

## PREMESSA

Fino alla fine della prima Guerra Mondiale la medicina non è che avesse fatto grossi progressi e gli uomini si affidavano numerosi agli antichi rimedi, dando una grande importanza alle cure con i prodotti naturali come le erbe, le pietre, i fanghi e perfino i resti di alcune lavorazioni agrarie, come ad esempio le vinacce per i dolori reumatici e lo stallatico (fumiere) per combattere la pertosse oppure i fumi delle locomotive a vapore per lo stesso male.

Mia madre era una gran conoscitrice di questi rimedi, non so se per il fatto di avere avuto uno zio paterno farmacista o speziale, come si diceva nell'800, o perché alle donne venivano insegnate tutte le cose che riguardavano la conservazione delle provviste alimentari, la cura dei figli e l'educazione degli stessi.

Raramente le facevano studiare, per cui lei potè frequentare la scuola fino alla Sesta Elementare, il massimo esistente al suo paese, nonostante la sua grande intelligenza.

E lei non esitava a trasmetterci le sue conoscenze in qualsiasi occasione.

Lei dava molta importanza alla prevenzione, per cui diceva che innanzitutto "la stalla doveva essere sempre pulita", e ci costringeva ogni due settimane ad assumere un purgante, qualsiasi di nostro gradimento, per modo di dire; io sceglievo l'olio di ricino.

Altra pratica preventiva di mia madre consisteva nel farci assumere uno spicchio d'aglio una volta a settimana, prescindendo da quello che usava normalmente come droga per insaporire i cibi e di cambiare quotidianamente nella settimana le pietanze da somministrare, poiché diceva che *il corpo umano ha bisogno di tutti gli elementi minerali come calcio, ferro, zinco...* e ne faceva un breve elenco.

Le belle e buone cose che i nostri genitori ci dicevano e ci somministravano erano spesso poco apprezzate da noi figli, voglio dire che a quelle cose noi non davamo l'importanza che meritavano. E questo vale un po' per tutti.

Se non che, avendo avuto tra le mani un piccolissimo opuscolo con il quale Carmela Di Soccio e Giuliana Bagnoli trattavano di alcune piante officinali ed alimentari molisane, vantando in premessa un notevole impegno dedicato all'opera giacché avevano dovuto recarsi a Salerno per consultare i testi della famosa Scuola Medica Salernitana, ed avendo considerato che le varietà trattate erano pochissima cosa rispetto a quante da me conosciute, si è acceso in me l'esigenza di non far disperdere il patrimonio di conoscenze

trasmessemi da mia madre, con l'unico rammarico che Lei non c'è più per potermi illuminare su alcune piante che io ricordo essere state usate in qualche occasione, ma di cui non ricordo il nome dialettale per poter risalire a quello della lingua nostra e quindi rintracciarne anche il nome scientifico. Poi, altra considerazione che mi ha spronato a scrivere queste memorie, è il fatto che non avevo bisogno di fare molta strada per consultare testi autorevoli dell'antichità, poiché in famiglia sono disponibili i due grossi tomi di Pietro Mattioli che commenta i DISCORSI di Dioscoride, medico greco del primo secolo, che fu anche medico personale di Nerone.

Premesso tutto questo, mi sono accinto a scrivere delle piante da me conosciute, mi sono armato di macchina fotografica e sono andato in cerca di esse per fotografarle nei diversi stadi della loro crescita; poi, dal dialetto sono risalito ai nomi italiani e scientifici, ho compilato delle schede descrittive, corredate di foto, le quali schede riportano anche curiosità, ricerche storiche, usi che se ne faceva e, per le piante alimentari, anche alcune ricette di cucina dalla famiglia usate.

**Devo precisare che quanto da me scritto ha solo valore culturale e storico, per cui declino qualsiasi responsabilità sull'uso che i lettori ne faranno, nonché le indicazioni sui contenuti chimici delle piante e sulle loro destinate.**



anche a riportare in ogni scheda l'avvertenza di rivolgervi a un farmacologo, prima di farne qualsiasi uso curativo.

CC-BY-NC-SA - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 3.0 Italia

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/it/deed.it>



Ugo d'Ugo

<http://www.ugodugo.it>

## Abete

Abete (*Abies*), più noti sono l'Abete rosso( *Abies excelsa*) e l'Abete bianco ( *Abies alba*) Famiglia: Conifere o Pinacee.

**Descrizione:** Pianta d'alto fusto che può raggiungere i 50 o 60 metri d'altezza ( nella varietà Pinacea (abete rosso), molto diffusa in Italia nelle varietà sia rossa che bianca. Ha il tronco diritto, corteccia sottile , foglie ad aghi (un po' schiacciati nell'abete bianco); corteccia squamosa e rossastra più evidente nella varietà rossa o Abete di Moscova o di Germania, da cui si ricava la trementina, resina usata in medicina. I fiori sono sporofilli, i frutti maturano in primavera e sono costituiti da pigne.

**Contenuti:** L'abete contiene: resina, Vitamina A, trementina, cresoto, guaiacolo, terpinolo, terpina.

**Curiosità:** Il Mattioli lo consigliava in particolare per curare la tosse e per la diuresi.

**Infuso:** per curare la tosse; gr 30 di gemme o gr 500 di rametti teneri in infusione in 250 gr di acqua calda per 10 minuti; filtrare, addolcire con miele e berne in tazzine nella giornata.



**Decotto:** per curare il catarro e come diuretico; gr 50 di gemme o gr 500 di rametti teneri, far bollire per 10 minuti; far riposare, filtrare, insaporire con miele e berne 3 o 4 tazzine al giorno.

**Cataplasma:** per curare ferite e vene varicose; 1 kg di aghi (foglie) di abete in un litro d'acqua, bollire per 10 minuti; spremere il tutto, filtrarlo, conservarlo in bottiglia. Spennellare sulle vene varicose o sulle ferite ogni sera prima di andare a riposare.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

## Acacia

Acacia (*Acacia*), genere molto diffuso da noi *Acacia farnesiana*, Famiglia Leguminose, Mimosoidee. Dialetto e italiano: *Gaggia*, i fiori: *Paneccacio*

(Molise).

