiammazioni della bocca e delle vie respiratorie e per regolarizzare l'intestino.

Per uso esterno è utile il *decotto* (20 g di radice fatta bollire 10 minuti in un litro d'acqua), col quale si fanno gargarismi in bocca e in gola o si applicano compresse imbevute sulla pelle infiammata.

Tutte le parti essiccate di questa pianta, infuse nell'acqua di pediluvi o bagni, svolgono una funzione decongestionante e lenitiva.

Gli abitanti delle campagne hanno conservato l'uso di dare un pezzo di radice secca d'altea da masticare ai bimbi che hanno le gengive infiammate a causa dei primi dentini. In ogni caso, masticare la radice fresca di questa preziosa Malvacea è senz'altro utilissimo in caso di infiammazioni del cavo orale, nonché contro le scottature del palato e della gola.

## L'ARNICA

L'arnica è una delle piante più note in erboristeria, benché nel corso dei secoli le sue virtù terapeutiche e la sua tossicità siano state oggetto di discussioni interminabili. Nei tempi passati, tuttavia, essa veniva considerata un rimedio validissimo per risolvere ecchimosi, ematomi e contusioni causati da incidenti o cadute in genere. Proprio per questo motivo era detta anche "*panacea lapsorum*", ossia toccasana dei caduti.

L'origine del nome Arnica è abbastanza oscura: potrebbe essere un'alterazione della parola greca "ptarmiké" che significa "che fa starnutire", sia con riferimento ai fiori e alla radice dall'odore molto aromatico, sia per la proprietà della pianta di far starnutire allo stesso modo del tabacco, quand'è seccata e sminuzzata. In Francia, ad esempio, i montanari anziani, dopo averla ridotta in polvere, l'aspirano dalle narici come tabacco da naso.

Sconosciuta nell'antichità, l'arnica fu citata per la prima volta dalla mistica benedettina Ildegarda di Bingen (XII sec.) e utilizzata, in seguito, dalla Scuola Medica Salernitana.

Nel XVI secolo fu descritta e disegnata dal medico e botanico senese Pier Andrea Mattioli e, in seguito, i medici la prescrissero in modo più o meno opportuno. Più tardi l'arnica venne usata soprattutto dalla povera gente per curare la febbre e per questo è stata anche chiamata "china dei poveri".

Ai giorni nostri, questa pianta è stata riconosciuta molto pericolosa per l'apparato gastrointestinale e per il sistema nervoso: il suo uso per via interna dev'essere perciò effettuato **esclusivamente** su prescrizione medica. In ogni caso, anche l'applicazione esterna (solo quando non esistano lesioni cutanee!) dev'essere fatta con attenzione perché si potrebbero verificare allergie o irritazioni nelle pelli soggette. Fanno però eccezione i preparati omeopatici che non presentano effetti dannosi.

Essendo una specie protetta, ne è vietata la raccolta nei prati montani ed è quindi doveroso rivolgersi all'erborista.



### ■ Note botaniche

L'arnica (*Arnica montana*) è una pianta erbacea perenne, appartenente alla famiglia delle Composite. Cresce sui pascoli alpini e appenninici settentrionali fino a 2.400 metri di altitudine, prediligendo terreni acidi e freschi e luoghi soleggati.

Presenta un rizoma orizzontale, breve e robusto, grosso circa mezzo cm, di colore rosso bruno, adorno di vari anellini. Dalla parte inferiore di questa radice principale si dipartono molte radichette secondarie, lunghe e sottili, di color giallo pallido.

Su una rosetta di foglie basali ovali-lanceolate aderenti al suolo si sviluppa, nel secondo anno, uno stelo florale semplice ed eretto, alto da 20 a 40 cm, ricco di peli formati da piccole ghiandole secernenti un umore speciale. Lo stelo termina con un bel fiore vistoso, di color giallo-arancione, simile ad una grande margherita, dall'odore forte ed aromatico e dal sapore decisamente amaro; più in basso, a metà circa dello stelo, all'ascella di due brattee opposte, vi sono altri due fiori piccoli. Quest'ultima caratteristica distingue l'arnica dalle altre Composite di montagna. Tutta la pianta possiede un piacevole odore aromatico.

### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Le parti utilizzate in medicina sono soprattutto i fiori (raccolti in piena fioritura e seccati rapidamente all'ombra in luogo aerato) e il rizoma, estratto dal terreno in autunno (settembre-ottobre) e seccato al sole.

Dall'arnica si ricava un *olio essenziale* con proprietà antisettiche e cicatrizzanti, ma potenzialmente tossico. Altri componenti: una resina amara detta arnicina, tannino, acidi vari (malico, citrico ecc.) e un alcaloide proprio dell'arnica, l'arnicina, a spiccata azione vulneraria.

La pianta possiede notevoli proprietà antispasmodiche, antisettiche, febbrifughe, antinfiammatorie e vulnerarie; è pure stimolante del sistema nervoso e costituisce un otti-

mo tonico per l'organismo. Nella medicina naturale l'arnica è utilizzata in caso di contusioni, slogature, ecchimosi, ematomi, dolori muscolari, geloni, punture d'insetti, cura dei capelli, varici, infiammazioni della gola. In omeopatia è il rimedio principe in caso di affaticamento muscolare, strappi, contusioni, shock ecc.

In questi ultimi anni la medicina biologica ha prodotto ottimi farmaci omeopatici ad effetto antinfiammatorio, antiessudativo ed analgesico per la cura di svariate patologie, in particolare l'artrite reumatoide e la spondilite anchilosante. Tali farmaci sono utilizzati, inoltre, per alleviare il dolore, favorire la cicatrizzazione di ferite, arrestare il sanguinamento, migliorare il tono muscolare e combattere le malattie di origine virale.

Una ricetta utile per guarire distorsioni, ematomi, strappi muscolari ecc. è la *tintura d'arnica*, che si ottiene facendo macerare 200 g di radici o di fiori in 1000 g di alcool a 60° per 10 giorni; si filtra e si conserva al buio in un flacone chiuso ermeticamente.

Questa tintura va usata, diluita con acqua, solo per uso esterno (un cucchiaino di tintura in un bicchiere d'acqua). È molto indicata anche per curare i geloni.

La tintura è altresì efficace contro le punture d'insetti e per eliminare la forfora dal cuoio capelluto. Per curare i foruncoli che deturpano il viso, va applicato, invece, un impasto fatto con un cucchiaino di tintura e due cucchiaini di miele.

Con i fiori di arnica si può preparare anche un *linimento* antireumatico, mettendone a macerare, per 8-10 giorni, 30 g in mezzo litro di alcool puro; quindi si cola e si aggiunge un dado di canfora e un bicchierino di trementina, sbattendo a lungo fino a far sciogliere la canfora. Alla fine si aggiunge un bicchiere d'acqua per ridurre la gradazione. Questo preparato si usa per massaggi energici sulla parte dolente.

Nei riguardi di questa importante pianta medicinale è doveroso, infine, ribadire che le "applicazioni" devono esser fatte sempre con molta prudenza, in modo da evitare il contatto con gli occhi, con le mucose, con le ferite o con la pelle delicata dei bambini.

## IL BASILICO, un'aromatica profumatissima

**N**ei nostri orti il basilico costituisce senza dubbio una delle piante più profumate; infatti vi è spesso coltivato proprio per il suo intenso aroma e, naturalmente, per i suoi molteplici utilizzi in cucina. Ne basta, infatti, un solo rametto per aromatizzare qualsiasi piatto - sia a base di pasta o riso che di carne o verdura - e per facilitare nello stesso tempo anche la digestione.

Come il rosmarino, la salvia, il timo, la menta, la santoreggia ecc., questa pianta appartiene alla profumatissima famiglia delle Labiate e, proprio come le sue "consorelle", è ricchissima di oli essenziali, che vengono sfruttati per scopi terapeutici.

In realtà il basilico era molto conosciuto già nell'antico Egitto dove la sua essenza veniva usata come antisettico nelle operazioni chirurgiche. A tutt'oggi gli vengono riconosciute particolari proprietà antibiotiche e antiparassitarie, oltre a numerose altre virtù medicinali (antispasmodiche, digestive, toniche, sudorifere).

### ■ Note botaniche e colturali

Il basilico (*Ocimum basilicum*), originario dell'Asia e dell'Africa tropicali e acclimatato in Europa da secoli, è molto comune anche in Italia, dove non si trova però allo stato spontaneo; esso viene perciò coltivato negli orti e, spesso, anche sui davanzali delle finestre o in casa (dove ha la facoltà di scacciare le zanzare!).

È una pianticella annuale dal fusto eretto, alto fino a mezzo metro e ramificato verso l'alto. I fiori, piccoli e rosati, sono raccolti in infiorescenze a spiga e sono molto profumati, come le foglie, opposte a due a due, di colore verde lucido e forma ovale-lanceolata con apice appuntito e margine seghettato.

Il genere *Ocimum* (dal greco "ozein" = emettere odore, per l'acuto profumo delle sue parti aeree) comprende di-



verse specie coltivate: *O. b. maximum*, alto 30-40 cm, il più coltivato per i condimenti; *O. b. minimum*, alto 20-30 cm, coltivato soprattutto in vaso; *O. b. gratissimum*, utilizzato per l'estrazione degli oli essenziali.

La coltivazione di questo ortaggio era limitata un tempo alla zona costiera che si estende tra Albenga e Imperia, la quale vantava il primato di produrre il migliore basilico italiano; qui la pianta cresceva in ambiente protetto ed era utilizzata soprattutto per preparare il rinomato pesto alla genovese (il piatto, originario del Medio Oriente, fu importato in Liguria dagli Arabi).

In questi ultimi anni la coltura, non più sotto serra, ma a pieno campo, si è estesa anche ad alcune zone dell'Italia del Sud. Nella nostra provincia il basilico viene coltivato in quasi tutti gli orti domestici.

Per poter germogliare a pieno campo, esso necessita di una temperatura minima di 15°, mentre per crescere esige temperature di 20-25°C e poca variazione termica notturna. Il terreno dev'essere fertile, poroso e ricco di potassio.

Le semine possono essere effettuate tutto l'anno, anche se il periodo ottimale rimane quello primaverile; si eseguono manualmente a spaglio, interrando il seme a una profondità di mezzo cm. Le temperature del terreno e dell'aria non devono essere inferiori ai 18°C ed è necessario anche un buon grado di umidità.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Per quel che concerne l'uso in cucina, è bene ricordare che il basilico (le foglie, raramente i fiori) va utilizzato fresco, subito dopo la raccolta, e ciò per poter godere al meglio del suo aroma. È, tuttavia, possibile anche essiccarlo (in luogo ben aerato e all'ombra) e ridurlo in polvere, congelarlo o, ancora, conservarlo sott'olio.

In erboristeria si usano soprattutto le sommità fiorite, che si raccolgono in luglio-settembre, tagliando il fusto con le forbici due-tre foglie al di sotto dell'infiorescenza.

Il basilico, essiccato e ridotto in polvere, può essere utilizzato per far gocciolare il naso e liberare dal raffreddore "di testa".

Un buon *infuso*, utile per facilitare la digestione e attenuare i crampi allo stomaco, si ottiene mettendo una manciata di pianta essiccata in un litro d'acqua bollente; si lascia riposare per 15 minuti, quindi si addolcisce con del miele e si beve dopo i pasti. Il basilico possiede anche virtù stomatiche e perciò lo si può usare per fare sciacqui e gargarismi in bocca e nella gola e per purificare l'alito.

L'*olio essenziale* - che è composto, fra l'altro, anche di canfora ed è pure usato in profumeria - assunto per via interna, oltre ad aiutare il funzionamento dello stomaco e dell'intestino, agisce pure da stimolante del sistema nervoso centrale (Plinio il Vecchio lo raccomandava nella cura dell'epilessia); nell'uso esterno è molto utile per massaggiare il cuoio capelluto in caso di caduta dei capelli e per frizionare i muscoli deboli o colpiti da leggerezze paresi. Infine: un pugno di foglie di basilico, messo nell'acqua della vasca, dà un bagno profumato e tonificante.

#### ■ In cucina

Una rinomata *ricetta* culinaria è il *pesto alla genovese*.

Questa tipica salsa verde, ottima per condire pasta e spaghetti, ma anche per insaporire il minestrone di verdure, andrebbe fatta, di regola, nel mortaio di marmo pestando col pestello di legno e con la forza delle braccia. Ormai tutti lo preparano col frullatore (benché non sia la stessa cosa!).

Gli ingredienti sono: un mazzetto di basilico, mezzo bicchiere d'olio d'oliva, due spicchi d'aglio, un pugno di pinoli, due cucchiaini di grana grattugiato, un cucchiaino di pecorino sardo stagionato grattugiato e sale.

Si metta il tutto nel frullatore e si azioni pochissimo; la salsa densa ottenuta non va riscaldata sul fuoco, ma aggiunta alla pasta direttamente nel piatto, dopo averla allungata con una cucchiainata dell'acqua di cottura. Si mescola e si serve subito.



## IL BIANCOSPINO, un potente cardiotonico

Una volta non c'era sentiero o muretto, nei boschi decidui e nelle campagne della nostra provincia, che fosse privo di un arbusto spinoso, quasi sempre inserito in siepi miste assieme ad altre specie arbustive, fra le quali però si distingueva per il profumo intenso dei suoi piccoli fiori.

Si tratta del biancospino, una pianta diffusa anche in tutta l'Italia peninsulare e insulare, dal mare alle zone collinari e montane, che raggiunge talora le dimensioni di un albero vero e proprio. Non la si deve però confondere con il prugnolo selvatico, anch'esso spinoso e ricoperto in primavera di minuscoli fiori bianchi.

Questo secondo arbusto, a differenza del primo, fiorisce prima di emettere le foglie e perde assai facilmente i petali, se solo leggermente scrollato. Entrambe le specie sono considerate molto decorative e adatte a comporre siepi ornamentali.

Peccato che il biancospino non venga tuttora utilizzato, in campagna o attorno agli orti! Potrebbe benissimo sostituire i reticolati, che non proteggono il suolo quanto le siepi vive e discretamente compatte, e costituirebbe anche il luogo ideale per la nidificazione dei passeracei.

### ■ Note botaniche

Il biancospino (*Crataegus oxyacantha*) appartiene alla famiglia delle Rosacee e presenta numerose varietà, tra le quali va ricordata in particolare la varietà *monogyna*, di grande utilità ornamentale, con foglie profondamente lobate e lisce e frutti contenenti un solo nocciolo.

L'alberello, che può raggiungere i 500 anni di vita, è dotato di lunghe spine e di un legno durissimo; la corteccia, dapprima grigiastra, liscia e lucente, si fa poi scura e screpolata, con piccole incisioni o lenticelle nella pianta adulta. Le foglie, caduche e di consistenza coriacea, hanno da







tre a cinque lobi poco profondi e finemente dentati. I fiori, bianchi e a volte anche rosati, sono raccolti in corimbi semplici o composti ed hanno un caratteristico profumo un po' acre.

I frutti sono piccole drupe rosse, rotonde e farinose, contenenti 2-3 noccioli, di cui gli uccelli sono ghiottissimi (semi di biancospino sono stati ritrovati in resti di insediamenti palustri). Il loro sapore è dolce, ma piuttosto insipido.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Sul finire del secolo scorso alcuni medici americani hanno scoperto la potente azione cardiaca e sedativa del biancospino ed ora i preparati a base di questa graziosa rosacea vengono utilizzati sia per curare il cuore sia per regolare la pressione arteriosa e il sistema nervoso.

Al giorno d'oggi siamo ormai tutti consapevoli del fatto che i frenetici ritmi della vita moderna possono favorire l'insorgere di particolari sintomi (ipertensione, palpitazioni cardiache, ipereccitabilità, insonnia, ecc.): perché non ricorrere dunque al biancospino per far fronte ai "disturbi" legati al nostro errato modo di vivere?

Sono, infatti, numerosi i principi attivi contenuti nei fiori, nei frutti, nelle foglie e nella corteccia di questa pianta; tuttavia, anche se sono sempre valide le proprietà di frutti, foglie e corteccia, già conosciute nell'antichità (astringenti, antiemorragiche, febbrifughe, diuretiche...), sono soprattutto i fiori la parte più importante dal punto di vista terapeutico perché dotati di notevoli proprietà antispasmodiche e ipotensive. Inoltre, fin dai tempi più antichi, essi furono sempre usati come diuretici e astringenti.

I corimbi vanno raccolti quando sono ancora in boccio o iniziano a sbocciare in mezzo alle foglie color verde intenso (aprile, maggio o giugno, a seconda dell'altitudine) e vanno fatti essiccare rapidamente all'ombra, facendo attenzione a che non diventino scuri; si conservano poi in recipienti ben chiusi in luogo fresco.