**Descrizione:** La pianta molto diffusa sia come arbusti presenti nelle siepi di recinzione, sia come alberi. Il tronco spesso è coperto di grosse formazioni spinose; le foglie sono bipennate e con numerose foglioline. I fiori sono riuniti a capolino o in spighe, con calici e petali bellissimi di colore bianco. Il frutto è un legume.

Da questa pianta si estraggono innanzitutto gomme (arabica) e (nilatica) varietà africana, poi tannino, catecù e legno da lavoro e (dalla varietà *farnesiana*) l'essenza di mimosa.

Della pianta si raccolgono: fiori, foglie, semi e corteccia.

**CURIOSITÀ:** Dioscoride, medico della Grecia antica (1° sec.d.C.) ne consigliava i preparati contro le infiammazioni della bocca e della gola.

**Infuso:** per infiammazioni della gola e per gargarismi: gr. 20 di fiori in 0,500 l d'acqua calda per 15 minuti, addolcire con miele e berne 3 o 4 bicchierini al giorno o farne gargarismi (senza miele).

**Vino tonico:** gr20 di fiori, 1 l di vino rosso, in infusione per 10 giorni; filtrare e conservare in bottiglia. Consumare a bicchierini come digestivo, calmante e antinfiammatorio.

**In cucina** se ne usano i fiori freschi.

**Frittelle di acacia:** ingredienti: 100 gr di petali di fiori lavati ed asciugati, 0,500 l. di latte di soia, 150 gr di farina, 300 gr di panna vegetale, 100 gr di margarina vegetale, 4 cucchiai di sciroppo d'acero, sale q.b.

Preparazione: fondere la margarina a fuoco basso; in una ciotola mescolare la farina, sale, panna e un pizzico di sale; si versa il latte e si mescola fino a che raggiunge una giusta consistenza adatta alla pastella; si mescolano i fiori di acacia e si friggono.

**Marmellata di fiori di acacia:** ingredienti: 2 mele sbucciate, private del torsolo ed affettate finemente; succo di 2 limoni; 1 l acqua; 1 kg di zucchero, 1 kg di petali di fiori d'acacia. Preparazione: In una pentola in acciaio inox versare le mele affettate, il succo di limone, il litro d'acqua e far cuocere per 20 minuti; frullare. Unire lo zucchero e far bollire fino a ridurne di un terzo il volume. Unire i fiori d'acacia e cuocere mescolando fino a raggiungere la consistenza voluta. Versare nei vasetti e sterilizzare per 20 minuti.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**



**Acanto**, (Acanthus), famiglia Acantacee.

fiori.

**Contiene:** mucillagine, tannino, sali minerali, e principi attivi e sostanze emollienti.

**Curiosità:** Dioscoride, famoso medico greco, sosteneva che il decotto di radici d'acanto ha la virtù di vincere la paralisi delle membra e di promuovere l'emissione di urina e lo consigliava ai malati di reumatismi e di gotta.

**Infuso:** gr 10 di foglie e radici in 300 gr di acqua bollente per 10 minuti, far freddare e praticare lavaggi ed impacchi tiepidi, per curare ferite, dermatosi e contusioni.

**Decotto:** 20 gr di radici in 200 gr di acqua, far bollire per 15 minuti, filtrare con panno, far freddare e farne gargarismi per mal di gola, stomatiti e faringiti.



**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Acetosa** , ( Rumex acetosa) Famiglia: *Polygonacee*. Detta: *erba brusca, acetosella*. Detta anche Soleggiola, Saleggiola, Ossalica o rugginosa.

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne provvista di grossa radice dalla quale, a primavera, si sviluppa un fusto eretto, semplice o poco ramificato di colore rossastro, può raggiungere fino a un metro d'altezza; le foglie basali formano rosette e sono provviste di lungo picciolo. I fiori sono distinti in maschili, di colore rossiccio disposti in fascetti su una piccola pannocchia slanciata, e femminili.

La fioritura inizia a primavera e continua per tutta l'estate. Il frutto è un achenio ricoperto di petali di colore rosso-ruggine.

**CURIOSITÀ:** Conosciuta fin dall'antichità, è descritta da *Dioscoride*, come l'*Oxalida* o *Rombice* e riconosciuta dal Mattioli come la *Oxalida Minore*, nei suoi commenti ai *Discorsi* del medico greco per l'appunto, e da altri come *Oxalis ovina*, per la predilezione delle pecore a nutrirsi di questa pianta. Il *Dioscoride* ne consigliava l'uso del seme e in particolare, tra le altre prescrizioni, “*Vale il seme bevuto con acqua o vino per la dissenteria, flussi stomachali..., uccide i vermi, caccia l'arenella ed è gran medicamento al trabocco del fiebre*”.

**Proprietà:** diuretiche, rinfrescanti, antinfiammatorie, emmenagoghe, stomachiche.

Usata per curare: acne, pelli grasse, puntura di insetti.

*Decotto:* 15 gr di foglie fresche in 1 litro d'acqua fare bollire per 20 minuti. Berne 2 tazze al giorno lontano dai pasti, per curare acne, dermatiti, anemie, disintossicante.

*Pediluvio:* fare un decotto con 50 gr di foglie in 2 litri d'acqua, bollire per 20 minuti. Scolare e usare l'acqua per il pediluvio, allungandola se necessario con un po' d'acqua tiepida.

*Cataplasma:* Con le foglie scolate del decotto precedente si possono fare impacchi per curare arrossamenti e gonfiore ai piedi e alle caviglie.

Con le foglie fresche applicate sulle parti si possono curare punture di insetti.

In cucina si consumano le foglie fresche più tenere in insalate miste o in minestre di verdure miste ed ha effetto rinfrescante.

I contadinelli usavano masticarla e poi sputarla per il suo caratteristico sapore acido.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Acetosella (*Oxalis acetosella*) Famiglia Oxalidacee.** Altri nomi: *Agretta, Melagra.*

**DESCRIZIONE:** Pianta erbacea detta pure trifoglio acetoso, molto ricca di ossalato acido potassico.

Le foglie sono basali, con un lungo picciolo rossastro ed hanno la particolarità di richiudersi a seconda delle condizioni atmosferiche, sono raccolte così come i fiori al fusto rizomatoso. I fiori sono a calice di colore rosso o roseo.