Non dobbiamo dimenticare che, a causa della loro ener-

gica azione sull'apparato cardiocircolatorio, i fiori devono essere usati sempre previa ricetta e sotto il controllo del medico. In ogni caso, da soli o mescolati con altre piante medicinali, essi costituiscono una cura che può essere praticata senza danno anche per anni.

Per ottenere un *infuso* efficace contro l'insonnia e le palpitazioni cardiache, si mettano 30 grammi di fiori essiccati in un litro d'acqua bollente e si filtri dopo circa 25 minuti; se ne bevano due tazzine al giorno (al mattino e alla sera). Per abbassare la pressione arteriosa è molto indicata la *tintura madre* che si può ottenere mettendo a macerare, per almeno 15 giorni, 20 g di fiori freschi in 100 g di alcool a 60 gradi o di grappa.

Si versa in una boccetta con contagocce e si prende a gocce (una ventina) prima dei pasti principali.

#### ■ In cucina

Ed ora eccovi una singolare, eppur apprezzabile *ricetta* per utilizzare i frutti di questa pianta:

*Bacche di biancospino scioppate.*

Si prendano 500 g di bacche di biancospino, si lavino e si facciano sgocciolare. Si mettano poi al fuoco coperte di acqua tiepida e si facciano bollire per pochi minuti. Si lascino quindi scolare e, nel frattempo, si pongano sul fuoco 200 g di acqua e 250 g di zucchero; quando lo sciroppo comincia a bollire, si uniscano le bacche e si faccia cuocere, mescolando spesso, finché lo sciroppo sarà ben penetrato in esse. Si invasi a caldo, si copra con un disco di carta imbevuta di rhum e si chiuda ermeticamente.



## LA BORSA DEL PASTORE

**N**ei nostri prati, campi e orti è spesso presente una pianticella dall'aspetto umile e poco appariscente, la cui facilissima crescita spontanea ne ha fatto un'erba infestante invisibile ai contadini; ciononostante, in erboristeria si è sempre rivelata preziosissima. Si tratta della borsa del pastore, detta comunemente anche capsella, erba borsa, borsacchina.

Il nome si riferisce alla forma dei suoi frutti, che ricorda vagamente la sacca in cui il pastore tiene il sale per gli animali, e proviene dal latino *capsella*, piccola tasca o cofanetto.

Penso che proprio per l'aspetto caratteristico dei suoi numerosi frutti triangolari presenti lungo il fusto, essa abbia attirato almeno una volta la nostra attenzione, magari durante le passeggiate domenicali lungo viottoli e sentieri, in luoghi anche incolti, sia al piano che in montagna.

Grazie alla sua capacità di adattarsi a tutti i terreni e a tutti i climi, la borsa del pastore cresce, infatti, ovunque. La si può cogliere praticamente tutto l'anno, ma è consigliato farlo al tempo della fioritura, da giugno ad agosto.

In fitoterapia si utilizza la pianta intera senza le radici, fresca o essiccata; tuttavia, fresca è più efficace.

### ■ Note botaniche

La borsa di pastore (*Capsella bursa pastoris*) è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Crocifere (come il cavolo e il crescione). Il fusto eretto, semplice o poco ramificato, può misurare pochi centimetri o svilupparsi fino a 50.

Le foglie basali, disposte a rosetta e aderenti al suolo, hanno il margine intero o più o meno profondamente inciso; le foglie caulinari (lungo il fusto) sono lanceolate e prive di picciolo. I fiori, piccolissimi e bianchi, sono riuniti in





grappolini e sono presenti tutto l'anno anche dopo la maturazione dei frutti. I frutti verdognoli sono delle siliquette triangolari con la base, in alto, un po' incavata.

Al piano l'erba borsa fiorisce quasi tutto l'anno e produce moltissimi semi: una sola pianta ne può produrre annualmente molte decine di migliaia!

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Questa pianta è conosciuta fin dai tempi più antichi anche se, in realtà, nel Medioevo non fu mai ben identificata la sua proprietà principale, che è quella di fermare il flusso del sangue. Solo nel XVI secolo Pier Andrea Mattioli riconobbe il suo eccellente potere emostatico. In effetti, la borsa pastore si è sempre rivelata utilissima nelle emorragie uterine della pubertà e della menopausa, come regolatore del flusso mestruale e nelle emorragie in genere. I suoi principali costituenti sono: borsina (alcaloide), acido malico, citrico, acetico, tiramina, colina, potassio, tannino. Fra le sue più importanti proprietà terapeutiche, oltre a quelle emostatiche, sono da includere anche quelle astringenti e vulnerarie.

La borsa del pastore è perciò molto utile nelle emottisi, nell'ematuria, nelle diarree e in caso di ferite recenti.

Nei secoli XIX e XX essa fu sperimentata da molti medici che ne evidenziarono e confermarono l'effettiva azione regolatrice della coagulazione: in realtà, i suoi effetti terapeutici sono notevoli, soprattutto nelle donne soggette a disordini mestruali.

In tempi passati la pianta fu pure molto usata per curare la malaria; a questo scopo, veniva assunta sia per via interna sia sotto forma di impacchi, tagliuzzata ancora fresca e applicata ai polsi e sotto le piante dei piedi. Utilizzata in questo modo, può rivelarsi utile anche contro le febbri in genere, nelle infiammazioni oculari, contro il mal di testa o di denti.

La *polvere* della pianta essiccata arresta le emorragie nasali e si può usare anche su piaghe e ferite. Tuttavia,

come emostatico, si usa preferibilmente la pianta fresca finemente tritata e introdotta nelle narici o stesa sulle ferite.

A tutt'oggi la borsa pastore è sfruttata – proprio come il vischio e l'olivo – per equilibrare la pressione arteriosa e viene perciò consigliata sia nell'iper che nell'ipotesione. A questo scopo, si prepara una *tisana* scottando in un quarto di litro d'acqua bollente un cucchiaino da dessert colmo di pianta tritata, possibilmente fresca; si lascia riposare brevemente e si assume a tazze due volte al giorno, interrompendo la cura non appena la pressione è tornata normale.

Un buon *decotto* per regolare il flusso mestruale si ottiene facendo bollire una manciata di pianta in tre tazze d'acqua finché queste ultime siano ridotte a due: si beve in due volte, a distanza di qualche ora, addolcito con miele o zucchero. In caso di mestruazioni abbondanti e dolorose, si consiglia di iniziare la cura dieci giorni prima della loro comparsa.

Il decotto può essere sostituito da un ottimo *vino* ottenuto mettendo a macerare per otto giorni 150-180 g di pianta fresca finemente tagliata in un litro di buon vino bianco. Si filtra e si assume a bicchierini 2-3 volte al giorno.

Ottimo è pure il *balsamo del pastore*, usato contro le atrofie delle articolazioni: si mettono a macerare al sole per dieci giorni, in un litro di grappa, una manciata di borsa pastore e una di alchemilla (stellaria); si filtra e si frizionano le parti interessate.

Questo balsamo si può assumere anche per via orale ed è utilissimo in caso di dissenteria.

Quest'umile pianta, come molte altre erbe spontanee primaverili, è anche commestibile: le sue giovani foglie, mescolate con quelle di altre specie, quali il tarassaco, il crescione, le foglie basali del rosolaccio ecc., si possono consumare in insalata, mentre i suoi germogli si cuociono in minestre o, come gli spinaci, al burro.



## LA CICORIA SELVATICA, “madre” delle molte cicorie primaverili

Fra le piante spontanee che la natura ci offre a primavera, una delle prime ad apparire è la cicoria selvatica dalla quale deriva il radicchio, coltivato in numerose varietà sia per le sue foglie che per le sue radici. Ma mentre di quest'ultimo tutti noi conosciamo le caratteristiche perché è presente in moltissimi orti familiari e su tutti i mercati di prodotti ortofrutticoli, della varietà selvatica ben poco sappiamo, anche se di sicuro abbiamo ammirato in estate i suoi bellissimi fiori azzurri.

La cicoria era molto apprezzata nell'antichità soprattutto per le sue proprietà medicinali. Viene citata nel papiro di Ebers, il primo trattato medico egiziano risalente al terzo millennio avanti Cristo. Da allora i fitoterapisti sono rimasti fedeli a questa antica ed efficace “medicina”. Plinio il Vecchio, nella sua *Storia Naturale*, ne decanta le virtù antinevralgiche, diuretiche, stomachiche e colagoghe. Secondo il famoso medico greco Galeno (II sec.) la cicoria è amica del fegato e “non è contraria allo stomaco”: per questo egli, come gli antichi medici greci e latini, la prescriveva spessissimo e curava con questo ortaggio molte malattie dell'addome.

Anche le radici erano molto utilizzate in medicina. In Prussia, fin dalla seconda metà del secolo XVIII, esse venivano tritate e torrefatte per ricavarne una bevanda da mescolare al caffè. L'esclusivo uso alimentare di questa pianta risale soltanto al secolo XVII. Coltivata da molto tempo negli orti, la cicoria ha dato origine, come già s'è detto, alle numerose varietà che oggi noi mangiamo, le quali sono sicuramente meno amare della specie da cui derivano, ma indubbiamente anche meno efficaci dal punto di vista terapeutico.

### ■ Note botaniche

La cicoria selvatica (*Cichorium intybus*) è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Compo-





site. Conosciuta anche col nome di radicchio selvatico o di cicoria amara, è presente in quasi tutte le regioni d'Italia fino a 1.500 metri d'altitudine, nei terreni calcarei, argillosi e asciutti, nelle zone erbose incolte e ai bordi delle strade. Il fusto, diritto, rigido e angoloso, può raggiungere l'altezza di un metro ed è molto ramificato. Le foglie basali sono profondamente incise a denti acuti, quelle superiori sono piccole, lanceolate, inguainanti il fusto. I fiori (luglio-settembre), raggruppati in grandi capolini di uno splendido colore azzurro (raramente bianco o roseo), si schiudono all'alba e si richiudono, decolorandosi, verso il tramonto. La radice a fittone è cilindrica, lunga e carnosa ed è da sempre utilizzata, previa essiccazione, arrostitimento e macinazione, come surrogato del caffè.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

La cicoria selvatica contiene sali di potassio, ferro, un glucoside amaro, glucidi, lipidi, protidi, vitamine B, C, P, K, aminoacidi, inulina (le radici). Tutta la pianta contiene anche un lattice bianco fortemente amaro che fa parte dei numerosi principi attivi della pianta. Grazie a questi suoi componenti, la cicoria è un ottimo tonico, amaro-digestivo, remineralizzante, antianemico, depurativo, diuretico, coleretico (aumenta la secrezione biliare) e leggermente lassativo. Sia le foglie che le radici si usano per curare l'anoressia, l'astenia, l'anemia, le insufficienze biliari ed epatiche, l'atonìa gastrica, la gotta, l'artrite ecc. Per uso esterno è usata per curare i foruncoli e gli ascessi.

Le foglie si raccolgono prima della fioritura e si essiccano in luoghi aerati; le radici si raccolgono invece in autunno, si dividono in più parti e si mettono ad essiccare al sole.

Si consiglia pure di consumare di frequente le foglie della cicoria - particolarmente amare e non più commestibili dopo la fioritura - sotto forma di alimento, sia crude in insalata, sia bollite per sfruttare il loro contenuto in minerali e vitamine e ottenerne un ottimo effetto depurativo. Anche le radici, cotte e condite al modo delle carote, svolgono una notevole azione terapeutica.

Un efficace *infuso* depurativo si prepara con 30 g di foglie preferibilmente fresche per ogni litro d'acqua: se ne prende una tazza prima dei pasti.

Una *tisana*, utilissima nei disturbi intestinali, si ottiene versando in mezzo litro d'acqua bollente 10 g di radici di cicoria e una cucchiata di fiori di borragine; dopo 5-6 minuti si può aggiungere un po' di miele e bere a tazze.

Il *decotto* per combattere la stitichezza e l'inappetenza dei bambini, per depurare il fegato e stimolare la secrezione biliare, si prepara con circa 20 g di radici fresche per ogni litro d'acqua; si fa bollire per 5 minuti e si tiene in infusione per 15; se ne beve una tazza prima dei pasti principali.



## IL CRESCIONE

In primavera la natura ci offre le piante “giuste” per depurare il nostro organismo e per ridargli anche quella carica vitaminico-minerale di cui ha bisogno per poter affrontare in piena forma un nuovo anno biologico. Accanto al prezioso tarassaco, ecco allora un'altra piantina, molto utile da questo punto di vista, che è possibile reperire nei fossati, attorno alle pozze o nei ruscelli a lento scorrimento, perlopiù in acque limpide, pulite e poco profonde. È il crescione, detto anche nasturzio acquatico, il cui nome botanico (*Nasturtium*) deriva dal latino *nasus* (naso) e *torquere* (torcere) a causa dell'odore acre e leggermente irritante che emana anche da alcune specie ad esso congeneri e che pare faccia proprio... storcere il naso!

Questa pianta era molto conosciuta nell'antichità ed era usata dai Greci come corroborante, sia per i soldati durante le loro lunghe e faticose marce, sia per gli atleti prima delle loro gare sportive. Erano tanto decantate le sue virtù terapeutiche che attorno ad essa fiorirono anche delle leggende: nella mitologia greca si narra, infatti, che Pandora, figlia di Giove, avesse portato in dono allo sposo Epimeteo uno strano vaso e che costui, curioso, avesse voluto aprirlo facendone uscire le disgrazie del mondo, ancora sconosciute agli uomini, ma anche alcuni doni, fra i quali proprio il crescione. Sia i medici greci che quelli romani ritenevano il crescione prezioso come espettorante, vermifugo ed anche afrodisiaco. Plinio il Vecchio lo decantava pure per le proprietà dermatologiche (foruncoli, eczemi, pustole, alopecia, ulcere cancerose ecc.) e sedative (dolori reumatici, nevralgie, mal di denti ecc.).

### ■ Note botaniche

Il crescione (*Nasturtium officinale*) è una piccola pianta erbacea perenne, appartenente alla famiglia delle Crocife-





re, provvista di un fusticino in parte prostrato e strisciante con numerose radici immerse nell'acqua, in parte ascendente e ramificato. I rami terminali emergono dall'acqua e presentano un gran numero di foglie carnose, sempreverdi e imparipennate (foglie composte, formate da un numero dispari di foglioline, disposte ai lati dell'asse centrale o gambo), di forma arrotondata e di color verde brillante. Nella tarda primavera la pianta mostra dei graziosi fiorellini bianchi raccolti in infiorescenze apicali che, durante la fioritura, si trasformano dal tipo corimbo al racemo. Il frutto è una siliqua corta e cilindrica, contenente quattro file di semi ovoidali.

Per non confondere il crescione d'acqua con altre specie consimili, basta osservare l'ultima foglia di ciascun rametto, che è più grande e più tondeggiante delle altre.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Il crescione è chiamato anche "salute del corpo" per i suoi importanti principi attivi e per le numerose sue proprietà: contiene, infatti, molte sostanze minerali, fra le quali, in quantità rilevante, il ferro e, inoltre: fosforo, manganese, rame, zinco, iodio e calcio, un glucoside solforato, alte concentrazioni di vitamine B2, A, PP, E, ma soprattutto C (140 mg per 100 g di pianta: in virtù di questa rilevante percentuale, possiede eccellenti proprietà antiscorbutiche), fosfati e un estratto amaro.

È perciò un potente antibiotico naturale, sudorifero, tossifugo ed espettorante in caso di bronchiti, laringiti ed altre affezioni polmonari; è, inoltre, un ricostituente e un antianemico straordinario.

I suoi principi attivi solforati sono altresì efficaci nell'attivare la circolazione periferica del sangue: da ciò deriva una forte azione stimolante del suo succo sui bulbi dei capelli e sul cuoio capelluto.

Si attribuiscono ancora al crescione le proprietà di stimolare e rassodare le gengive (sfregandole con le foglie), di aumentare la diuresi e di esercitare un'azione depurativa

sul fegato e sull'organismo in generale. Il crescione non dovrebbe mai mancare nella dieta delle persone anemiche, linfatiche, deboli. Esso va sempre utilizzato fresco, facendo però molta attenzione all'acqua in cui lo si raccoglie, che potrebbe ospitare parassiti o germi patogeni; dev'essere perciò lavato accuratamente in acqua corrente e lasciato poi, se possibile, a bagno per un quarto d'ora in acqua e aceto.

Si può consumare da solo o può essere l'ingrediente di un'ottima insalata se si mescolano le sue foglie con quelle della cicoria selvatica, del tarassaco e della pratolina, condendole poi con sale, olio d'oliva e succo di limone.

Essendo un alimento molto attivo, per una efficace cura primaverile è sufficiente consumarne un piatto al giorno o un paio di cucchiari di succo prima dei pasti.

Il *succo* fresco, ottenuto per spremitura a mano o con centrifuga, è un ottimo "farmaco" disintossicante e stimolante, prezioso anche per le cure di bellezza (per combattere la caduta dei capelli, si possono fare frizioni giornaliere con succo di crescione fresco).

È necessario, tuttavia, interrompere la cura ricostituente, qualora si verificassero dei disturbi, quali irritazione alla vescica o altro, dovuti alla particolare sapidità delle foglie.

Un buon *composto energetico e depurativo* si ottiene con un cucchiario di succo di crescione, un cucchiario di succo di foglie di tarassaco e alcuni cucchiari di succo di carota: si mescola il tutto e si beve a metà mattina e a metà pomeriggio per 20 giorni.



## L'EQUISETO o coda cavallina

**N**ei campi umidi e freschi, e spesso anche nei fossi e lungo le scarpate della nostra provincia, è facile imbattersi in una piantina considerata infestante e difficilmente estirpabile a causa della profonda penetrazione nel terreno del suo rizoma: trattasi dell'equiseto, detto anche coda cavallina ("peciol" in dialetto), le cui virtù salutari meriterebbero senz'altro una conoscenza più approfondita da parte degli agricoltori, ai quali suggerirei di non eliminarla completamente, ma di conservarne almeno una parte per i vari utilizzi terapeutici.

Un tempo la pianta era ritenuta molto preziosa come toccasana per molti mali. Tuttavia le massaie la tenevano in considerazione anche per un altro scopo: essendo molto ricca di silice, risultava utile come abrasivo per pulire recipienti di metallo, in particolare quelli di rame.

Le proprietà medicinali dell'equiseto, come pure i costituenti che ne sono all'origine, sono stati recentemente riscoperti dopo un periodo di totale dimenticanza.

### ■ Note botaniche e colturali

La coda cavallina (*Equisetum arvense*) appartiene alla classe delle Crittogame vascolari, come le felci e i licopodi; possiede perciò le radici, ma non ha né fiori né semi. Il nome le deriva dalla somiglianza dei suoi rami sottili con i crini del cavallo (dal latino *equus* = cavallo e *seta* = setola, crine, da cui anche il nome italiano di coda di cavallo).

La famiglia delle Equisetacee, cui la coda cavallina appartiene, presenta anche un'altra particolare caratteristica che è quella di emettere, sulla stessa pianta, due fusti di tipo diverso: gli uni fertili (cioè portanti gli sporangi), gli altri sterili.

Un'altra peculiarità delle Equisetacee consiste nel fatto che i fusti e i rami di queste piante hanno una superficie ruvida, simile a carta vetrata, per la presenza di granuli di







silice (quarzo) sull'epidermide che li rende scabri e perciò utilizzabili, come già s'è detto, per lucidare metalli ed anche per levigare legni duri, avorio ecc.

L'equiseto è una pianta perenne che si riproduce per mezzo delle spore pulverulente contenute negli sporangji, i quali stanno alla base di piccoli scudi raggruppati in una spiga gialla, lunga circa 4 cm. Tale spiga costituisce la parte terminale del fusto erbaceo fertile, emesso in primavera dal sottile rizoma sotterraneo della pianta.

Questo fusto è cilindrico, rossastro, alto circa 20 cm e privo di clorofilla. Compiuta la sua funzione riproduttiva, avvizzisce e, durante l'estate, viene sostituito dal fusto sterile, verde, scanalato, raramente più alto di 70 cm, diviso in segmenti separati tra loro da nodi, con rametti gracili (detti impropriamente foglie), ruvidi, disposti a verticillo intorno ai nodi.

Il fusto sterile e, in particolare, i ramoscelli verdi, raccolti a luglio e fatti essiccare all'aria aperta, sono l'unica parte della pianta dotata di principi attivi.

Se qualcuno desidera coltivare l'equiseto nel proprio orto, potrà farlo con discreta facilità. È noto che la pianta si riproduce naturalmente attraverso le spore, tuttavia è pure possibile trapiantarne il rizoma, di colore nerastro, in primavera o in estate. Qualora lo si interri nel proprio giardino, è bene tener presente che la pianta ama un'esposizione soleggiata e un terreno molto umido; la si può pertanto collocare nel terreno vicino a una fontana o ad un ruscello.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

L'equiseto è la pianta col più alto contenuto di silice, uno dei minerali più importanti del nostro organismo; contiene, inoltre, carbonato di calcio, solfato di potassio, magnesio, ferro, manganese, tannino, acidi organici (salicilico, ossalico, malico, linoleico, stearico), glucosidi, sostanze pectiche, un principio amaro, equisetina (un miscuglio di alcaloidi).

Una delle sue proprietà più note è senza dubbio quella diuretica, che l'ha reso apprezzabilissimo fin dai tempi più remoti.

Il *decotto*, ottenuto facendo bollire per una decina di minuti 50 g di coda cavallina fresca (o 20 g se essiccata) in un litro d'acqua, è molto efficace contro la ritenzione di urina (si filtra, si addolcisce con miele e se ne bevono 2-3 tazze al giorno). Lo stesso decotto è utile anche per curare i calcoli renali, la gotta, le affezioni epatiche, l'ipertensione, l'artrosi e le ulcere.

La pianta è pure remineralizzante ed emostatica, soprattutto utilizzandone il succo fresco che influisce notevolmente sulla coagulazione del sangue e fa inoltre aumentare sia la produzione delle emazie (globuli rossi) sia il tasso di emoglobina.

In caso di emorragia dal naso, si può utilizzare il decotto tiepido e non zuccherato, assorbito per inalazione dalle narici. Lo stesso decotto, sempre aspirato per le narici tre o quattro volte al giorno, può servire anche a curare i polipi che si sviluppano nella cavità nasale.

Il *succo* della pianta appena colta, preso a cucchiaini da caffè 2-3 volte al giorno, è utile nella cura dell'anemia. Anche la *polvere* di equiseti, presa come tale o in capsule, serve a curare l'anemia da insufficienza midollare, come ricalcificante delle ossa e per contrastare le emorragie in genere, l'idropisia e l'oliguria. Se ne possono assumere tre cucchiaini al giorno, dopo averla impastata con miele o marmellata.

Per uso esterno il decotto di equiseti è consigliato in impacchi o lavaggi per curare piaghe, ulcere, paterecci ecc. e per fare sciacqui alla bocca in caso di afte (ulcerazioni della mucosa). Inoltre, una manciata di coda cavallina, immersa nell'acqua calda del bagno, giova alle pelli rugose.



## L'ERBA CIPOLLINA, ottimo stimolante dell'appetito

**A**d ogni primavera, quando l'orto mette in bella mostra, accanto a fiori variopinti e intensamente profumati, i primi teneri ortaggi, inizia a germogliare anche l'erba cipollina, una pianticella simile ad un "ciuffo d'erba" dalle foglie cilindriche e filiformi, che spesso viene utilizzata per dare un... tocco di sapore in più alle varie insalate (lattughe e cicorie in particolare).

In effetti, fin dall'antichità questa pianta fu sempre considerata un ottimo condimento per i cibi più svariati e un efficace stimolante dell'appetito. Indigena dell'America, dell'Asia e dell'Europa settentrionale, dal Medioevo in poi essa fu coltivata in tutti gli orti come pianta aromatica ed è tuttora molto usata per insaporire verdure, salse, vellutate e zuppe, consommé, burro, formaggi teneri, ecc.

### ■ Note botaniche e colturali

Detta anche aglio cipollino o porro sottile, l'erba cipollina (*Allium schoenoprasum*) è una bulbosa perenne della famiglia delle Liliacee, simile alla cipolla d'inverno (*Allium fistulosum*), benché più gracile e bassa.

Ha lunghe foglie verdastre, che ricrescono dopo il taglio, e numerosi fiorellini rosa porpora raccolti in eleganti capolini globosi, che sbocciano tra maggio e giugno. È dotata di molti bulbi, piccolissimi, biancastri, ovali e fascicolati.

Nell'orto, oltre che utile, è anche decorativa proprio per le sue belle infiorescenze; tuttavia, qualora si intenda utilizzarla solo a scopo culinario, è consigliabile eliminare i fiori prima che siano completamente sbocciati per dare maggior forza e profumo alle foglie.

La si può trovare qualche volta anche allo stato spontaneo in luoghi umidi ed erbosi.

Nel giardino o nel vaso predilige un terreno fresco, permeabile, ben concimato ma leggero, una posizione perlopiù soleggiata e abbondanti annaffiature estive. Ogni





anno, inoltre, è necessario nutrirla con concime organico ben maturo.

Le foglie si colgono tutto l'anno, recidendole con le forbici, badando a non indebolire troppo i cespi. La raccolta ha inizio generalmente a maggio; tuttavia, usando protezioni di vetro o tunnel di plastica, è possibile averla fresca sulla mensa già all'inizio della primavera.

L'erba cipollina, a causa della consistenza acquosa e della struttura a cannuccia cava delle foglie, non può essere essiccata. L'unico modo per conservarla è la congelazione che non dà però sempre buoni risultati; pertanto, quando non la si può avere fresca, è meglio sostituirla con la parte verde dei porri più giovani. Il sapore è identico!

Per moltiplicare l'erba cipollina, basta dividere in autunno i cespi in porzioni recanti 4-5 bulbi ognuna, da ripiantare poi in singoli vasetti o in terra piena, alla distanza di circa 30 cm l'una dall'altra.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi culinari

L'erba cipollina possiede, come la più celebre cipolla, proprietà diuretiche, lassative, antisettiche, cardiotoniche ecc. ed è inoltre utile per combattere i fenomeni di meteorismo.

In cucina è utilizzata come "elegante" sostituto sia dell'aglio sia della cipolla, delle quali è stretta parente e, proprio per il suo sapore molto più delicato e digeribile, viene messa spesso in quelle pietanze nelle quali l'eccessivo aroma delle due bulbose, sue congeneri, sciuperebbe la delicatezza dei sapori. È bene ricordare che quest'erba aromatica non sopporta la lunga cottura e viene perciò utilizzata perlopiù cruda, unendola ai cibi solo verso la fine.

L'erba cipollina entra come componente anche in alcune gustose ricette della cucina trentina.

#### ■ La ricetta: asparagi di Zambana con salsa primavera

Ingredienti: 1 kg di asparagi, 3 uova sode, senape, un limone, olio di semi, aceto, erba cipollina, prezzemolo, sale e pepe.

Lavare e sbucciare gli asparagi per un terzo del loro diametro. Cuocerli quindi in acqua salata per circa 20 minuti. Preparare intanto la salsa: passare al setaccio i tuorli e aggiungere, mescolando, la senape, il succo di limone, il sale, il pepe, l'olio e l'aceto. Aggiungere infine gli albumi tagliuzzati, l'erba cipollina ed il prezzemolo.





## IL FINOCCHIO SELVATICO e le sue virtù salutari

In molti orti, accanto alle altre erbe aromatiche, non manca mai qualche pianticella di finocchio selvatico, un'aromatica ritenuta molto importante anche dal punto di vista terapeutico.

Alla pari di alcune altre Ombrellifere, quali il cumino, l'anice e l'aneto, anche il finocchio possiede ottime proprietà digestive e carminative. Da questo punto di vista, esso costituisce uno degli ingredienti più usati nelle ricette fitoterapiche perché è effettivamente in grado di attivare gli organi digestivi, calmandone gli spasmi e alleviando il gonfiore intestinale.

Oltre che per queste due importanti proprietà, il delizioso ortaggio era noto fin dall'antichità anche per altre virtù medicinali. I Romani, ad esempio, lo utilizzavano per curare i disturbi della vista, mentre nell'antica Grecia molti atleti ne mangiavano i semi per... caricarsi di energia.

Essendo ricca di un olio essenziale (anetolo), presente soprattutto nei semi, la pianta è conosciutissima per il suo forte odore aromatico molto simile a quello dell'anice e per il caratteristico sapore piccante.

### ■ Note botaniche e colturali

Il finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare*), detto anche finocchietto o finocchio amaro, è un'erbacea spontanea, perenne ed elegante, diffusa allo stato spontaneo nei luoghi incolti e aridi, dal mare fino alle zone montane.

Ha fusto eretto, alto uno o due metri, rami cilindrici e ramificazioni sottili; radice a fittone, grossa e robusta; foglie multipartite e filiformi; fiori gialli (luglio-agosto), piccoli, riuniti in vistose ombrelle terminali e semi ovali, striati, di color grigio scuro, racchiusi in acheni.

Quando viene coltivato, predilige un terreno di medio





impasto oppure asciutto-sciolto purché fertile, preferibilmente di natura calcarea e clima asciutto e caldo. Coltivato in collina con esposizione a sud, acquista un'essenza migliore.

Il finocchio selvatico è l'antenato della varietà dolce ("finocchio dolce"), quella commercializzata, di cui si consuma il grumolo ingrossato.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

A scopo terapeutico si utilizza tutta la pianta, ricca di olio essenziale, vitamine e sali minerali; ma la parte più importante è costituita sicuramente dai semi, che vanno raccolti a piena maturità (settembre-ottobre) perché conservino a lungo sia l'aroma sia le proprietà medicinali.

I semi di finocchio si acquistano preferibilmente in erboristeria, dove si possono trovare in qualsiasi periodo dell'anno.

Molto importante è la loro azione carminativa, efficace soprattutto nei bambini colpiti da coliche intestinali gassose, provocate da cattiva digestione. Notevoli sono pure le loro proprietà antispastiche, che alleviano i dolori, gli spasmi e i crampi soprattutto dell'apparato digerente e delle vie urinarie. I semi, inoltre, svolgono una spiccata azione antisettica a carico di tutto l'organismo.

Fino al XIX secolo, essi furono impiegati nelle malattie infettive molto gravi, quali il vaiolo e la malaria.

Anche l'uso esterno dei *semi polverizzati*, utilizzato fin dai tempi degli antichi Romani, costituisce un efficace rimedio per rinforzare la vista: basta lasciarne per alcuni minuti mezzo cucchiaino in mezzo litro d'acqua bollita, quindi applicare il "collirio" sugli occhi con impacchi e lavaggi locali. L'*infuso*, utilissimo a tutti e assolutamente privo di controindicazioni, si prepara versando un litro d'acqua bollente su 30 g di semi e lasciando riposare il tutto per mezz'ora; bevuto a tazze dopo i pasti, svolge azione digestiva, antifermentativa, emmenagoga e galattogena.

A questo scopo si possono usare anche la *polvere* di

semi (1 g tre volte al giorno) o l'*olio essenziale* (1-6 gocce al giorno). Quest'ultimo è la parte più curativa della pianta ed è reperibile in commercio sia allo stato puro sia diluito. Se usato esternamente, l'olio essenziale - diluito con due parti di olio di mandorle e frizionato sulla parte colpita una o due volte al giorno - ha la proprietà di uccidere i parassiti della pelle (pidocchi del cuoio capelluto e del pube, zecche, scabbia ecc.).

L'azione della radice, invece, è soprattutto diuretica. Il *decotto* si prepara facendo cuocere per 10 minuti 30 g di radice in un litro d'acqua: si beve a tazzine (2-3 al giorno) lontano dai pasti.

La radice del finocchio selvatico, assieme a quelle del sedano, del prezzemolo, del pungitopo e dell'asparago, viene adoperata nella preparazione dello "sciroppo delle cinque radici" utile come diuretico e carminativo. Si prepara dapprima il decotto facendo bollire per 20 minuti 60 g di radici (utilizzate in parti uguali) in un litro d'acqua. Poi si cola, si unisce mezzo chilogrammo di zucchero e si mescola, quindi si filtra e si utilizza a cucchiaini (5-8) durante il giorno.

La radice si raccoglie in novembre, si lava e si taglia in due per il lungo, si essicca al sole e si conserva in vasi di vetro.

Utili, infine, dal punto di vista medicinale sono anche le cime fiorite del finocchio le quali, masticate lentamente, aiutano a digerire e tolgono all'alito il fastidioso odore di aglio o di cipolla.

#### ■ In cucina

Tutta la pianta è molto aromatica e, per questo, oltre ai semi, in cucina si utilizzano anche le foglie, i rami più giovani e i teneri germogli. Le foglie sono presenti dalla primavera alla fine dell'autunno, mentre in estate si colgono i rami fioriti.

Le foglie giovani sono ottime crude in insalata o, con l'ingrossamento basale del fusto, bollite per condire la pasta.



Le cime fiorite, con i fusti freschi o essiccati, sono squisite per lardellare carni e pesci.

I semi di finocchio selvatico si possono mangiare crudi o utilizzare sopra il pane o su focacce fatte in casa; sono ottimi per insaporire e rendere più digeribili carni, sughi e condimenti a base di yogurt o panna; risultano indispensabili anche per cucinare il pesce fresco e per conservare quello sotto sale.

Inoltre, qualche fascio di piante di finocchio, messo nel fuoco acceso sotto le grigliate di pesce, fa acquistare a questa pietanza un sapore particolare.