**Parti usate:** foglie.

**Contiene:** sale di acetosella.

**Usi:** In medicina è usata come lassativo, diuretico e per imbarazzi di stomaco e di intestino. Da non usare assolutamente dai malati di **gotta**.

Si fanno tisane e infusi sia come lassativo che come diuretico.

*Tisana:* gr 10 di foglie fresche, un quarto di limone, in acqua calda per 10 minuti.

*Infuso:* 10 gr di foglie fresche o 3 gr di foglie secche in 250 gr di acqua bollente, dopo pochi minuti filtrare e berne 3 o 4 tazzine al giorno, addolcite con miele.

Per le ulcere della bocca: masticare le foglie fresche da sole o in insalate.

**In cucina:** ottima l'insalata di acetosella con lattuga.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Achillea**, (*Achillea millefolium*) Famiglia *Composite*. Sinonimi: *millefoglie, erba formica, sanguinella*.

**Descrizione:** Pianta erbacea molto comune tra le siepi e i fossati. Le foglie si suddividono in tante piccole foglioline riunite da una nervatura centrale e sembrano formare una sola foglia. I fiori riuniti ad ombrella piane, sono bianchi e vistosi. I frutti sono piccoli, allungati a forma di cuneo in cima.

Fiorisce a primavera.

**Curiosità:** il nome deriva da Achille, figlio di Teti, mitico eroe greco, che imparò a conoscerla come rimedio per le ferite dal suo educatore *Chirone*. Con questa erba Achille curò la ferita insanabile di Telefo, da lui stesso ferito.

*Dioscoride* usava gli impiastri di Achillea sulle ferite per provocare la cicatrizzazione e contro le infiammazioni; inoltre la prescriveva per la depurazione del sangue.

**Parti usate:** sommità fiorite e foglie.

**Contiene:** achilleina (principio attivo), insulina, tannino, albumina, Sali minerali, acido salicilico, acido

formico, acido isovalerianico, essenze.

**Proprietà:** Ha potere cicatrizzante (**uso esterno**).

**Uso interno:** diuretico, tonico, astringente, antinfiammatorio, carminativo, colagogo. In particolare è utile per curare: Affaticamento generale, linfatismo, asma, spasmi delle vie digestive e uterine, Dismenorrea, disturbi della menopausa, nevrosi e convulsioni, gotta e reumatismi, litiasi biliare o urinaria, disturbi della circolazione degli anziani, varici, flebiti e emorroidi, incontinenza nei bambini.

Per uso esterno: emorroidi, dolori reumatici, infiammazioni della pelle e delle mucose, dermatosi, ulcere alle gambe, ragadi al seno, fistole, piaghe.

In farmacia sono molti i preparati che contengono il suo principio attivo, quelli usati per la circolazione, la funzione epatica e la digestione.

**Infuso:** 30 gr di sommità fiorite in 1 litro d'acqua bollente, lasciar freddare e consumare in tazzine, 2 o 3 al giorno lontano dai pasti (disturbi della circolazione,



della gotta e per reumatismi)..

**Decotto:** 30 gr di radici in 0,500 di acqua, far bollire per 20 minuti, indicato per uso esterno come cicatrizzante, per uso interno per curare il catarro e la diarrea..

Per depurare il sangue si usano le foglie fresche raccolte in primavera e consumate crude o cotte insieme ad altre verdure erbacee amare come cicoria, tarassaco, rucola.

Per preparare bagni calmanti si usa fare un decotto di 100gr di radice in 5 litri d'acqua, far bollire per 30 minuti, aggiungere all'acqua del decotto la quantità di acqua calda necessaria per bagnarsi; questi bagni sono utili alla circolazione dei capillari.

In commercio si trova l'olio di Achillea per curare l'acne giovanile e lo sciroppo che ha azione tonica. Si possono acquistare anche delle supposte emorroidali e una pomata antireumatica.

**In cantina:** un sacchetto di semi di Achillea nella botte conserva inalterato il vino.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

## **Agave**

**Agave**, Famiglia *Amarillidacee* o *Agavacee*.

Ha molte varietà, ma la più diffusa in Italia è l'agave americana.

**Descrizione:** La pianta, originaria dell'India, ha foglie grandi, carnose con orlo dentato e munite di grossa spina all'apice. In Italia cresce spontanea nelle zone calde lungo la litoranea adriatica e ionica e nelle isole. Viene coltivata in Sicilia per ricavarne fibre utilizzate per la fabbricazione del cordame.

Le foglie possono raggiungere il metro d'altezza e fiorisce dopo alcuni anni, sviluppando un fiore a forma di alberello con un fusto che può raggiungere anche gli 8 metri d'altezza, munito di ramificazioni terminanti in infiorescenza formata da centinaia di fiori gialli profumatissimi di colore giallo-verde.

In medicina se ne usano le foglie ed il rizoma.

**Proprietà:** toniche, depurative, diuretiche e rinfrescanti, blandamente sonnifere e galattufuga.

**Curiosità:** Una leggenda popolare dice che la pianta fiorisce ogni cento anni, ma non è vero, anche se nei climi rigidi è più difficile la fioritura per la mancanza di accumulo di umori sufficienti a dar vita al fiore.

**Infuso:** 10 gr di foglie in 250 gr di acqua bollente, per 5 minuti, addolcita con miele è indicato nelle infiammazioni intestinali, preso a bicchierini nella



si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.



giornata.

Per altre cure si usano cataplasmi e la tintura, che è bene acquistare in erboristeria.

**Dalla distillazione** di questa pianta se ne fanno alcuni liquori, tra i quali il più famoso è la Tequila.

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui

si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

### Aglio

**Aglio** (*Allium sativum*) Famiglia: *Gigliacee*. La varietà di Aglio selvatico (*Ornithogalum umbellatum*) è molto diffusa.

**Descrizione:** La pianta ha bulbo prolifico con bulbilli (spicchi) oblunghi ed ovati, alla fine avvolti dalle tuniche

secche del bulbo nel suo insieme (detto capo d'aglio); ha foglie alte fino a 70cm, lineari, fiori ad ombrella biancastri o rosei. Fiorisce in giugno o luglio.