#### ■ La ricetta: penne al finocchio

Ingredienti: 4 hg di penne, 4 filetti d'acciuga, uno spicchio d'aglio, 1 hg di foglie di finocchio selvatico, olio extravergine d'oliva del Garda Trentino DOP quanto basta.

Lavare e diliscare le acciughe, sminuzzarle e farle sciogliere a fuoco debole in padella con l'olio e lo spicchio d'aglio. Unire il finocchio, dopo averlo tritato con cura, e farlo appassire con gli altri ingredienti mescolando bene. Lessare le penne in acqua salata, scolarle e condirle col sugo già preparato; completare con un po' di pepe.

## IL GINEPRO, un'interessante officinale di stagione

Chi ha la fortuna di vivere in un tranquillo paese di montagna, sempre a contatto diretto della natura e delle sue moltissime specie vegetali, può sicuramente affermare che quasi tutte le piante sono in grado di prevenire, se non proprio di sconfiggere, i numerosi mali da cui siamo quotidianamente afflitti.

Nei boschi della nostra provincia, fra le numerose piante officinali, è possibile imbattersi di frequente nel ginepro, una conifera dalle indiscusse proprietà digestive; in effetti, il sapore forte e aromatico delle sue bacche, masticate lentamente, costituisce un autentico toccasana per l'apparato digerente.

È dunque opportuno tenere sempre in dispensa, accanto agli altri "rimedi" vegetali che si possono raccogliere nei prati e nei boschi, anche una buona scorta dei frutti di questa benefica pianta, i cui impieghi sono molto apprezzati sia in erboristeria che in cucina e in liquoreria.

#### ■ Note botaniche

Il ginepro comune (*Juniperus communis*) è un arbusto o un alberello della grande famiglia delle Conifere, presente in Europa fino a 2.500 metri d'altitudine; tuttavia, in queste regioni a clima rigido, esso assume un aspetto contorto, tipicamente prostrato sul terreno dove forma dei cuscini radi e pungenti. Nella nostra provincia la pianta spontanea ha generalmente piccole dimensioni, benché a volte possa raggiungere anche i 6 metri.

Le foglie sono di colore verde-azzurro, a forma di ago con l'apice acuto e pungente. I frutti, detti coccole, sono quasi perfettamente sferici e ricoperti di una patina opaca. La loro maturazione si compie in due anni e perciò sulla pianta sono presenti, contemporaneamente, i frutti maturi, di



colore blu, e i frutti acerbi, di colore verde. Il loro sapore amaro ha dato origine al nome della pianta che pare derivi dalla parola celtica *junepirus*, che significa acre.

La specie è dioica, con i frutti presenti solo sulle piante femminili.

Tutta la pianta è ricchissima di resina ed emana un odore molto intenso.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Le bacche di ginepro costituiscono la parte della pianta più impiegata in medicina: l'*olio essenziale* in esse contenuto ha ottime proprietà espettoranti, tossifughe e antiasmatiche; è, inoltre, un valido stimolante della digestione ed un buon tonico; è eccitante delle secrezioni in genere, diuretico e disinfettante delle vie urinarie, antidiabetico e, in quanto favorente l'eliminazione dell'acido urico e delle tossine, è anche antireumatico.

Per uso esterno il ginepro è utile nella cura degli eczemi, dell'acne, delle piaghe e dei dolori muscolari.

È però necessario ricordare che questa officinale va usata con molta cautela dai soggetti affetti da problemi all'apparato urinario e deve essere proibito alle donne incinte.

Una ricetta utile in caso di dolori muscolari o di reumatismi è la seguente: mettere a macerare per dieci giorni 10 grammi di bacche secche tritate in 100 g di alcool a 60°; filtrare e usare l'ottimo *alcolato* ottenuto per frizioni esterne.

In caso di cattiva digestione o di acidità di stomaco risulta molto utile masticare 3-4 bacche di ginepro (meglio se appena colte, come sopra accennato).

La raccolta delle bacche blu va fatta in autunno o in inverno, ponendo un telo sotto la pianta e scrollando i singoli rami per non far cadere anche le bacche verdi. Il materiale raccolto va quindi ripulito dalle foglie secche e dalle impurità.

I frutti si essiccano stendendoli in un unico strato sopra un ripiano di legno, in luogo asciutto e aerato, e si ripongono infine in vasetti di vetro ben chiusi.



In cucina le bacche e i germogli di questa importante pianta aromatizzante sono insostituibili nelle marinade di selvaggina, con i crauti e nei ripieni di carne di maiale; in particolare esse, assieme al legno di ginepro, sono indispensabili per l'affumicatura dei cibi (v. speck, *luganega* trentina, *mortandela* della Val di Non, *ciuiga*, ecc.) ai quali conferiscono un ottimo sapore.

In liquoreria costituiscono l'elemento base nella preparazione del gin e di molti amari e distillati alpini o nordeuropei. A livello casalingo, è possibile ottenere un liquore resinoso e aromatico mettendo un rametto di ginepro con bacche in una bottiglia di grappa.

Una *grappa* assai gradevole è anche quella ottenuta dalla macerazione di 15 bacche di ginepro (schiacciate prima con le dita per una migliore aromatizzazione del liquido) e 20 g di zucchero per litro. La bottiglia di grappa va messa al sole per 40 giorni, badando a rimescolarla di tanto in tanto e a ritrarla di notte. Trascorso il tempo, si filtra e si consuma.



ginepro

## LA LAVANDA, un'officinale profumatissima

**F**ra le piante officinali dell'orto predilette dalle nostre nonne un posto speciale merita la lavanda, con la quale esse riempivano graziosi sacchetti, che avevano prima confezionato con avanzi di stoffe di cotone o altro tessuto, per riporli poi nella scatola dei fazzoletti o nei cassetti della biancheria: in questo modo ottenevano il duplice risultato di profumare in modo delizioso gli indumenti e di tenere lontane le tarme.

Anche se al giorno d'oggi si pensa ancora alla lavanda solo come a un profumo, in realtà essa è molto di più; le sue molteplici virtù sono sfruttate dalla medicina, dalla cosmesi, dall'arte culinaria. La pianta vanta anche una lunga storia che merita qui qualche accenno.

La più antica citazione di questo caratteristico e intenso profumo si trova nella Bibbia, dove si legge che la lavanda, assieme al mirto, serviva per profumare gli altari durante i riti sacri. I Greci e i Romani ne facevano grande uso per profumare l'acqua del bagno (da cui il nome di "lavanda" che deriva appunto dal verbo latino "lavare") ed anche per conciliare il sonno.

Durante il Rinascimento, profumi all'essenza di lavanda erano molto richiesti da regine e nobildonne; i pittori fiamminghi, invece, se ne servivano per diluire i colori, mentre la nobiltà francese dell'Ottocento la usava quale componente del sapone da toilette.

La coltivazione di questa pianta ebbe però un notevole incremento solo nella prima metà del secolo scorso, soprattutto in Francia (la lavanda di Provenza è, tutt'oggi, la portabandiera della profumeria francese), ma anche in Italia (notissima e pregiata quella del Col di Nava), in Spagna, Russia, Bulgaria.

Negli ultimi anni questa bella pianta aromatica è tornata fortunatamente di moda: l'essenza del suo fiore, da sempre simbolo di freschezza e di antica tradizione, si ritrova

lavanda





molto spesso in profumi, shampoo, sali da bagno, creme da barba e lozioni, acque e saponi da toilette, ma anche in prodotti per la casa e per la cucina, quali detersivi, candele, spray per ambienti ecc.

Le erboristerie mettono in vendita, assieme all'*olio essenziale* dai molti usi terapeutici, fiori essiccati sfusi (per pot-pourri), sacchetti profumati, tisane curative e mieli aromatici particolarmente puri (la lavanda è mellifera per eccellenza).

#### ■ Note botaniche e colturali

Di questa pianta si conoscono ben 28 specie, che si presentano quasi tutte come piccoli cespugli aggrovigliati e di colore grigio-azzurro o violaceo, sulle pendici dei monti o in luoghi aridi, dove il terreno è brullo e quasi spoglio.

Tuttavia, da tempo immemorabile, la più nota, ma anche la più... "autentica" per il suo olio essenziale pregiatissimo, è senza dubbio la *Lavandula officinalis*, appartenente alla famiglia delle Labiate e perciò parente stretta di altre note aromatiche dell'orto, quali la menta, l'origano, la salvia e il rosmarino.

La lavanda è un piccolo arbusto ornamentale che può ben figurare in giardino e sul terrazzo, ma anche nei parchi e lungo i viali delle città. Ha foglie argentee ed eleganti e profumatissimi fiori violetti, raccolti in spighe che rimangono fiorite a lungo sugli steli.

È un sempreverde molto rustico: cresce su terreni poveri e calcarei, sopporta il clima secco, ma resiste bene anche alle basse temperature ed è quasi sempre immune da parassiti.

Le lavande coltivate non richiedono molte cure: si piantano a marzo in terreni ben drenati e un po' sabbiosi, badando che crescano ben esposte al sole.

Si annaffiano di rado e si concimano (poco!) prima della fioritura, se possibile con cenere di legna o letame ben maturo. Si potano a fine estate, per eliminare gli steli secchi, e a marzo-aprile per stimolare i nuovi germogli.



La raccolta va fatta a luglio, quando le spighe hanno la massima ricchezza aromatica e perciò le api smettono di frequentarle. Basta attendere una mattina di bel tempo, quindi scegliere gli steli recanti i fiori e tagliarli appena al di sopra delle foglie; infine appenderli, a mazzi, all'ombra e in luogo ventilato. Si sarà ottenuto il giusto punto di essiccazione quando gli steli, ripiegati, si spezzeranno di netto. Si potranno utilizzare le spighe intere per preparare composizioni floreali, intrecci da sposa, ghirlande ecc. e i fiori sgranati per confezionare sacchetti antiaroma e profuma-biancheria, tisane, suffumigi, lozioni disinfettanti, balsamo per capelli, aceto aromatico ecc.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

La lavanda ha proprietà antinevralgiche, antisettiche, sedative, febbrifughe, antireumatiche, cicatrizzanti, battericide e vasodilatatorie. Per uso esterno, è particolarmente utile nella pulizia della pelle e per migliorare la circolazione sanguigna del cuoio capelluto; è usata anche per purificare l'alito e la bocca, mediante sciacqui e gargarismi, e per frizioni antireumatiche. Per uso interno, calma il mal di testa e i crampi intestinali, la nausea e il vomito, favorisce l'espettorazione e attenua gli accessi di asma.

La *tisana* di lavanda, utile in casi di febbre ed influenza, si prepara nel modo seguente: mettere in una teiera tre cucchiaini di fiori sgranati (naturalmente essiccati) e versare sopra mezzo litro di acqua bollente; lasciar riposare per dieci minuti, quindi filtrare, aggiungere succo di limone e dolcificare con del miele. Si beve abbastanza calda.

L'*alcolato*, efficace in caso di contusioni e di reumatismi, si prepara mettendo in infusione per una quindicina di giorni 50 g di fiori freschi in un litro di grappa. Si filtra quindi il liquido e si ripone in una bottiglia con tappo smerigliato.

Al bisogno, frizionare con poco liquido per lenire i dolori e far sparire l'infiammazione.

## IL LEVISTICO

### o sedano di monte

Conosciuto già dai tempi di Omero come pianta medicinale, il levestico pare sia stato introdotto in Europa, in particolare nella zona mediterranea, dai montanari benedettini provenienti dall'Asia occidentale. Il nome del genere *Levisticum* deriva dal latino *levare* (alleviare) e pare si riferisca alla proprietà della pianta di attenuare il dolore, calmando soprattutto gli spasmi intestinali. I medici dell'antichità gli attribuivano anche proprietà stomachiche e carminative e lo ritenevano utile contro le convulsioni.

Plinio il Vecchio, nel libro XX della sua *Storia Naturale*, affermava che il levestico era chiamato anche "panacea", ossia "erba che guarisce tutti i mali" (dal greco pan = tutto e akos = rimedio).

Anche nel Medioevo la pianta era molto apprezzata sia per le sue proprietà medicinali sia per gli usi cosmetici, mentre i medici della Scuola Salernitana la reputavano un buon emmenagogo.

Il levestico assomiglia molto, sia per l'altezza del fusto che per la forma delle foglie, al sedano selvatico: per questo è detto anche sedano di monte o appio selvatico anche se da noi raramente si trova allo stato spontaneo. Sfuggito alle coltivazioni d'un tempo, si è perlopiù stabilito nei terreni incolti, vicino alle siepi, nei prati e nelle discariche delle zone subalpine e appenniniche. Nei nostri orti montani questa pianta viene coltivata come verdura da aggiungere alle carni e alle minestre per il suo sapore fortemente aromatico; bastano, infatti, pochissime foglie per conferire alle salse o al brodo un gusto caratteristico niente male!

#### ■ Note botaniche e colturali

Il levestico (*Levisticum officinale*) è una pianta erbacea perenne della famiglia delle Umbrellifere, con una grossa



radice fusiforme grigio-bruna, provvista di numerose radichette. Il fusto può raggiungere l'altezza di due metri, è eretto, robusto e cavo, leggermente solcato ed ha foglie alterne, dotate di lungo picciolo, grandi, lucide e col margine dentato. I fiori, molto piccoli e giallastri, sono raccolti in ombrelle con 12 e più raggi e compaiono verso la fine di giugno (luglio ed agosto nelle zone montane).

Tutta la pianta è aromatica e perciò si possono utilizzare sia le foglie e i semi sia le radici. Queste ultime si raccolgono in autunno, tagliando solo le parti più esterne del rizoma per non danneggiare la pianta, e si essiccano al sole dopo averle tagliate a pezzetti.

Le foglie vanno colte prima della fioritura quando sono più ricche di aroma e, qualora non vengano consumate subito per insaporire sughi, frittate, minestre e brodi, si possono essiccare all'ombra e poi conservare, anche polverizzate, in vasetti di vetro o in sacchetti di tela o carta.

Le ombrelle fiorali, colte sul finire dell'estate, si essiccano all'ombra, quindi si battono per far uscire i semi che andranno poi riposti in vasetti di vetro o di porcellana.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

La pianta contiene olio essenziale, resina, tannino, cumarina, gomme, vitamina C.

Le radici si utilizzano in farmacologia per le loro virtù digestive, diuretiche, carminative, sudorifere e colagoghe.

I semi servono per fare *infusi* espettoranti e carminativi (10 g in un litro d'acqua bollente, filtrare dopo 6-7 minuti, berne 3 tazze al giorno) e per preparare *suffumigi* utili all'eliminazione del catarro.

Al pari delle foglie, i cui germogli ed apici teneri sono deliziosi nelle insalate miste, anche i semi trovano un buon uso in cucina essendo ottimi per insaporire alcuni tipi di pane e biscotti.



## IL LUPPOLO

Il luppolo è una pianta molto interessante sia dal punto di vista alimentare che da quello medicinale. Gli amanti della birra, in particolare, la ritengono la pianta più importante del mondo.

Da moltissimo tempo, infatti, il luppolo viene usato proprio per aromatizzare la birra e per questo è coltivato soprattutto nei paesi produttori di questa bevanda (Germania, Boemia ecc.), ma sono in realtà le sue proprietà terapeutiche a farlo meritevole di tutto il nostro interesse.

La pianta possiede anche altre virtù: in certi Paesi (Russia, Svezia) i suoi fusti vengono utilizzati per fabbricare stuoie, cordami e sacchi, mentre nelle nostre vallate sono noti soprattutto i pregi dei suoi germogli primaverili che costituiscono un ottimo ingrediente per minestre, risotti ecc. ed anche per insalate dagli effetti lassativi e purificatori del sangue e del fegato.

### ■ Note botaniche e colturali

Il luppolo (*Humulus lupulus*) appartiene alla famiglia delle Cannabacee. Cresce spontaneo in prevalenza nell'Italia settentrionale, ove è possibile trovarlo ai margini dei boschi, presso le rive dei corsi d'acqua, tra le siepi e sulle reti metalliche degli orti, fino a 1.500 metri d'altitudine.

Si tratta di una pianta perenne a sviluppo rampicante con fusti erbacei, angolosi, coperti di placchette ruvide e lunghi fino a tre metri che, incapaci di sorreggersi autonomamente, si attorcigliano su qualsiasi altra pianta o sostegno.

Il suo nome botanico deriva dal latino *humus* (terra) proprio a motivo dei fusti che, qualora non trovino un qualsiasi appoggio, rimangono prostrati sul terreno.