L'aglio è coltivato in molti paesi del mondo ed ha diverse varietà; le più richieste sono l'aglio bianco e l'aglio rosso, così detto dal colore della tunica. I suoi principi attivi sono impiegati in terapia, specialmente nella cura e prevenzione dell'ossiuriasi:

**Contiene:** l'*allicina*, sostanza che stimola il sistema immunitario.

**Proprietà:** riduce il colesterolo, previene l'aterosclerosi, ha azione antibatterica, antifungina e antivirale.

Per il suo potere causticizzante, in passato i medici lo prescrivevano per curare gastriti ed ulcere.

Per la cura e prevenzione del raffreddore e mal di gola molto utile è fare gargarismi con un decotto: 6 spicchi d'aglio tritati in una tazza d'acqua

bollente a 70°, si lascia riposare per dieci ore, si filtra e se ne fa uso.

La *tintura madre* di aglio è utile per molte malattie, ma è indicata specialmente, in ragione di 20 gocce al giorno, contro la calvizie provocata da parassiti fungini detta *candidosi*.

**In cucina** è utilizzato come verdura da condimento in molte pietanze.

I vecchi contadini con l'aglio fresco, cavato da poco, preparavano questo piatto sfizioso, utile per bere un bicchiere di vino in compagnia ed utile pure per l'organismo, facendo salvo il cattivo odore che lascia per un po' di tempo.

*Scapece d'aglio:* In una pentola mettere a bollire 2 litri d'acqua salata, versarvi 500 gr di spicchi d'aglio rivestiti di tuniche, scolare al dente ( fare attenzione perché basta solo qualche minuto di bollitura); mettere in un piatto capiente e condire con olio extravergine di oliva, aceto e origano e consumare con ottimo vino rosso. Gli spicchi d'aglio saranno appetibili come le ciliegie: una tira l'altra!

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**



**Agrifoglio**

**Agrifoglio** (*Ilex Aquifolium*) Famiglia:*Aquifoliacee*. Detto: *Pungitopo maggiore* o *Alloro spinoso*.

**Descrizione:** La pianta è un alberello o un arbusto che può raggiungere anche i 10 metri d'altezza, ha corteccia grigia, foglie verdi lucide e fornite di spine ai margini, fiori bianchi e frutti a bacca rossa.

Se ne fa uso per abbellire i presepi e le case nel periodo natalizio, usanza questa che proviene dall'Antica Roma, nella quale ,nei giorni dedicati alla festa del dio Mitra (dal 19 al 25 dicembre) si usava addobbare le case e regalarne alle persone di rispetto perché si riteneva che scacciasse i demoni e portasse fortuna; in seguito anche i cristiani se ne servirono per il Natale in quanto ricordava, la foglia, la corona di spine imposta a Gesù e le bacche ricordavano il sangue versato.

L'agrifoglio è usato in medicina, ma è stato quasi abbandonato dalla fitoterapia per il contenuto di ilicina, sostanza molto tossica per gli umani.



**Parti usate:** foglie,  
**Curiosità:** Dioscoride ci ricorda pure: "...Mettonsi le foglie per proibire che i topi Vale lo decottione delle radici per mollificare le giunture indurite per Il Mattioli ci ricorda che a Firenze "...i preti al tempo delle feste ne ornano il verno le chiese loro..." . Plinio scrive che " piantato Per chi volesse usare i prodotti curativi a base di agrifoglio si consiglia di

Come febbifrigo si prepara in casa un *vino di agrifoglio*, nel seguente modo: 10 gr di foglie secche poste a macero in 50 gr di alcool a 60° per 2 giorni, si

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul**

#### Aloe vera

**Aloe vera** (*Aloe vulgaris*) Famiglia Aloacee ma anche *Gigliacee*, per cui è detta anche Giglio del deserto .

**Descrizione:** Pianta carnosa perenne, alta fino a un metro, foglie carnose e spinose disposte a ciuffo lunghe da 40 a 60 centimetri, lanceolate con apice acuto, aventi cuticola spessa. Fiori a scapo che si innalza al centro delle foglie, costituito da infiorescenza a racemo di colore giallo o rosso. I frutti sono costituiti da una capsula.

L'uso dell'aloë in medicina è molto antico e risale a circa 2000 anni prima di Cristo, infatti in Iraq, presso Bagdad, dove era ubicata l'antica città mesopotamica di Nippur è stata ritrovata una tavoletta che ne testimonia l'uso; Dioscoride, medico greco, ne consigliava l'uso sia per togliere i vermi dal corpo, sia per acuire sentimenti ed intelletto; ma anche per abbassare la febbre, per togliere il mal di testa lo consigliava "*unto alla tempia*" ed altri usi

ancora.

**Parte usata:** Il succo condensato ed essiccato.

**L'aloë contiene:** glucomannoni, Antrachinoni, Sali minerali (selenio, manganese, calcio, ferro, magnesio, zinco), vitamine B,C,E, aminoacidi organici, fosfolipidi, enzimi, lignine e saponine.

**Proprietà:** cicatrizzante e rigenerante dell'epitelio posto su ferite; antinfiammatorie, antipiretico, fungicida, emostatico, disintossicante, antitumorali (*A. arborescens*), purgativo.

**È controindicato per:** affezioni uterine, gravidanza, emorragie varie, prostatite, cistite, dissenteria, coliti, congestioni viscerali, ai **bambini**.

Poiché contiene un principio amaro l'*aloë-emodina detta pure aloina*, di spiccatissimo potere eupeptico, cicatrizzante, emmenagogico produce congestioni di visceri pelvici ed è **controindicato alle gestanti, poiché potrebbe provocare l'aborto, e ai sofferenti di calcolosi cistiti e ai sofferenti di ritenzione urinaria**.



Per tinture, pillole e grani è consigliabile acquistarle in farmacia o in erboristeria, Come preparare L'*Elisir di lunga vita* già consigliato da Dioscoride e riportato dal Mattioli In un litro di alcool a 40° mettere in infusione gr.20 di aloe, 2 gr di genziana, 2 gr di zafferano, 2 gr di rabarbaro, 2 gr di fungo di larice, 2 gr di zedoaria e teriaca, il tutto per 8 giorni; filtrare, aggiungere 500 gr di sciroppo di acqua e zucchero, far riposare per qualche giorno e **Curiosità:** Dioscoride consigliava la *polvere di*

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico**

**Arancio** (*Citrus Aurantium*) Famiglia Rutacee. In Italiano arancio; il frutto: arancia, portogallo (anche nel dialetto di quasi tutte le regioni, con sfumature diverse).



**Descrizione:** La pianta è un albero avente chioma compatta, larga, rotondeggiante, simmetrica; può raggiungere i 10 o 12 metri d'altezza; le foglie sono ovali, lucide, lisce, carnose e coriacee; i fiori (zagare) sono bianchi e molto profumati, sono singoli o riuniti a grappolo; la fioritura è in primavera, la maturazione dei frutti in autunno e poiché avviene molto lentamente può succedere che su una pianta si trovino frutti della fioritura precedente e fiori della nuova stagione. I rami hanno altri rametti che possono essere spinosi, specie nella varietà amara.

**In cucina** si usa la varietà dolce, mentre in medicina si utilizza di più la varietà amara.

**L'arancia contiene** molta Vitamina C, ma anche Vitamine A e B (Tiamina e Riboflavina), Vitamina PP (Niacina), linelolo, geraniolo, nerolo, etere metilico, esperidina, sinefrina, zuccheri, minerali.

**Proprietà:** sedativo, antispasmodico, ipnotico leggero, stomachico, vermifugo, febbrifugo, diminuisce l'ampiezza delle contrazioni cardiache.

Dalla buccia (specie dall'arancia amara) si estrae un olio essenziale detto *Neroli* costituito da *limonene*, ottimo antinfiammatorio, disinettante ed usato nell'industria farmaceutica come aromatizzante, per preparare liquori.

Gli estratti e gli infusi a base di foglie e fiori d'arancio amaro stimolano la secrezione gastrica, favoriscono l'assorbimento del ferro, combattono la cellulite, combattono l'accumulo di grassi.

Però la presenza di una sostanza il mono terpene (*delta-3-carene*) fa in modo di essere controindicati a chi soffre di ulcera peptica e ai soggetti che assumono medicinali in associazione con i FANS.

Oltre all'olio essenziale, si estrae l'essenza di zagara, molto usato per preparare cosmetici e il terpene d'arancia, un liquido incolore ottenuto dalla distillazione dell'essenza d'arancia, usato nella fabbricazione di vernici.

L'*infuso* può essere fatto con fiori o con foglie: gr 5 di fiori (se con foglie gr 20) in 250 gr di acqua bollente in infusione per 10 minuti, combatte l'insonnia; lo stesso fatto con le scorze è un ottimo coadiuvante per la digestione.

**In cucina** è utilizzata l'arancia dolce, sia da mangiare come frutta, sia per preparare alcuni piatti come l'anatra all'arancia o le sarde a beccafico o in tortiera, sia per preparare l'insalata di arance, che, in passato, costituiva una vera leccornia ed era il piatto principe della devozione della Tavola di San Giuseppe in uso in gran parte d'Italia, indistintamente da nord a sud.

*Insalata di arance*: (contorno) 4 arance belle grosse, tagliate a fette spesse mezzo centimetro, poste in piatto di portata e condite con un pizzico di sale ed un goccino d'olio extravergine d'oliva.

*Sarde a beccafico*: (antipasto o secondo piatto) 400 gr di sarde fresche, 70 gr di formaggio pecorino semi stagionato, pangrattato, un uovo, il succo di 2 arance spremute, una spruzzatina di pepe, olio extravergine d'oliva.



Lavare le sarde e liberarle della testa e della lisca; tagliare il formaggio a pezzetti di 1 cm di spessore per 4 cm di lunghezza.

Si prendono le sarde aperte come per farne cotolette, si immerge ciascuna nel pangrattato, vi si inserisce un pezzetto di formaggio, si chiude con uno stecchino come per farne un involtino, si passa nell'uovo battuto.

Si prende una padella vi si versa un mezzo bicchiere di olio e si fanno indorare le sarde per qualche minuto; quindi si versa il succo d'arancia eventualmente allungandolo con un mezzo bicchiere d'acqua, si dà una spruzzatina di pepe o di erba pepe(timo), si copre con un coperchio e si lascia cuocere per una decina di minuti a fuoco lento, facendo attenzione accché il liquido non asciughi completamente.

*Sarde in tortiera*: 700 gr di sarde, mollica di pane raffermo gr 100, un cucchiaio di origano, 1 spicchio d'aglio, 1 grattatina di noce moscata, un ciuffo di prezzemolo,

una spruzzatina di pepe, 2 gherigli di noci tritate, 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva, il succo di 3 arance dolci, un pizzico di sale fino.

Si prepara la mollica di pane con aglio tritato finemente, prezzemolo tritato, una grattatina di noce moscata, una spruzzatina di pepe. In una casseruola si versa sul fondo l'olio, si distendono le sarde e si coprono con uno strato di mollica, quindi con le noci tritate; si versa il succo d'arancia ( se insufficiente si può allungare con un po' d'acqua), un pizzico di sale, e si passa al forno per una quindicina di minuti.



**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Asparago** (*Asparagus acutifolius*) e (*Asparagus officinalis*). Famiglia : Liliaceae. Nomi dialettali *Spàrene*, *Spàrege*, *Sparago*.

Il nome deriva dal greco *aspharagos* e dal presiano *asparag*, che significano germoglio. Ha fiori che producono delle bacche rosse contenenti semi neri.

**Descrizione:** E' una pianta erbacea, fornita di un rizoma e radici carnose. Dal rizoma in primavera (da marzo a maggio) sorgono i giovani germogli detti **turioni**, che, raccolti ancor teneri, sono commestibili. I turioni non raccolti ramificano e crescendo emettono fiori e bacche. Le bacche sono nutrimento per gli uccelli, ma si dice che nell'antichità Plinio ne fosse particolarmente ghiotto e pare l'abbia definito *Prodigium ventrosi*. Le radici si raccolgono in autunno.