La pianta è dioica, con fiori maschili riuniti in infiorescenze terminali simili a pannocchie e fiori femminili raggruppati in amenti a forma di piccole pigne. Le infiorescenze fem-





minili, quando sono ben mature, se battute leggermente, lasciano cadere una polverina gialla, appiccicosa, molto amara e di odore piccante e resinoso: è il luppolino, prodotto dalle ghiandole giallastre che rivestono il perigonio e le brattee del fiore. Il luppolino, insieme ad altre sostanze resinose e aromatiche contenute nei fiori, viene sfruttato per fabbricare la birra ed anche come aromatizzante di liquori amari e digestivi.

Le foglie sono ruvide, palmate, col margine dentato diviso in 3-5 lobi; assomigliano a quelle della vite, però sono più piccole, hanno picciolo più sottile e base più arrotondata e sono prive di viticci. Nella parte superiore della pianta le foglie sono più semplici, cuoriformi e non divise in lobi.

Il luppolo si può coltivare senza difficoltà nel proprio orto o in giardino purché si predispongano adeguati sostegni, come reti o tralicci. In autunno o in primavera si cercheranno, vicino alle piante che hanno disseminato, delle piantine giovani che andranno poi trapiantate al piede di una rete, distanti 30-50 cm una dall'altra, in un terreno molto ricco di sassi. Nella tarda estate, dopo aver contraddistinto dai frutti le piante femminili da quelle maschili, si lasceranno solo alcune di queste ultime per garantire l'impollinazione. Nel tardo autunno si taglieranno a livello del suolo tutti i fusti per lasciare spazio a quelli che nasceranno nella primavera successiva.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Il luppolo era conosciuto in Germania fin dal VII secolo, ma la sua coltivazione risale solo al XIII secolo. A tutt'oggi viene coltivato in alcune regioni d'Europa e nell'America del Nord, soprattutto per la fabbricazione della birra.

Le proprietà medicinali di questa pianta sono contenute solo nelle infiorescenze femminili (chiamate anche coni), che vanno raccolte dall'estate inoltrata all'autunno, essiccate all'ombra e conservate in vasi di vetro, per non più di un anno, al riparo dalla luce e dall'umidità.

I coni del luppolo sono sedativi del sistema nervoso cen-

trale, tonici, aperitivi, diuretici, digestivi, ipnotici e anafrodisiaci.

L'*infuso* di luppolo è indicato nelle gastropatie nervose e perciò anche nelle digestioni difficili e nell'iperacidità gastrica; oltre ad essere un energico diuretico, è anche un blando sonnifero da utilizzare la sera, prima di coricarsi, per avere un sonno tranquillo. Si ottiene versando una manciata di coni in un litro d'acqua bollente e lasciandoli in infusione 15 minuti; quindi si filtra e se ne beve una tazza (tre volte al giorno) prima dei pasti principali.

Per combattere l'insonnia e l'irrequietezza notturna si può anche dormire su di un cuscino riempito di coni ben essiccati.

Calmanti dei nervi sono pure i *bagni*: basta immergere alcuni etti di coni di luppolo nell'acqua calda della vasca e rimanervi per un po' di tempo in immersione.

Con i coni di luppolo si può preparare anche un ottimo *vino* da usare come tranquillante: mettere una manciata di coni in un litro di vino bianco e lasciare il tutto a macerare per qualche giorno; colare accuratamente e bere a bicchierini secondo la necessità.

Il luppolo è anche molto ricco di ormoni vegetali simili agli estrogeni e viene perciò utilizzato nel trattamento ormonale dell'acne femminile. A questo scopo il fitoterapista saprà prescrivere un dosaggio adeguato di *tintura madre* di luppolo associata a quelle di salvia e di alchemilla.

Per uso esterno il luppolo ha pure proprietà antalgiche e giova nella cura delle dermatosi. Per calmare il prurito è ottimo l'*unguento* che si prepara con 20 g di lanolina e 3 g di luppolino ottenuto setacciando i coni.

È utile ricordare che, durante la raccolta del luppolo, persone particolarmente sensibili possono soffrire di mal di testa o di sonnolenza.

## LA MALVA

Esistono in natura alcune piante che, grazie alle loro proprietà terapeutiche, hanno saputo mantenere inalterata nei secoli la loro fama, nonostante il trascorrere del tempo e il progresso tecnologico; benché di aspetto umile o, perlomeno, poco appariscente, esse occupano tuttora un posto di primo piano nella moderna fitoterapia. Una di queste officinali è la comunissima malva, specie molto apprezzata dalle nostre nonne che ne hanno sempre fatto grande uso, praticamente in ogni periodo dell'anno, per curare i più svariati disturbi dell'organismo. La sua conoscenza risale a tempi antichissimi: già molti secoli prima di Cristo essa veniva usata, sia come ortaggio (se ne mangiavano i teneri germogli), sia come medicina e numerosi erano anche, presso i Greci e i Romani, gli aneddoti legati al suo supposto potere sacro. Secondo il grande naturalista latino Plinio il Vecchio, il succo di questa pianta, ingerito al mattino, aveva la proprietà di donare benessere al corpo per l'intera giornata!


Anche nel secolo XVI la malva era molto in auge in Italia, tanto da essere chiamata *omnimorbia*, ossia "rimedio per tutte le malattie". Il suo nome, in effetti, sembra proprio voler dare... l'ultimatum al male ("Mal va!").

Ai giorni nostri i bravi contadini, conoscendo i suoi pregi, sono soliti riservarle un angolo dell'orto e, prima della completa apertura dei fiori (generalmente nel mese di luglio), la estirpano e la mettono ad essiccare all'ombra in un luogo aerato, dopo averla appesa ad un sostegno con le radici rivolte all'insù. Conservati in scatole di latta, al riparo dall'umidità e dall'aria, foglie, fiori e radici (ben pulite) diverranno così un medicamento utilissimo durante l'inverno per gli scopi di cui diremo più avanti.

### ■ Note botaniche

La malva (*Malva silvestris*) è una pianta spontanea molto diffusa nella nostra Provincia (come anche in tutta l'Italia); la si trova, infatti, negli orti domestici (dove spesso è con-





siderata un'infestante), tra i sassi dei viottoli di campagna, in mezzo ai ruderi, nei campi coltivati e in quelli abbandonati (in ogni caso, in terreni molto azotati).

Questa graziosa pianta appartiene, come altre quaranta specie, alla grande famiglia delle Malvacee ed è originaria dell'Europa meridionale e delle regioni temperate dell'Asia e dell'Africa settentrionale. La si riconosce facilmente per i suoi fiori rosei, lilla o roseo-violetti, con cinque petali distanziati fra loro e col margine superiore concavo, per le foglie palminervie e dentellate, dal lungo picciolo ruvido, e per i frutti secchi a piccoli dischi biconcavi, circondati da un calice persistente. Per scopi terapeutici si possono utilizzare anche le specie congeneri come la malva crispa o la malva domestica (o *rotundifolia*), dotate degli stessi componenti (mucillagine, antociani, potassio, ecc.).

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

L'effetto più importante della malva è quello emolliente, dovuto soprattutto alla mucillagine, sostanza attiva che, impregnando le mucose, ne calma lo stato infiammatorio sciogliendo il catarro e riassorbendo tutte le sostanze irritanti. Questa utilissima officinale riesce a fare miracoli in ogni tipo di infiammazione, sia che si tratti di forme interne quali gastrite, colite, stomatite, tosse, cistite ecc., sia nelle forme esterne, quali foruncoli ed ascessi, mal di denti, couperose, arrossamento degli occhi ecc. La si può assumere per bocca in infuso o decotto, ma la si può utilizzare anche in impacco, in lozione, in clistere, per lavaggi (v. cistite), come collirio o per fare gargarismi. Quel che importa sapere, in ogni caso, è che essa è sempre benefica e del tutto innocua.

La preparazione dell'*infuso* di malva è semplice. Si metta in infusione per circa mezz'ora un cucchiaino di foglie e fiori essiccati in una tazza di acqua calda; per ottenere un leggero *decotto*, si faccia bollire per due-tre minuti. Si filtri e si beva caldo con l'aggiunta di succo di limone e miele per dolcificare.

Sarà utile ripetere l'operazione parecchie volte nella giornata.



## L'ORTICA, la pianta medicinale più... "scontrosa"

Chi non conosce l'ortica? Volenti o nolenti, tutti abbiamo avuto la "sventura" di imbatteci nelle sue foglie riportandone ogni volta un prurito doloroso, accompagnato da varie bollicine sulla zona colpita. Questo... inconveniente, che in realtà costituisce la difesa naturale della pianta, è dovuto ad una sostanza urticante (acido formico) contenuta nei peli di cui sono ricoperti sia i piccioli e lo stelo sia le foglie. Anche se ingiustamente denigrata e, a ragion veduta, evitata, l'ortica è sempre stata, fin dall'antichità, una delle piante più sfruttate in erboristeria e, spesso, anche per usi piuttosto... empirici.

Sembra che i soldati romani, quando dovevano combattere in zone molto fredde, per riscaldarsi il corpo usassero flagellarlo con mazze di ortiche. Sempre in tempi assai lontani, era in voga l'usanza di fustigare con ortiche fresche le parti doloranti delle articolazioni, per stimolare la circolazione del sangue, e il cuoio capelluto, per arrestare la caduta dei capelli. Ci si serviva di questo "farmaco" irritante anche per curare artriti, gotte o reumatismi sempre percuotendo le parti malate con la pianta fresca.

Lasciando da parte questi rimedi non proprio piacevoli, conviene tuttavia dire che l'ortica è indubbiamente una pianta preziosa e utile non solo per le sue proprietà medicinali - che sono numerosissime - ma anche per l'alimentazione poiché può essere consumata come una qualsiasi verdura: bollita, infatti, perde le sue proprietà irritanti ed è gradevolissima. Con i suoi giovani apici, cucinati come gli spinaci, si possono preparare teneri risotti, saporitissime minestre e perfino torte salate ripiene.

#### ■ Note botaniche

Al genere *Urtica* appartengono diverse specie di ortiche, benché nelle nostre zone ne esistano soltanto due:



l'ortica dioica e l'ortica minore. La prima (*Urtica dioica*) è perenne ed ha rizoma strisciante molto ramificato; fusto eretto alto fino a un metro e mezzo; foglie opposte, seghettate, ovali e pelose; fiori verdi, dioici, minuscoli e riuniti in grappoli ascellari, più lunghi del peduncolo. La seconda (*U. urens*) invece è annuale, ha fusto più corto, foglie piccole completamente ricoperte di peli urticanti, fiori maschili e femminili portati dalla stessa pianta.

Entrambe le specie hanno proprietà medicinali e sono usate nell'alimentazione; in questo caso, è tuttavia opportuno cuocerle almeno 12 ore dopo la raccolta.

L'ortica cresce ovunque, seguendo gli insediamenti dell'uomo. È comunissima in tutta Italia, dal mare fino alle zone alpine, anche oltre i 2.000 metri; la troviamo lungo le strade, nelle zone incolte, vicino alle case rurali e alle stalle, quasi sempre su terreni ricchi di azoto.

Dell'ortica si utilizzano le radici, i germogli teneri, le foglie, gli steli ed i semi. Le foglie e gli steli si possono raccogliere tutto l'anno; il rizoma e le radici vanno invece raccolti in autunno. Si fanno essiccare all'ombra, all'aria aperta.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi


L'ortica contiene grandi quantità di acido formico e gallico, clorofilla, carotene, vitamina C, tannino, ferro, potassio, silicio, manganese. Ha particolari proprietà diuretiche e depurative, ma svolge anche azione antianemica, stimolante dei nervi, emostatica e ricostituente.

È indicata contro la caduta dei capelli, il diabete, la diarrea, il colesterolo, i reumatismi, l'artrite e la gotta, i calcoli epatobiliari e renali, la foruncolosi, le ulcere dello stomaco e dell'intestino.

Un buon *decocto* depurativo e antireumatico si ottiene facendo cuocere 50 g di foglie e steli giovani di ortica in un litro e mezzo d'acqua. Si lascia bollire fino a quando il liquido sia ridotto ad un litro. Si filtra e si conserva in bottiglia. Se ne bevono 2-3 bicchierini al giorno.

Una cura depurativa primaverile davvero ottima si può ot-





tenere con la *tisana* di ortica fresca: dopo averla tagliuz-  
zata, se ne scottano 4 cucchiaini da dessert colmi in un  
litro d'acqua e si lascia riposare il tutto per breve tempo;  
se ne berranno poi tre tazze al giorno per molti giorni di  
seguito. La pianta è efficace anche per uso esterno. Il  
succo fresco delle foglie, oltre a curare le ferite svolge an-  
che una valida azione emostatica: introdotto con cotone  
nelle narici, arresta le emorragie del naso.

Inoltre, le lozioni a base di succo di ortica servono per  
eliminare la forfora e combattere la caduta dei capelli. A  
questo proposito, un'ottima ricetta è la seguente: far bol-  
lire 50 g di radici d'ortica in un litro d'acqua per 15 minuti;  
aggiungere poi mezzo bicchiere d'aceto e far bollire il tut-  
to per 5 minuti ancora.

La sera, prima di coricarsi, frizionare la testa con la lozione  
filtrata e raffreddata; al mattino, lavare i capelli e ungerli  
con olio d'oliva.

Tale cura va fatta per qualche settimana.

#### ■ Altri usi

Dallo stelo delle ortiche si ricavavano, un tempo, delle fi-  
bre tessili che davano una speciale fibra verde pratica-  
mente indistruttibile. Tuttora l'industria estrae dalle ortiche  
la clorofilla.

In cucina l'ortica, combinata con altre verdure, produce  
gusti eccellenti: è ottima con le foglie tenere della parietaria  
("erba vetriola").

Unendo ortiche cotte e tritate al pastone quotidiano delle  
galline, si ottiene un'abbondante produzione di uova.

Una manciata di ortica fresca e sminuzzata, unita alla bia-  
da, dà ai cavalli un aspetto sano e vivace e un mantello  
lucente e morbido.

#### ■ Una ricetta: zuppa d'orzo e ortiche

Occorrono: 4 etti di ortiche, un etto di orzo perlato,  
mezz'etto di pancetta affumicata, mezzo dl d'olio extra-

vergine d'oliva Garda Trentino DOP, 30 g di erba cipollina  
(o cipolline fresche), 3 dl di brodo vegetale, mezz'etto di  
formaggio Trentingrana DOP, un cucchiaino di farina bian-  
ca.

Dopo averle pulite, si sbollentano le ortiche in acqua sa-  
lata, quindi si scolano e si tritano finemente. Si rosola con  
l'olio in un tegame la pancetta tagliata sottile e si aggiun-  
gono poi l'erba cipollina tritata, la farina e le ortiche. Si fa  
rosolare ancora per 10 minuti, quindi si aggiunge il brodo.  
Intanto si cuoce a parte l'orzo in acqua salata e, quando è  
cotto, lo si scola e lo si unisce alla zuppa. Si mescola bene,  
si cosparge di formaggio grattugiato e si porta in tavola.

## IL PAPAVERO comune o rosolaccio

**N**ei ricordi di chi ha trascorso l'infanzia in campagna occupano uno spazio rilevante i campi di frumento dorato che nei mesi di giugno e luglio si macchiavano di tinte infocate: erano i papaveri, i cui petali vistosi venivano spesso utilizzati dai bambini per tingere le guance, mentre le capsule fresche erano piccoli timbri coi quali si imprimevano asterischi neri sul viso.

Un altro gioco era quello di aprire i boccioli pelosetti per estrarne i petali spiegazzati che venivano poi ripiegati sullo stelo, lasciando scoperto l'ovario coi suoi numerosi stami neri: si creavano così delle graziose bamboline dalla veste scarlatta.

Un tempo le contadine, all'inizio della primavera, assieme agli altri ortaggi selvatici di cui erano ricchi i campi, amavano cogliere anche le rosette fogliari di questa pianta che, lessata e condita, costituiva una buona verdura di contorno.

Nel I secolo d. C. Plinio il Vecchio, nel descrivere il papavero, ne distingue le specie coltivate da quelle spontanee affermando che, mentre le prime hanno tutte dimensioni abbastanza grandi e la testa rotonda, le seconde sono più piccole ed hanno la testa allungata, però sono più efficaci dal punto di vista medicinale. Fra le molte altre notizie riportate nei libri XIX e XX della sua *Storia Naturale*, si trova anche che " il papavero migliore cresce in terreni aridi, dove piove di rado" e che "quando si fanno bollire le sue teste (capsule) e le sue foglie si ottiene un succo molto più blando dell'oppio".

Ai giorni nostri il papavero sta diventando abbastanza raro, a causa anche dei diserbanti selettivi, e sempre più raramente lo vediamo rosseggiare tra le spighe dorate e i bellissimi fiordalisi, suoi inseparabili "conviventi". Ora lo possiamo trovare confinato nei terreni incolti, ai margini dei viottoli di campagna o sulle scarpate delle ferrovie.