**L'Asparago contiene** asparagina, uno degli aminoacidi utile per la trasformazione degli zuccheri, rutina (rinforza i capillari), acido folico (presente in abbondanza), manganese e Vitamina A (aventi effetti benefici su legamenti, reni e pelle), fosforo e Vitamina B (contrastà l'astenia), calcio, magnesio, potassio ed è povero di sodio. Alcuni componenti sono metabolizzati ed espulsi tramite l'urina, per questo essa assume un odore, per taluni sgradevole per la presenza di composti di zolfo, e molto caratteristico.

**Curiosità:** Dioscoride, nei Discorsi dice “*le radici cotte con vino, ovvero con aceto giovano...queste cotte lesse con fichi e ceci e mangiate nei cibi conferiscono à trabocco di fie; medicano a dolori delle sciatiche e dell'orina...*” Inoltre veniva considerata dallo stesso, ma anche da Galeno, pianta afrodisiaca. Studi successivi hanno confermato l'azione della pianta sulle funzioni urinarie, ma con una minima influenza sulla sessualità del maschio e non in quella delle femmine, anzi in queste fa aumentare maggiormente la diuresi.

**Come medicamento** si usa la radice in particolare per dolori renali, idropisie, oligurie dei cardiaci.

**Proprietà:** diuretico decolorante, sedativo del cuore.

**Decotto:** 50 gr di radici in un litro d'acqua, bollire per 15 minuti, freddare e berne 3 bicchierini al giorno a digiuno.

**Consiglio:** in erboristeria è possibile acquistare lo **sciroppo delle 5 radici**, (pungitopo, asparago, finocchio, appio, prezzemolo) oppure il succo, da non somministrare in caso di infiammazioni delle vie urinarie.

In cucina si adoperano i germogli teneri per preparare contorni, frittate e minestre. Per le preparazioni si usano solo le parti tenere, scartando quelle più duri.

**Risotto agli asparagi** ingredienti per 4 persone: 250 gr. di riso per risotti, un mazzo di asparagi, mezza cipolla, brodo vegetale circa 1 l., parmigiano reggiano grattugiato a volontà, olio extravergine d'oliva mezzo bicchiere. A chi piace può aggiungere anche della panna da cucina 1 cucchiaio.

Spezzettare le cimette di asparagi in segmenti di 2 o 3 cm. Rosolare in una teglia la cipolla tritata nell'olio extravergine, si versano gli asparagi; quando gli asparagi sono scottati si aggiunge il riso e si copre con brodo vegetale, avendo cura di lasciarne un bicchiere o più per aggiungerlo successivamente in caso che il risotto venga troppo asciutto. A cottura ultimata spruzzare pepe a piacere e parmigiano reggiano a piacere. A chi piace con la panna, questa va aggiunta a cottura ultimata insieme al parmigiano. Il piatto va servito caldo.

Ottimi sono gli asparagi cotti all'aceto e conservati all'olio extravergine d'oliva e serviti, all'occorrenza, come contorni o negli antipasti.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Barba di becco** (*Trogopogon pratensis*), Famiglia Asteracee o Composite. Altri nomi regionali: Aio de pra, baciapreti, barba di preti, minna di vacca, scarpabianca, ciocabocco (Emilia), Barba di capra (Molise) (da non confondere con altra pianta detta così nel nome proprio in lingua italiana)

**Descrizione:** E' pianta erbacea biennale, ha radice a fittone; nel 1° anno sviluppa le foglie basali a rosetta, nel 2° anno sviluppa lo scapo floreale. Il fusto semplice, poco ramificato, è fistoloso, cioè cavo, alto da 20 a 70 cm. Le foglie sono lineari

lanceolate, gradatamente assottigliate fino all'apice acuto; il margine è intero e talvolta ondulato. I fiori sono riuniti a capolino inserito al termine del fusto; il capolino aperto misura circa 5 cm, è di colore giallo dorato.

Si trova negli inculti e nei prati.

Della pianta si utilizzano radici, foglie e getti.

**La pianta contiene** vari glucidi come l'inositolo, il mannitol; contiene insulina (polisaccaride) utile per i diabetici; lipidi e protidi in piccole quantità.

**Proprietà terapeutiche:** depurativa, diuretica, espettorante, sudorifera, astringente. La radice viene indicata come calmante della tosse e come coadiuvante in tutte le affezioni dell'apparato respiratorio.

**L'uso** sia con decotti, sia ingerendo le foglie, i germogli o le radici come alimenti è particolarmente consigliato a chi soffre di: arteriosclerosi, reumatismi, gotta, ipertensione arteriosa.,

Le radici sono particolarmente gustose perché ricche di insulina; in commercio si trova anche una tintura ottenuta dalle radici di barba di becco.

**In cucina** si utilizzano radici, germogli e foglie crude ad insalata o cotte lessate e condite con olio o saltate in padella con burro.

**Curiosità:** il nome fu assegnato da Dioscoride, dal greco *tragos* che significa caprone e *pongon* che significa barba, con riferimento alle setole del pappo, che fanno pensare alla barba di caprone.

Altra curiosità: I fiori gialli nelle ore centrali si richiudono per ripararsi dal sole forte ( tra le ore 11 e le 14), mentre nelle giornate nuvolose non si aprono affatto.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo**





informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

### Biancospino

**Biancospino (*Crataegus mongyna*) Famiglia: (Rosacee)**

**Descrizione:** La pianta è un arbusto molto ramificato, dotato di spine, può raggiungere i 6 m e più d'altezza; ha fusto coperto di corteccia compatta di colore grigio; rami giovani dotati di spine molto acuminate, che si sviluppano alla base dei rametti.

Foglie picciolate, trilobate ed incise profondamente, dentellate ai margini.

Fiori raggruppati in corimbi, che contengono 15 petali di colore bianco.



Fioritura in marzo- aprile, comunque in contemporanea con il mandorlo.

A titolo di curiosità, in alcune stagioni particolarmente calde, in Molise, il biancospino ed il mandorlo sono fioriti a fine gennaio e febbraio.

I frutti sono bacche ovali, rosse a maturazione, contenenti un seme; la maturazione avviene in novembre-dicembre. I frutti sono edibili, ottimi per preparare marmellate e sciroppi.

La pianta, in passato, è stata usata per farne le siepi di recinzione di terreni, strade e ferrovie, luoghi ove tuttora è molto diffusa.

**Curiosità:** Dioscoride la tratta con il nome di *Oxiantha*, e dice: “ è la stessa che alcuni medici e speziali chiamano *pirina* e *pitiantha*, albero molto simile al pero selvatico, ma con foglie diverse... “*Il suo frutto, mangiato, overo bebuto, ristagna i flussi del corpo e parimenti quelli delle donne.*”. Mentre il Mattioli, nei suoi commenti ai Discorsi del medico greco, dice: “*Il vino di biancospino non solo spegne meravigliosamente la sete e l'arsura della bocca, ma proibisce che i vapori maligni e velenosi non così agevolmente arrivino al cuore e occupino il cervello.... Lavandosene la bocca consolida le gengive, risolve gargarizzato, le infiammazioni delle fauci e dell'ugola. Detti ancora con giovamento alle infiammazioni del fegato; ristagna le lagrime, i flussi degli occhi.*”

**Contenuti:** flavonoidi (iperoside, vitexina), acetilcolina, quercitina, trimetilamina; triterpenici come l'acido ursolico; olio essenziale, steroli, tannino, pectina, saponine, Vitamina B e C e sali minerali.

Il biancospino in medicina si usa come ricostituente, antidiarreico, ipotensivo e cardiotonico, ha funzione antilipidica, combattendo il colesterolo..

In particolare favorisce la funzionalità cardiocircolatoria, migliora l'elasticità del miocardio e contribuisce la vasodilatazione; è riconosciuta pure un'attività sedativa sul sistema nervoso.

Si usano i fiori e i frutti; i fiori per l'insonnia, l'ipertensione e le palpitazioni.

**Usi: *Infuso di fiori*: per insomnia, ipertensione, palpitazioni.**

Un cucchiaino di fiori secchi in una tazza da d'acqua bollente per 5 minuti; filtrare e bere prima di coricarsi, o all'occorrenza durante la giornata.

**Decotto di frutti contro la diarrea e la ritenzione urinaria:** 5 gr di bacche in una tazza d'acqua far bollire per pochi minuti , filtrare e berne in tazzine.

**Tintura:** 5 gr di fiori secchi o di bacche secche, se freschi 20 gr di fiori o di bacche in 100 gr di alcool a 70°lasciate macerare per 6-7 giorni; filtrare e spremere le parti fiorite; conservare in bottiglietta scura in luogo fresco. Uso da 15 a 30 gocce; come sedativo da 25 a 40 gocce prese in poca acqua.

**Uso esterno: *decotto*:** frutti, fiori e corteccia dei rami per le infiammazioni della bocca e delle gengive, gargarizzare più volte al giorno.



**Sciroppto di biancospino:** 30 gr di fiori posti in infusione in 500 gr di acqua bollente per 30 minuti. Filtrare, aggiungere 500 gr di zucchero e far bollire a fuoco lento, mescolando accuratamente fino a scioglimento dello zucchero e finché il liquido non abbia preso la consistenza dello sciroppto. Assumere a cucchiai come dissetante.

**Vino al Biancospino:** 100 gr di fiori e lasciati a

macerare in 1 litro di ottimo vino forte per 10 giorni. Filtrare e conservare per un mese, quindi berne a bicchierini dopo i pasti contro le digestioni difficili e i disturbi della menopausa.

**Cucina: *Salsa di biancospino*:** Salsa salata e piccante per carni grigliate (maiale) e pesci grigliati: Si fa bollire un litro di mosto non fermentato ottenuto da uve bianche (trebbiano), fino a ridurre il mosto a un terzo, a circa 300 gr. Si aggiungono 100 gr di bacche scelte e ben mature, snocciolate, facendo cuocere a fuoco lento per 20 minuti circa e avendo cura di schiacciare con un cucchiaio di legno piatto i frutti contro le pareti. Si lascia freddare e prima di servire si aggiungono sale fino e peperoncino macinato finemente a gusto proprio.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

## **Alberello centenario presso Matrice-Snta Maria della Strada mnumento dell'XI sec. (foto U.D'Ugo)**

### **Boragine**

**Boragine** (*Borago officinalis*) famiglia Boraginacee.

Nomi dialettali: *burragine*, *boracina*, *borazna*.

**Descrizione:** Pianta erbacea annua molto diffusa in natura, specie nei luoghi coltivati e lasciati ad incolto; preferisce i terreni grassi. La pianta, da piccola, si presenta a rosetta con foglie ovali, pelose, leggermente pungenti quelle più grosse; da grande assume la forma a cespuglio con una lunga infiorescenza a grappolo.

I fiori hanno portamento pendulo, i calici sono di colore violetto

In cucina le foglie si utilizzano cotte nei minestroni, nelle zuppe, per fare il ripieno a ravioli, torta pasqualina, per preparare le lasagne verdi, al posto degli spinaci.



Le foglie più tenere si usano nelle insalate miste con pomodori, cipolle, cicoria, cicerbita (cascigno, cardillo).

I fiori possono essere usati in cucina per preparare frittelle, per guarnire piatti come risotto.

**Ha proprietà** emollienti espessori, diuretiche, sudorifere, antinfiammatorie, antireumatiche, depurative dell'organismo.

I fiori e le foglie sono utilizzati come anti decongestionante delle pelli arrossate. Un paio di cucchiai di trito di foglie e fiori infusi nell'acqua del bagno costituiscono un utile rimedio per le pelli irritate.

**Dai semi** si estrae l'**olio** per l'appunto **di semi di boragine** che contiene l'**acido gamma linolenico** efficace nel trattamento della sindrome premenstruale e delle dermatiti croniche, degli eczemi e dell'invecchiamento della pelle.

**Curiosità:** Lucio Apuleio Saturnino, scrittore, filosofo e alchimista sosteneva che questa pianta originaria della Siria veniva chiamata *corogina* in virtù dei benefici che arrecava al cuore.

**In cucina:**

**Sedanini o ditali con boragine:** ingredienti x 4 persone: 300 gr di boragine, 300 gr di pomodori pelati, 150 gr di caciocavallo semi stagionato (del Molise), 1 spicchio d'aglio, un pizzico di zucchero, sale q.b., olio extravergine d'oliva q.b.