#### ■ Note botaniche

Il rosolaccio (*Papaver rhoeas*), o papavero selvatico, è originario delle regioni mediterranee orientali ed è apparso in Europa con l'introduzione dei cereali e di altre specie (v. fiordaliso) che seguono lo stesso ciclo vegetativo del grano. Ciò è avvenuto in tempi lontanissimi, nel periodo neolitico, ossia non meno di cinquemila anni fa circa.

È attualmente diffuso dalle zone litoranee fino al piano submontano dell'Italia e si trova sia nei luoghi incolti sia nei prati o nei campi di grano.

La pianta è piuttosto gracile ed ha fusto eretto, peloso e ramificato con lattice biancastro dall'odore sgradevole. Le foglie sono numerose, profondamente incise, soprattutto quelle inferiori. I fiori, solitari, color rosso vivo e con una macchia scura alla base, sono sorretti da un lungo peduncolo ed hanno la corolla costituita di quattro petali delicati e precocemente caduchi; al centro della corolla sono presenti moltissimi stami con le antere arrotondate e nerastre, sorrette da sottili filamenti violacei, e un pistillo grande e globoso con lo stimma a forma di disco.

A fecondazione avvenuta, l'ovario si trasforma in una capsula che reca superiormente lo stimma persistente e che contiene numerosissimi semi piccoli e neri.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Pur appartenendo allo stesso genere del *Papaver somniferum* o da oppio, originario dell'Asia orientale e assai noto per i suoi principi attivi, il papavero selvatico non contiene dosi rilevanti di alcaloidi; tuttavia, per uso erboristico si esclude sempre il frutto, cioè la capsula acerba dalla quale, nella specie *somniferum*, per mezzo di incisioni trasversali si ottiene un lattice bianco che, condensato, costituisce l'oppio.

I petali del rosolaccio esercitano un'azione simile a quella dell'oppio, anche se in misura molto inferiore. Un tempo le nostre nonne, con i petali fatti asciugare all'ombra,

preparavano tisane sedative ed espettoranti per la tosse e il catarro bronchiale ed anche uno sciroppo scuro che somministravano la sera ai bambini troppo irrequieti.

Tuttavia, nell'uso di questa pianta è necessario rispettare sempre scrupolosamente la posologia indicata, in quanto le dosi eccessive possono causare pericolose intossicazioni!

In effetti, le proprietà di questa umile pianta, considerata infestante e perciò non coltivata nei giardini (e pensare che una sola pianta potrebbe produrre in una stagione fino a 400 fiori!), sono da ricercarsi proprio nell'azione sedativa, tossifuga, anticatarrale, antispasmodica ed ipnotica.

L'*infuso* si ottiene mettendo circa 15 g di fiori essiccati (solo i petali) in un litro di acqua bollente e lasciandoveli per un quarto d'ora. Si filtra poi il liquido, lo si addolcisce e se ne beve una tazza la sera prima di coricarsi o 2-3 tazze al giorno.

I semi del papavero sonnifero si possono usare in cucina per confezionare dolci, pane, marmellate, gelatine ecc. I semi tostati, spalmati sul pane, costituiscono un cibo prelibato.

## LA PIANTAGGINE

Una pianta arcinota perché molto frequente lungo le strade, nei prati e nei campi di tutta la nostra provincia è la piantaggine, chiamata anche “piontega” dai contadini di alcune nostre vallate, talmente resistente da riuscire a crescere addirittura nelle crepe dell’asfalto, sull’autostrada o sui marciapiedi.

Fin dall’antichità la piantaggine è stata sempre considerata una pianta curativa sia per uso esterno che per uso interno. La gente delle nostre campagne, per alleviare il mal di denti, usava... imbottirsi le orecchie con le sue radici grattugiate; un’altra usanza era quella di utilizzare il succo delle foglie come collirio per curare le congiuntiviti e le varie affezioni degli occhi.

Questa benefica pianta, descritta ed esaltata in tutti gli antichi Erbari, è sempre servita per preparare decotti contro le infiammazioni dell’intestino e per fare cataplasmi (con le foglie ben pestate) da applicare su piaghe, punture d’insetti, ferite e contusioni; inoltre, con i semi polverizzati, si sanavano le ulcere delle gambe.


### ■ Note botaniche

Della piantaggine (*Plantago officinalis*) esistono numerose specie, diffuse in tutta Europa; molto comuni in Italia sono la maggiore (*Plantago maior*), la lanceolata (*P. lanceolata*) e l’intermedia (*P. media*), ritenute piante infestanti soprattutto nei terreni e nei prati coltivati.

Il nome *Plantago* trae origine dal latino *planta*, ossia pianta (del piede) per la forma delle foglie che, in alcune specie, è simile all’impronta di un piede.

La piantaggine è un’erbacea perenne dotata di un corto rizoma con numerose radichette; dal rizoma si innalza una larga rosetta di foglie allungate (più o meno, a seconda delle varietà), ovali o ellittiche, con nervature che partono dal picciolo e si mantengono quasi parallele al margine





riunendosi quindi insieme all'apice. Sopra le foglie sporgono lunghi steli diritti recanti infiorescenze a spiga con moltissimi fiorellini: questi si trasformano poi in capsule oblunghe contenenti numerosi semi di cui sono particolarmente ghiotti gli uccelli.

La piantaggine cresce un po' ovunque, dal mare alla montagna, fino a 2.000 metri d'altitudine, nei prati asciutti, nei terreni aridi e incolti e nei campi coltivati.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

La piantaggine contiene mucillagini, tannino, sali minerali e glucidi ed è depurativa, diuretica, emolliente, espettorante, cicatrizzante e antinfiammatoria.

L'*infuso* delle sue foglie (30 g in 1 litro d'acqua) è depurativo del sangue, ma giova anche ai polmoni, ai bronchi e allo stomaco. Il *decotto*, ottenuto mettendo a bollire 50 g di semi in un litro d'acqua, lenisce il mal di gola e le infiammazioni delle mucose orali, bronchiali e intestinali. Il *macerato* di foglie (50 g circa per ogni litro d'acqua, far bollire un minuto e lasciar riposare tutta la notte) è utile, così come l'infuso, sia per uso interno, bevuto a tazze (da 2 a 4) nell'arco delle 24 ore, sia per gargarismi e sciacqui alla bocca nelle laringiti e nelle nevralgie dentarie, oppure per lavaggi oculari.

Un ottimo ricostituente, umile ma molto efficace, si ottiene con il *decotto* di semi fatto bollire due ore (g 100 in 3 litri d'acqua); si aggiunge poi una manciata di bacche di ginepro frantumate e si fa bollire ancora 5 minuti.

Per curare le emorroidi e per le ferite è consigliabile anche l'*unguento* ottenuto unendo alla piantaggine tritata dell'olio o del burro; ugualmente valido è anche il succo della pianta stessa.

Gli estratti acquosi di piantaggine hanno proprietà idrattanti e si usano in maschere e creme per pelli secche e parzialmente disidratate.

Per gli usi terapeutici in generale si utilizzano la pianta intera, le foglie, le radici ed i semi. Le foglie si raccolgono in

primavera alla fioritura; le radici tutto l'anno; i semi quando sono ben maturi e con tempo asciutto.

Le foglie vanno essiccate all'ombra e conservate in sacchetti di carta o di tela; i semi, ottenuti dopo aver reciso le spighe e averle essiccate rapidamente al sole, vanno setacciati per eliminare le impurità e conservati in vasi di vetro al riparo dall'umidità.

Le foglie fresche, soprattutto quelle tenere, sono ottime nelle insalate, essendo ricche di vitamine A e C; cotte, danno sapore alle minestre.





## LA PORTULACA, un'erba infestante ma anche un'ottima officinale

Quando gli orti ed i frutteti sono in pieno rigoglio, fra le varie erbe infestanti diffuse tra le colture è facile trovare una piantina dalle foglie lucide e dai fusti carnosì prostrati sul terreno: è la portulaca, comunissima da fine primavera fino ai primi geli nei terreni fertili e lavorati. La pianta è molto ricercata dai maiali e per questo viene chiamata anche "porcellana".

La portulaca è un'erbacea molto antica, coltivata e consumata dai nostri progenitori già più di duemila anni fa. Probabilmente originaria dell'India o forse dell'America del Sud, è oggi diffusa in gran parte del mondo, ma è purtroppo trascurata nei paesi sviluppati, dove viene spesso considerata un'erbaccia.

Gli antichi Romani l'apprezzavano invece molto sia dal punto di vista alimentare che da quello terapeutico e magico. Plinio il Vecchio, infatti, la riteneva utile per combattere le febbri e per togliere il malocchio (!) alle persone.

Anche in tempi più recenti la portulaca è stata spesso usata nelle minestre o nelle insalate e in alcuni Paesi viene tuttora coltivata come pianta aromatica.

Attualmente si cerca di introdurre anche nella nostra provincia, accanto alla coltura di altre erbacee spontanee commestibili, anche quella della portulaca, le cui virtù dietetiche e medicinali sono sicuramente apprezzabili.

### ■ Note botaniche e colturali

La portulaca (*Portulaca oleracea*) è una pianta spontanea annuale, di aspetto carnosò, appartenente alla famiglia delle Portulacacee, presente sul nostro territorio come in tutta Italia. Ama il clima caldo e vegeta bene nei terreni lavorati, preferibilmente sabbiosi, fertili e ricchi di azoto. Disdegna, invece, i terreni abbandonati ed i pascoli.





Il suo nome deriva dal termine latino *portula*, ossia piccola porta o coperchietto, che si apre quando il frutto è secco. Ha fusti e foglie turgidi e glabri, di colore rossastro i primi, verde brillante le seconde; queste ultime hanno forma di clava con apice arrotondato e sono inserite senza picciolo sui fusti. I fiori, di solito molto piccoli e di un bel colore giallo, si aprono solo nelle giornate assolate ed hanno una vita brevissima (poche ore). Alla caduta dei petali si formano delle piccole capsule ovali che, quando sono secche, si "scoperchiano" liberando numerosi semini neri.

La fioritura e la maturazione dei semi sono scalari e perciò sulla stessa pianta si trovano, durante tutta l'estate, sia i fiori che i semi maturi. Proprio grazie a questi ultimi, ricercatissimi dagli uccelli, la portulaca ha una capacità enorme di diffusione.

La raccolta dei semi, piccolissimi, è praticamente impossibile. Tuttavia, poiché la portulaca è una pianta semigrassa, e perciò in grado di trattenere l'acqua, può far maturare i semi anche dopo essere stata estirpata. Pertanto, quando ha inizio la prima maturazione, essa va prelevata, pulita bene ed esposta all'aria sopra un telo o dentro un sacco di carta fino all'essiccazione. In questo modo si potranno raccogliere moltissimi semini ben essiccati che verranno poi utilizzati interi o macinati.

I semi interi si possono usare con i cereali nella colazione del mattino, nelle zuppe a base di cereali o di legumi ecc., mentre la farina ottenuta dalla macinatura, mescolata a quella del grano, si presta per dolci, pane e altri prodotti lievitati.

I semi si conservano bene; tuttavia, essendo oleosi, si macinano un po' alla volta per utilizzare solo farina fresca.

#### ■ Proprietà terapeutiche

Le molte proprietà della portulaca sono dovute ai suoi preziosi componenti: mucillagini (in elevata percentuale), proteine (20-40% sul peso secco), calcio, ferro, vitamine A, C ed E, saponina. Ma è soprattutto la presenza di omega-3, ossia di acidi grassi utili nella prevenzione e

nella cura delle malattie cardiovascolari, a rendere questo ortaggio particolarmente "prezioso" per la nostra salute. Grazie al contenuto di mucillagini, la pianta possiede diverse altre proprietà: è depurativa, diuretica, vermifuga, rinfrescante ed è anche un emolliente e un antinfiammatorio naturale, usato per pelli secche ed arrossate e per la cura di foruncoli ed altre eruzioni cutanee. I semi sono ricchi d'olio e proteine e perciò assai nutrienti.

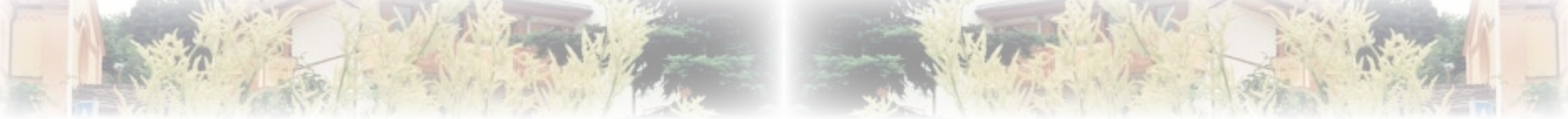
#### ■ In cucina

Le foglie e i fusti teneri della portulaca si possono utilizzare in cucina sia crudi che cotti. Ottima è l'insalata cruda (fatta con le foglioline e i germogli), condita con olio e sale o con condimenti più forti (yogurt o mostarda), consumata da sola o mescolata ad altri ortaggi, come menta e crescione o pomodori e basilico.

Per l'utilizzo come verdura cotta, si può usare tutta la pianta (escluse le radici). Per neutralizzare la consistenza mucillaginosa, non sempre gradita al palato, che la pianta assume con la cottura, si può friggere la verdura in padella, dopo averla immersa nella pastella (come si fa coi fiori di zucca) o dopo averla infarinata, passata nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato.

In ogni caso, la mucillagine della portulaca può risultare utile quando si vogliono restringere le minestre o gli stufati.

La portulaca fresca si conserva a lungo in frigorifero; cotta, si può congelare, ma dopo lo scongelamento è preferibile consumarla nella minestra o nel passato di verdura.



## IL RABBARBARO, un ortaggio aromatico ancora poco sfruttato

In alcuni giardini delle nostre case è possibile ammirare una pianta ornamentale voluminosa e di bell'aspetto, che a primavera emette foglie molto grandi, rotonde e ondulate e pannocchie di fiori biancastri: è una delle diverse varietà del rabarbaro comune, un ortaggio ahimé ancora poco sfruttato dalla cucina e dalla fitoterapia italiane, nonostante il gradevole sapore ed alcune note proprietà terapeutiche.

Questa pianta è coltivata nella nostra provincia soprattutto per i piccioli fogliari che sono commestibili e si consumano cotti come dessert o in gustose marmellate e confetture. Le foglie sono invece velenose a causa dell'alto contenuto di ossalato di calcio.

La parte medicinale è costituita dalla radice (rizoma), alla quale i medici dell'antichità riservavano un posto d'onore nel loro ricettario: tuttavia, essendo importata, essa costituì per molti secoli un "farmaco" raro e costoso e perciò riservato a pochi.

In seguito, il rabarbaro cominciò ad acclimatarsi anche in Europa (soprattutto nella parte centro-settentrionale) e divenne pertanto un ortaggio alla portata di tutti.

Le numerose specie di rabarbaro esistenti nel Vecchio Continente sono tutte di origine esotica: in Italia esse vengono coltivate nel giardino, come piante ornamentali, o nell'orto a scopo alimentare.

### ■ Note botaniche e colturali

Il rabarbaro comune (*Rheum rhaponticum*) è una pianta perenne e rustica, originaria del Tibet e della Cina; appartiene alla famiglia delle Poligonacee e cresce rigogliosa soprattutto nelle zone a clima temperato freddo, in particolare nelle località collinari e montane.

La sua grossa radice rizomatosa sviluppa ogni anno grandi foglie rotonde, sorrette da lunghi gambi, rossi alla base.





A partire dal secondo anno, al centro del cespo basale si formano anche gli scapi fiorali, eretti e ramificati, alti fino a due metri che portano i fiori, raccolti in racemi, e i semi, grossi e appiattiti.

La pianta si riproduce sia interrando, all'inizio della primavera o alla fine dell'estate, i semi sia separando, a fine inverno, i vecchi cespi o staccando i tubercoli che si formano attorno ai rizomi.

Ma il rabarbaro più famoso è sicuramente quello cinese o palmato (*Rheum palmatum*), che fu introdotto in Europa dalla Siberia nel secolo XIX e che viene largamente utilizzato, grazie alle sue proprietà terapeutiche e al suo particolare aroma, per preparare amari aperitivi e digestivi ed anche come correttivo del sapore di molti preparati farmaceutici.

Il *R. palmatum* è molto simile al rabarbaro comune, tranne che per le foglie tipicamente palmate e le infiorescenze rossicce.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Nei rizomi del rabarbaro sono contenuti vari principi attivi, come: l'acido crisofanico, i glucosidi antrachinonici ed altre sostanze ancora che, usate in piccole dosi, hanno una spiccata azione amaro-tonica e stomachica.

Le sostanze antrachinoniche (le stesse contenute in altre importanti piante lassative come la senna, la cascara, la frangola) sono molto sfruttate perché regolatrici, in genere, di tutte le funzioni intestinali. A questo scopo, un tempo si era soliti usare, al posto del *decotto* (20 g in un litro d'acqua), la sola radice finemente polverizzata (2-3 g in acqua o in un'ostia). Con la *polvere* di rabarbaro, messa a macerare per qualche settimana in un litro di buon vino, si può preparare anche un buon liquore stimolante dell'appetito, tonico e digestivo.

È bene ricordare che il rabarbaro, assunto a dosi medie, svolge un'azione lassativa mentre, a dosi più elevate, diventa un forte purgante.

Non si deve però abusare del rabarbaro come purgante;

proprio per la difficoltà di sapersene servire "a regola d'arte", è sempre bene consigliarsi in proposito col medico o col farmacista.

#### ■ In cucina

Mentre in fitoterapia e in liquoreria si utilizza il rizoma, in cucina ci si serve esclusivamente dei gambi, la cui raccolta può essere fatta in periodi diversi: in primavera, in estate e, soprattutto, nei mesi autunnali, quando essi hanno un bel colore rossiccio e un gusto più intenso.

#### ■ La ricetta: marmellata di rabarbaro

Si raccolgono dapprima le foglie più esterne e, a mano a mano, quelle interne, strappandole con forza; dopo aver eliminato tutta la parte verde, si leva ai piccioli la scorza con tutti i filamenti e si tagliano a pezzetti di 2-3 centimetri. Si mettono poi a cuocere in una pentola con poca acqua. Dopo circa mezz'ora si aggiungono 800 g di zucchero per ogni chilo di polpa, una scorza di limone grattugiata e si fa cuocere ancora a fuoco lento, mescolando col cucchiaio di legno e schiumando spesso fino a quando la purea avrà preso un bel colore ambrato. La si verserà quindi nei vasi che andranno chiusi ermeticamente.

Questa gustosa conserva, dal sapore acidulo aromatico, è adatta anche per accompagnare il bollito, la lingua salmistrata e le carni in genere.

NB! La marmellata di rabarbaro è controindicata a chi soffre di gotta, di emorroidi, di calcoli renali, alle donne in gravidanza e ai reumatici.



## La ROSA CANINA e le sue prodigiose virtù

Fino a qualche anno fa, in mezzo alle siepi che costeggiavano le strade non asfaltate della nostra provincia si potevano notare, in numero molto maggiore rispetto ad oggi, degli arbusti cespugliosi che a primavera si rivestivano di bellissimi fiori color rosa pallido: erano le rose canine, chiamate anche rose selvatiche o rose di macchia.

Alla caduta dei petali, il calice di quei tenui delicati fiori era divenuto un frutto carnoso, il cui involucro esterno lucido e compatto, col passare del tempo, assumeva un colore rosso vivo che ravvivava le siepi ormai brulle del tardo autunno e costituiva un cibo prezioso per gli uccelli stanziali.

Ancora oggi i bambini, guidati da quell'impulso spontaneo che, nei vari periodi dell'anno indica loro i prodotti dei campi di cui hanno particolare bisogno, deliziano il palato con la buccia molle di questi frutti, facendo però attenzione ad eliminare i semi e la peluria che li riempie all'interno. Ignorando che questa è per loro la migliore cura preventiva contro i malanni di stagione, soprattutto quelli legati ai primi freddi, come i raffreddori, la tosse e il mal di gola, cercano di aumentare le difese immunitarie, procurandosi le sostanze vegetali capaci di apportare all'organismo le vitamine e i minerali più appropriati.

I frutti della rosa canine sono effettivamente ricchissimi di vitamine, soprattutto quelle del gruppo C, e contengono anche ferro, fosforo, tannini, pectine, polifenoli e carotenoidi ed hanno perciò indiscusse proprietà terapeutiche.

### ■ Note botaniche e colturali

La rosa di macchia (*Rosa canina*) appartiene alla grande e importante famiglia delle Rosacee e precisamente al genere *Rosa*, che comprende oltre duecento specie di arbusti e di rampicanti selvatici con fusto spinoso e con





fiori dotati di cinque sepali e cinque petali. È detta anche canina perché anticamente veniva attribuito alla sua radice un particolare effetto antirabbico.

L'arbusto, a foglia caduca, è alto fino a tre metri ed ha il fusto verdastro recante numerosi rami: eretti quelli della parte inferiore, ricadenti e con tanti brevi rametti quelli della parte superiore. Tutta la pianta è cosparsa di aculei più o meno uncinati.

Il vero frutto della rosa canina è quello che viene di solito indicato come seme. Il falso frutto, il cui nome scientifico è cinorrodo, durante la maturazione si presenta come una bacca ovoidale, rossa e liscia, sormontata dai sepali rinsecchiti e contenente numerosi "semi" (i veri frutti!) che sono degli acheni ovali ricoperti di peli rigidi.

Dopo la caduta delle foglie, queste bacche permangono ancora per molto tempo sulla pianta e sono spesso commestibili anche dopo... il disgelo!

Assieme alle numerose specie di rose selvatiche che crescono nelle macchie, nelle radure e in molti luoghi incolti della nostra provincia e di tutta Italia, la rosa canina è spesso utile al giardiniere o al contadino che se ne serve per realizzare siepi decorative e da recinzione ai margini dei prati e dei giardini o per creare macchie di colore su distese di tappeti erbosi.

I vivaisti, invece, usano il fortissimo ceppo delle rose selvatiche come porta-innesto per altri rosai più fragili.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

I cinorrodi, ricchissimi di vitamina C (100 g di bacche ne contengono fino a 400 mg!), si raccolgono in autunno, dopo le prime gelate, e si consumano preferibilmente freschi, dopo averli incisi lateralmente e aver eliminato semi e peluria. Così ridotti, si possono anche essiccare al sole e conservare in vasetti di vetro: potranno servire per preparare gustosi tè o per tisane e decotti utili contro le affezioni renali e vescicali.

Oltre ad essere un'efficace cura preventiva contro i malanni si stagione, il consumo di queste preziose "bacche" (antidiarroiche, stomachiche, diuretiche, vermifughe ecc.) costituisce altresì un ottimo corroborante-tonico generale. A questo scopo, è particolarmente indicato il *liquore medicinale* che si ottiene dopo aver messo a macerare, per una ventina di giorni, 100 grammi di frutti in un litro di marsala secco. Dopo averlo filtrato, lo si conserva al fresco, meglio se in una bottiglia di vetro scuro, e lo si beve a bicchierini dopo i pasti principali.

Anche la *gelatina* di cinorrodi è dotata delle stesse proprietà terapeutiche. Si prepara facendo cuocere lentamente i frutti maturi, ricoperti d'acqua, per mezz'ora circa; si passa quindi al setaccio e si unisce alla polpa il succo di un limone e un uguale peso di zucchero. Si cuoce ancora per un'altra mezz'ora, sempre rimescolando, e si versa poi in vasetti di vetro chiudendo a caldo.



## IL ROSMARINO, “rugiada del mare”

**T**ra le molte piante aromatiche, che nella calda stagione sono particolarmente ricche di proprietà balsamiche, una posizione di spicco va assegnata al rosmarino, le cui foglie ci donano una caratteristica essenza e conferiscono un gradevole gusto silvestre a parecchie pietanze.

Questa pianta, tipica delle regioni mediterranee, predilige i climi caldi e cresce spontanea sui terreni sabbiosi delle zone litoranee, dell'Italia centro-meridionale e delle Isole. Il nome latino *ros* (rugiada) - *marinus* (marino) si riferisce all'azzurro dei fiori che ricorda, per l'appunto, il colore del mare.

Il rosmarino era considerato dai popoli antichi una panacea universale. Gli Egizi, i Greci, i Romani e gli Arabi ricorrevano spessissimo a questa pianta per curare i più svariati mali: l'usavano per fare fomenti contro i reumatismi, come tisana antispasmodica, per i disturbi di ventre causati da infiammazione intestinale, per i disturbi delle donne ecc.

Questa labiata veniva usata anche per ridare forza ai malati spossati da malattie infettive come il tifo e la difterite oppure nelle anemie, nelle palpitazioni, nelle vertigini, nell'asma, nelle bronchiti croniche e anche nella debolezza sessuale.

Col passare dei secoli l'abitudine di trattare con questa pianta molte malattie non è venuta meno e molte persone si servono tuttora dei suoi molteplici preparati.

### ■ Note botaniche e colturali

Il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*) è un arbusto sempreverde della famiglia delle Labiate. Il suo fusto legnoso (alto da 50 cm a un metro e mezzo) è inizialmente prostrato alla base e diviene poi eretto e molto ramificato. Le foglie sono numerosissime, coriacee e strette, prive di pedun-





colo, verde scuro sopra, biancastre sotto. I fiori, riuniti in piccoli grappoli all'ascella delle foglie, hanno un bel colore azzurro-violetto e sono presenti quasi tutto l'anno.

Questa pianta si riproduce per talea e si coltiva in luoghi asciutti, soleggiate e al riparo dal vento, ma la troviamo anche negli orti e nei giardini delle regioni del Nord Italia, dove la temperatura può scendere sotto lo zero. Qui da noi, tuttavia, essa teme il freddo eccessivo ed è perciò opportuno ripararla, almeno durante il periodo più freddo dell'inverno.

Il rosmarino si presta molto bene anche per la formazione di siepi un po' "scapigliate", basse e parzialmente ricadenti sui muretti.

È possibile anche la coltura in vaso sul terrazzo purché sia assicurato un ottimo sgrondo dell'acqua. Vanno benissimo vasi in cotto o in plastica del diametro di 15-20 cm con sul fondo 2-3 cm di cocci o di argilla espansa, riempiti con del buon terriccio da fiori. La piantina, acquistata presso il vivaio, andrà innaffiata leggermente dopo il trapianto.

La potatura del rosmarino si esegue almeno una volta all'anno, preferibilmente in primavera avanzata, recidendo i rami vecchi a metà della lunghezza. I rami potati possono essere utilizzati per avere sempre in casa foglie aromatiche e balsamiche adatte ai vari impieghi erboristici e culinari.

Dopo la potatura si separeranno dunque le cimette giovani dai rami legnosi e si metteranno su un graticcio o anche su un tavolaccio in luogo ombroso e ventilato; quando saranno perfettamente essiccate (bastano pochi giorni), si toglieranno le foglie dai rami e si riporranno al buio in vasi di vetro.

Il periodo balsamico del rosmarino coincide con la sua fioritura, che si prolunga da febbraio ad ottobre nei climi più miti, e da aprile a settembre negli altri ambienti.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Il rosmarino è coltivato oggi diffusamente per i suoi numerosi impieghi in profumeria, in cosmesi, in liquoreria, in

farmacia e, naturalmente, in cucina. E proprio fra i fornelli esso occupa un posto molto importante perché è straordinario nell'insaporire carni, pesce, selvaggina, sughi e legumi, rendendoli nel contempo molto più digeribili.

Le foglie e i fiori forniscono per distillazione un *olio essenziale* che è veramente un'ottima medicina in quanto contiene borneolo, canfene, pinene e acetato di bornile, tutte sostanze che conferiscono alla pianta proprietà antispasmodiche, carminative, stomachiche e stimolanti. Tale olio costituisce pure la base principale di profumi, collutori e dentifrici e può essere usato anche per profumare l'ambiente.

Nelle foglie di rosmarino sono inoltre contenuti: glucosidi, saponine, canfora, colina, resina e acidi organici.

Oltre alle proprietà cui già s'è accennato, la pianta vanta numerose altre: è, prima di tutto, uno stimolante generale, ma è anche un eccitante della secrezione gastrica e biliare; è tonica, emmenagoga, espettorante, antigottosa, diuretica, antireumatica ed è pure cicatrizzante di piaghe, ferite e scottature.

I suoi preparati, sia ad uso esterno che interno, si utilizzano in particolare negli stati depressivi, come tonico dei nervi e per ridare vigore fisico e intellettuale alle persone indebolite.

Un buon rimedio per calmare i nervi, tonificare il cuore e per provocare una diuresi abbondante è il *vino di rosmarino* che si ottiene lasciando a macero per 12 ore in un litro di vino bianco, possibilmente molto vecchio, una manciata di foglie di rosmarino fresco. Se ne beve un bicchiere al mattino e uno alla sera.

Una variante ottima contro l'ipotensione (pressione arteriosa bassa) consiste nel lasciare il rosmarino (tre-quattro rametti) a macero nel vino per sette giorni. Si filtra e se ne beve un bicchierino prima dei pasti principali, per almeno 15 giorni.

Nelle dispepsie gastriche, nelle colecistiti, in caso di asma o di bronchite asmatica, come antispasmodico e digestivo, è utile l'*infuso* che si ottiene versando un litro d'acqua bollente sopra 20-30 g di foglie secche e lasciando ma-

cerare per 10-15 minuti. Una tazza due volte al giorno. Contro la stanchezza psicofisica si consiglia un *bagno* tiepido nella cui acqua sia stato versato il *decotto* ottenuto dalla bollitura di due manciate di foglie di rosmarino in 5 litri d'acqua. Un tale bagno giornaliero è particolarmente adatto alle persone deboli, spossate o semplicemente stanche ed anche a chi si senta depresso dopo un'influenza o una malattia febbrile.

Contro i reumatismi si possono anche fare impacchi con un *decotto* preparato, questa volta, con 30 g di foglie fatte bollire per 10 minuti in un litro d'acqua; sempre in impacco, è utile pure sugli ascessi, per vincere le emicranie e per cicatrizzare le piaghe cancerose.

Il fumo che si ottiene bruciando la pianta su una lastra calda, se aspirato, combatte il catarro bronchiale e l'afonia (perdita della voce) ed è anche benefico nelle influenze.

È bene, tuttavia, ricordare che il rosmarino va somministrato con cautela perchè la sua essenza, presa in dosi eccessive, può provocare aborto, convulsioni, vomito e principi di paralisi alle vie respiratorie.



## LA RUTA

**A**l giorno d'oggi sono pochi coloro che assegnano alla ruta un posto privilegiato nell'orto di famiglia, forse perché la fama delle sue virtù terapeutiche s'è andata col tempo offuscando, mentre è rimasto intatto il discredito legato alla sua tossicità.

Sarebbe invece opportuno che si tornasse a piantarla e non solo perché i suoi rametti, messi a macerare nella grappa ci forniscono un buon digestivo, ma anche e soprattutto per gli usi che qui vengono descritti.

Nell'antichità questa pianta era molto apprezzata: basti ricordare che il naturalista latino Plinio il Vecchio, nel libro XX della sua *Storia Naturale*, così scrive: "La ruta si colloca fra le più importanti piante medicinali". Egli elenca poi anche i molteplici usi fitoterapeutici della pianta stessa, non tralasciando l'accento proprio alla sua pericolosità, qualora non venga somministrata a piccole dosi. Dopo aver lodato la maggiore efficacia della specie selvatica, Plinio ne esalta soprattutto la funzione oftalmica, ossia la sua capacità di rendere più acuta la vista e di eliminarne gli offuscamenti.

A questo proposito, è bene sottolineare che anche la moderna farmacopea loda tale proprietà e suggerisce di mangiare spesso qualche fogliolina di ruta o preparare un leggero *decotto* (g 100 di ruta in mezzo litro d'acqua) con cui lavare gli occhi.

Anche la Scuola Salernitana, la più antica e importante scuola medica occidentale (XII-XIII sec.), ne ribadiva la proprietà oftalmica: *Nobilis est ruta, quae lumina reddit acuta* ("Nobile è la ruta che acutizza la vista").

Effettivamente, nel passato la pianta ha goduto di grande fama in quanto era ritenuta un'utile medicina per curare le più svariate malattie: la si usava come digestivo e per combattere i dolori di stomaco; come collutorio per i denti e come diuretico; contro il male alle orecchie, la sordità e contro il mal di testa; per facilitare la comparsa delle mestruazioni, l'espulsione della placenta e per curare l'utero;



in caso di occlusione intestinale; in impacco, per curare tutte le malattie della pelle ecc. Inoltre, fu sempre usata come vermifugo per via orale e rettale (clisteri).

Al giorno d'oggi, la medicina propriamente detta l'ha quasi abbandonata per la pericolosità delle sostanze in essa contenute e soprattutto per la difficoltà di un suo corretto dosaggio.

#### ■ Note botaniche

La ruta (*Ruta graveolens*) appartiene alla famiglia delle Rutacee ed è originaria dell'Europa meridionale e dell'Africa settentrionale.

Pur non essendo molto diffusa allo stato selvatico, è tuttavia presente in tutta Italia, e quindi anche nella nostra provincia, nei luoghi sassosi e asciutti e sui muri soleggati, ad altitudini comprese fra il livello del mare e il piano submontano, fino a 900 metri circa d'altitudine. Ma viene spesso coltivata anche negli orti e nei vasi.

La pianta può raggiungere un'altezza variabile da 40-70 cm ad un metro. Il fusto è eretto, legnoso ed è ramificato soprattutto nel tratto inferiore e a livello delle infiorescenze. Le foglioline, pluripennate e di color verde glauco, sono cosparse di piccole ghiandolette contenenti un olio essenziale, amaro, dal profumo forte e penetrante. I fiori, di color verde-giallastro, sono riuniti in infiorescenze a corimbo all'apice dei rami. Ogni singolo fiore ha la corolla composta di cinque petali nei fiori centrali del corimbo e di quattro petali in quelli periferici. I petali, concavi e di forma oblungha, hanno un'unghia basale molto ristretta e un margine vistosamente ondulato. Il frutto è una capsula con 4-5 logge che, giunte a maturità, si aprono e lasciano uscire molti semi neri e rugosi.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

La parte medicinale della pianta è costituita dalle foglie che si devono usare a piccole dosi (possibilmente pre-



scritte dallo specialista). La ruta contiene, infatti, un olio essenziale tossico e alcuni principi attivi che, in dosi elevate, possono provocare seri disturbi all'organismo. A questo riguardo, qualora la si voglia impiegare come emmenagogo, non si deve assolutamente esagerare nella dose per non provocare contrazioni uterine, gastroenterite e infiammazioni dell'apparato urinario. Superando le dosi terapeutiche, inoltre, si può incorrere in avvelenamento anche mortale.

Dalla pianta è stato isolato anche un glucoside, la rutina, che ha azione protettiva dei vasi sanguigni e ne previene la fragilità e le emorragie. L'olio essenziale contiene delle sostanze (chetoni) che hanno proprietà antimicrobiche. Data la sua azione digestiva, la ruta è sfruttata come aromatizzante di distillati alcolici (un rametto immerso in un litro di buona grappa o due rametti in un litro di vino bianco danno un *digestivo* molto efficace da consumare a bicchierini dopo i pasti). Un rimedio sicuro ed efficace per le case infestate dai topi è quello di mettere alcuni rametti freschi negli ambienti: l'odore forte della ruta li terrà lontani!

Un medicamento utile nella cura delle coliche e dei dolori reumatici, contro il ronzio nelle orecchie e per normalizzare la circolazione del sangue si ottiene pestando minutamente un po' di foglie secche e mettendole in una bottiglia ricoperte d'olio d'oliva. Dopo aver agitato bene, si espone il tutto al sole per circa un mese.

Si versa poi l'olio, filtrandolo, in un altro recipiente e lo si conserva per il bisogno.

Questo preparato va consumato a gocce con un po' di zucchero (non più di 10-12, una o due volte al giorno).

## LA SALVIA, erba della salute

La salvia è stata coltivata negli orti fin dall'antichità soprattutto per le sue virtù curative che sono davvero moltissime: un tempo non esisteva, infatti, medicina in grado di eguagliare la sua fama. Presto però la pianta passò anche in cucina, dove si affermò come una delle erbe aromatiche più popolari. Il suo gusto leggermente piccante e amarognolo contribuisce, infatti, a rendere più gradevoli numerose pietanze e a farle diventare, al tempo stesso, più digeribili.

Il suo nome significa salute (dal latino "salvere" = star bene, essere sani); di qui l'antico proverbio: "Chi ha la salvia nell'orto, ha la salute nel corpo".

I Romani, in realtà, l'apprezzavano moltissimo per le sue molteplici proprietà terapeutiche, soprattutto per quelle stimolanti ed estrogeniche. Anche le donne dell'antico Egitto, proprio perché consapevoli di ciò, la utilizzavano per rimanere giovani e fertili.

Per tutto il Medioevo la fama della salvia non venne mai oscurata; nei secoli XI e XII la famosa Scuola Salernitana ne decantava così le virtù salvatrici e concilianti: "Salvia salvatrix, naturae conciliatrix" e ne consigliava l'uso contro l'eccitabilità nervosa, il tremore delle mani e le febbri acute. In Italia la pianta è nota ovunque: nella medicina familiare gode buona fama quale stimolante della funzione digestiva e come antisudorifero ed espettorante; in cucina, invece, essa entra da protagonista in moltissime ricette fra le più semplici e comuni (chi non ha mai condito gli gnocchi di patate con burro e salvia?).

### ■ Note botaniche e colturali

La salvia comune (*Salvia officinalis*) appartiene alla famiglia delle Labiate e al grande genere denominato *Salvia*, comprendente più di 700 specie di piante erbacee distribuite in tutto il mondo.





Fra le varie specie di salvia – tutte intensamente aromatiche – esistenti nella nostra provincia, le più utili sono la *officinalis*, impiegata particolarmente in cucina, e la *sclarea*, che produce un olio essenziale molto profumato usato in profumeria.

La salvia è un arbusto cespuglioso perenne, alto dai 30 ai 70 cm, con fusti molto ramificati e legnosi alla base, foglie ovali e lanceolate, verdi-grigiastre, persistenti, spesse e rugose. I fiori blu-violacei compaiono all'apice del fusto in primavera-estate: sono infiorescenze composte da numerosi verticilli con 3-6 fiori; i singoli fiori hanno calice bilabiato e corolla tubulare col labbro superiore semplice e l'inferiore trilobato.

La salvia si riproduce facilmente sia per seme che per talea. Si mette in semenzaio in primavera e si trapianta quando il clima è più caldo.

È una pianta abbastanza rustica che si adatta facilmente sia ai terreni un po' acidi, sia a quelli alcalini, purché asciutti. È bene, tuttavia, tenere presente che essa teme i freddi, il vento e l'umidità e forse per questo la troviamo quasi sempre piantata accanto ai muretti. Il primo inverno è quindi opportuno ripararla con un po' di paglia.

Può essere coltivata anche in vaso, ma è necessario usare un terriccio leggero: molto adatto è quello composto di terra da orto (60%) e di sabbia (40%).

Sia in erboristeria che in cucina le parti più usate sono le foglie, che vanno raccolte ben sviluppate subito prima della fioritura ed essiccate all'ombra per 20-25 giorni, quindi conservate in sacchetti di carta o tela o in vasetti di vetro, però al riparo dalla luce.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

In virtù dei suoi componenti – un olio essenziale, acido tannico, una saponina, resina – l'erba salvia ha proprietà toniche, digestive, antisettiche (un tempo era usata come antibiotico nella tubercolosi polmonare), decon-



gestionanti, cardiotoniche, antispasmodiche, antireumatiche, carminative, antisudorifere (contro la sudorazione eccessiva è ottimo l'infuso, da prendersi la sera prima di coricarsi), espettoranti e antiasmatiche (è utilissima nella cura del catarro e dell'asma bronchiale). Altre interessanti proprietà sono quelle di abbassare la glicemia e di risolvere numerosi problemi intestinali, quali gonfiori, coliti, diarree ecc.

In realtà questa preziosa Labiata è un autentico toccasana per l'intero organismo: dallo stomaco ai reni, dai polmoni alla pelle, dal sistema neuro-muscolare a quello cardio-circolatorio, dal sistema immunitario alla sfera sessuale.

Ma sono soprattutto il cuore e il sistema nervoso a trarre vantaggio dalle eccezionali virtù di questa celebre aromatica: l'*infuso* di salvia (da 30 a 50 g di foglie in un litro d'acqua calda; bere a tazzine durante la giornata) e la *tintura vinosa* (tre manciate di foglie, anche fresche, a macero per 8 giorni in un litro di buon vino bianco o rosso: consumare a bicchierini dopo i pasti) sono efficaci nella cura di esaurimenti, stati malinconici, apatia, smemoratezza e senescenza.

Per uso esterno la salvia è antisettica, cicatrizzante e leggermente astringente; in *polvere* o in *decotto* (g 100 di foglie in g 500 di acqua o di vino) disinfetta e cicatrizza piaghe, ulcere e ferite ed è utile anche per combattere la psoriasi e la foruncolosi.

Il decotto di salvia, unito al miele, libera i bronchi dal catarro e tonifica il cuore; unito alla camomilla e alla melissa, offre sonni tranquilli a chi è stressato e aiuta il fegato a disintossicarsi. Il decotto di foglie e fiori è un buon collutorio per sciacqui e gargarismi in caso di irritazioni alle gengive, alla bocca e alla gola.

Un tempo le foglie fresche, sfregate sui denti, costituivano il "dentifricio" dei nostri contadini ed anche un efficace deodorante contro l'alito cattivo.

Con cinque manciate di foglie di salvia, messe a macerare nell'acqua calda, si ottiene, inoltre, un *bagno* tonico e ristoratore, in grado di far scomparire ogni sintomo di stanchezza e di oppressione.

Data la sua azione stimolante, la salvia non si addice ai temperamenti sanguigni e ipertesi. È necessario, a questo proposito, tenere presente che essa contiene le stesse sostanze tossiche dell'assenzio e perciò sia l'olio essenziale, sia le preparazioni molto concentrate possono creare seri disturbi nervosi o intossicazioni.

#### ■ In cucina

La salvia è tra le piante aromatiche più usate in cucina perché è stimolante del fegato e della secrezione biliare nella digestione dei cibi, soprattutto di quelli grassi, e contribuisce altresì ad abbassare il colesterolo nel sangue. Fra le numerosissime ricette in cui essa entra da protagonista, non dobbiamo dimenticare l'*aceto alla salvia* che si prepara mettendo a macerare in un litro di aceto bianco o rosso, di buona qualità, alcune foglie e cimette di salvia per almeno 15 giorni, agitando spesso la bottiglia e premendo le foglie. Alla fine si filtra e s'imbottiglia.

Ed ora eccovi un'*antica ricetta*, risalente al 1662: *la conserva di fiori di salvia*.

Occorrono: 300 g di zucchero, 300 g di acqua, acqua di rose e 150 g di fiori di salvia (privi del calice) colti nel mese di maggio.

Si bagnino leggermente i fiori nell'acqua di rose. Si mettano sul fuoco lo zucchero e l'acqua e si porti lentamente a ebollizione; mescolando, si faccia sciogliere lo zucchero. A questo punto si aggiungano i fiori, dopo averli sgocciolati molto bene, e si faccia cuocere il tutto sempre mescolando. Quando il composto avrà la densità della marmellata, lo si versi in vasi di vetro e si chiuda a caldo.

## IL TARASSACO o dente di leone

Fra le erbe selvatiche più conosciute e più facilmente reperibili nei campi e nei prati, prima ancora dell'inizio della bella stagione, merita un posto di primo piano il tarassaco o dente di leone (in dialetto "dent de cagn"), noto pure come pisciatello o soffione.

Il dente di leone vegeta molto bene ovunque, sia nei luoghi umidi che in quelli aridi, nelle zone di mare e in quelle di montagna (fino a circa 2.000 m); lo troviamo persino nei parchi e nei giardini delle città!

Questa preziosa pianta è davvero la regina delle insalate: chi di noi non è andato, almeno una volta, con borsa e coltello, ai bordi dei campi o lungo i sentieri fuori città, a raccoglierne qualche cesto, generalmente assai prima di vederlo sbocciare in tutto lo splendore dei suoi vivaci capolini color del sole?

È impossibile non notarlo, a primavera, quando forma delle macchie gialle compatte nei prati verdeggianti di tenera erba o, all'inizio dell'estate, quando fruttifica in una palla piumosa, con i semi che si staccano ai soffi del vento e vanno a perdersi lontano, assicurando così la continuità della specie...

Ma questa pianta (che meriterebbe un angolo anche nel nostro orto) è deliziosa, consumata cruda in insalata, solo quando le sue foglie sono molto tenere, meno quando è fiorita perché acquista un sapore molto più amaro.

Il tarassaco è conosciutissimo dalla medicina popolare, ma anche le più aggiornate ricerche scientifiche hanno convalidato la fama legata alle sue numerose proprietà.

I numerosi principi attivi del tarassaco, come pure le sue proprietà terapeutiche, erano noti fin dall'antichità e la medicina popolare ne sfruttava, in particolare, le notevoli proprietà diuretiche. Tuttavia il tarassaco attraversò un lungo periodo di scarsa considerazione da parte della ricerca e della terapia medica ufficiale, benché abbia sempre continuato a guarire, in via ufficiosa, i malati.





All'inizio del secolo XX esso venne improvvisamente riabilitato, in particolare negli anni '30 e '40 allorché, presso la Facoltà di medicina dell'Università di Perugia, furono accertate in via definitiva le sue proprietà colagoghe.

#### ■ Note botaniche

Il tarassaco (*Taraxacum officinale*) è una pianta erbacea perenne della famiglia delle Composite.

Il fusto (peduncolo) è eretto, liscio e cavo ed emette un lattice amaro quando viene spezzato. Le foglie, riunite in una rosetta basale, sono folte e aderenti al suolo, oblunghie e più o meno incise. I fiori, color giallo vivo, sono ligulati, a forma di grande capolino. I frutti sono acheni ovoidali, sormontati da lunghi filamenti recanti sulla cima un pappo candido e piumoso.

La grossa radice a fittone è latticifera, bruno-nerastra, biancastra al taglio ed ha un sapore amaro.

#### ■ Proprietà terapeutiche e usi

Il tarassaco appare sulla scena proprio quando il nostro corpo ha bisogno di far pulizia delle tossine accumulate durante l'inverno. I suoi principi attivi, essendo degli ottimi depuratori dei veleni immessi nel sangue, ci rimettono in grado di affrontare un nuovo anno biologico in perfetta forma.

A questo scopo, sono utili sia la radice, sia le foglie e i fiori; questi ultimi sono stati, ultimamente, apprezzati per il contenuto di carotenoidi, precursori della vitamina A, ma anche il loro polline merita tutta la nostra considerazione essendo ricco di sostanze batteriostatiche.

Le foglie si possono anche cuocere, però a vapore e a fuoco lento, usando pochissima acqua (mai con la pentola a pressione!). In ogni caso, l'acqua di cottura non va mai buttata, in quanto può costituire un ottimo decotto depurativo, se bevuta nella dose di un litro al giorno.

Ma è senza dubbio la radice la parte più importante del

tarassaco, in quanto molto ricca di principi alimentari e medicinali. Quando i fiori sono ormai diventati soffioni, preferibilmente all'inizio dell'autunno (settembre è il suo mese balsamico), essa va raccolta, mondata dalle radichette secondarie e dalla terra, tagliata a fette e fatta essiccare al sole, per poterla poi utilizzare nei mesi in cui non si dispone della pianta fresca.

Attualmente il riconoscimento delle numerose virtù medicinali di tutte le parti del tarassaco è diventato così importante, che viene chiamata tarassacoterapia ogni terapia facente ricorso a questo "toccasana di primavera".

Questa cura, che in primavera va fatta con la pianta fresca, riesce a dare risultati positivi sia sull'abbassamento del colesterolo nel sangue (in virtù dell'aumentata produzione ed eliminazione della bile), sia nelle predisposizioni ai calcoli renali (grazie al suo potente effetto diuretico).

Il tarassaco, però, non esercita il suo benefico influsso solo sul fegato e sui reni, ma anche sul funzionamento di tutti gli apparati del corpo umano perché riesce a provocare dei cambiamenti positivi nei liquidi biologici (sangue, linfa e liquido contenuto nelle cellule) e nelle malattie degenerative delle articolazioni (artrosi in particolare); in ogni caso, la terapia deve essere costante, anche perché la cura delle malattie croniche richiede tempi lunghi.

La pianta è molto ricca di vitamine e di sali minerali; i suoi principi amari, come la tarassicina (nella radice), oltre a farne un ottimo epatoprotettore, esercitano anche un'azione stimolante e regolatrice dello stomaco, del pancreas e dell'intestino durante tutto il processo digestivo.

Il decotto di tarassaco è lassativo e purgante ed è perciò coadiuvante nel trattamento dell'obesità. Ha, inoltre, la virtù di rendere la pelle più luminosa e splendente e, lavandosi mattina e sera per alcune settimane con la sua acqua, si possono anche attenuare le efelidi del viso.

La tarassacoterapia contro la stitichezza prevede di assumere almeno un litro e mezzo di decotto al giorno per la durata di trenta o quaranta giorni.

Durante il periodo della fioritura, inoltre, sarebbe opportuno che i diabetici masticassero gli steli crudi (sei-sette



al giorno) del dente di leone; questa cura è utile anche contro le coliche epatiche.

I fiori ancora in boccio si possono conservare sottaceto per sostituire i capperi. Le radici si possono tostare per ricavarne un surrogato del caffè.

Il *decotto* di tarassaco si prepara facendo bollire per 15 minuti in un litro d'acqua 4-5 cucchiaini di radici. Si lascia riposare almeno un'ora, poi si filtra e se ne beve una tazza prima dei pasti, mattina e sera, per almeno venti giorni.

Un efficace *succo* diuretico si ottiene raccogliendo una buona quantità di foglie e radici fresche, ripulendole bene e strizzandole con un tovagliolo pulito. Il succo si può addolcire con un po' di zucchero; si beve a cucchiaini nella dose di 20-30 g al giorno.