In una pentola far soffriggere in 2 o 3 cucchiai d'olio l'aglio privato del

germoglio e tritato, aggiungere i pomodori pelati e spezzettati, aggiungere un pizzico di zucchero e il sale q.b.. Allungare con acqua e sale, tenendo presente che nella stessa dovrà cuocere la borragine e la pasta. Tagliare le foglie di borragine a pezzetti e aggiungerle. Versare la pasta. Non appena la pasta sarà cotta, unire il caciocavallo a cubetti. Servire caldo con una aggiunta di un filo d'olio extravergine crudo.

**Agnolotti con borragine:** 250 gr di borragine, 150 gr di carne di vitello, 150 gr di polpa di maiale, 1 spicchio d'aglio, 50 gr di parmigiano reggiano, 1 porro, 1 rametto di rosmarino, 5 uova, 400 gr di farina.

**Sfoglia:** Preparare la pasta unendo alla farina 4 uova, un pizzico di sale ed impastare con un po' d'acqua finché la pasta non risulti morbida ed omogenea; coprire con un canovaccio e mettere a riposare per mezz'ora. Poi rimpestarla e tirare la sfoglia piuttosto sottile.

**Ripieno:** Fare rosolare la carne per 10 minuti insieme agli aromi (rosmarino, aglio) ed un pizzico di sale; a cottura ultimata aggiungere la borragine precedentemente lavata, spezzettata e sbollentata e strizzata. Frullate il tutto con mixer ad immersione e aggiungete 1 uovo, un po'di parmigiano e continuate ad impastare.



Disponete con un cucchiaio il ripieno sulla sfoglia in modo che ogni cucchiainata disti 4 cm una dall'altra; quindi ricoprire il ripieno con la sfoglia e sigillare con le dita e con l'aiuto dell'apposita rotella da cucina , ritagliare e sigillare meglio.

**Sugo:** Far rosolare in un po' d'olio il porro spezzettato, il burro e lasciar cuocere finché il burro non diventi dorato; passare al colino per eliminare le foglie di porro.

**Completamento:** Cuocere gli agnolotti in acqua bollente per una decina di minuti, scolare e condire con il burro insaporito con il porro. Spolverare abbondante formaggio parmigiano.

**Frittata di borragine e fagiolini:** ingredienti: 6 uova, 1 cipollina, 100 gr di fagiolini lessati, 200 gr di borragine, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b. , un fiore di borragine per guarnire.

Preparazione: Separare le foglie di borragine dal fiore, lavare ed asciugare e tritare. In una padella far a appassire la cipolla affettata nell'olio ed unire la borragine tritata insieme ai fagiolini tritati. Versare le uova sbattute a parte con sale e pepe, mescolare velocemente con un cucchiaio di legno; appena la frittata comincia a rapprendersi, scuotere leggermente la padella per staccarla dal fondo, quindi rivoltarla con l'aiuto di un coperchio o un piatto e farla cuocere dall'altra parte. Decorare infine con il fiore di borragine.

**Tagliatelle all'uovo con borragine:** 400 gr di tagliatelle, 300 gr di borragine,



8 fiori di zucca, olio extravergine d'oliva,  
Preparazione: Lavare la borragine e farla a pezzetti; lavare i fiori di zucca e In un tegame mettere a scaldare un po' d'olio e fare insaporire la borragine; aggiungere un mestolino di acqua, coprire e lasciar cuocere per circa 10 minuti; unire i fiori di zucca e regolare di

**Vellutata di borragine** (da sola o con piantaggini, cardelli (cascigni) e grugni ingredienti: 1,5 kg di borragini (se si

preferisce insieme alle altre verdure ),1 dado da brodo di carne, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di maggiorana fresca o un pizzico di secca, 2 cucchiate di pinoli, 2 cucchiae di fecola di patate, 30gr di parmigiano reggiano

Pulire e lavare le verdure, tagliarle e lessarle in un litro e mezzo di acqua. Scolare e frullare con mixer ad immersione fino a renderla cremosa. Insaporire con il dado da brodo di carne. Pulire la maggiorana, pelare l'aglio e pestare in un



**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per**

**cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo,**

## Buglossa

**Buglossa azzurra (*Anchusa officinalis*)**. Famiglia: *Boraginee*.  
Sinonimi: *Ancusa*, *falsa borragine*.

Pianta perenne alta fino a 1,5 metri, con fusto eretto peloso, così come le foglioline. Ha fiori azzurri a pannocchia, simili a quelli della più nota borragine. Fiorisce da maggio a luglio, molto diffusa nei prati e negli inculti.

Il termine generico *Ancusa* deriva dal greco *Ankousa* che significa belletto; infatti nell'antichità dalla radice della pianta si estraeva una tintura rossa che veniva usata nella preparazione di belletti con i quali le donne greche e



romane usavano truccarsi.  
In **cucina**: Si usano le foglie cotte come verdura, mentre i fiori sono aggiunti alle insalate.

In **medicina**: si usano fiori e foglie, anche essiccate, per le sue virtù bechiche, diuretiche e lassative; ridotte in poltiglia contro le infiammazioni.

La pianta contiene un alcaloide che agisce sul sistema nervoso e che può dare effetti paralizzanti, per

cui si consiglia di non abusarne nell'uso alimentare crudo.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

### Cardo mariano

**Cardo mariano** (*Silibum marianum*). Famiglia: Compositae o Asteraceae – Dialetto: *cardə o spinə də San Giuannə* (perchè si usava dalle fanciulle da marito per avere il responso sul probabile innamoramento), *cardo santo*, *cardo benedetto*.

**Curiosità:** E' detto appunto *mariano* perché narra la leggenda che Gesù , ricercato da Erode, si fosse nascosto sotto un cardo mentre Maria che lo allattava, perse alcune gocce di latte che caddero su una foglia tingendola di bianco; ecco perché le foglie sono colorite di bianco.

**Descrizione:** Pianta erbacea biennale: nel 1° anno sviluppa le foglie, nel 2° anno fiorisce fino ad raggiungere l'altezza di oltre m. 1,50. Il fiore è rosso turchino. Il fusto è peloso, le foglie sono triangolari lobati con spine ai vertici, finiscono a punta con una spina più grossa.

Caratteristica per riconoscerlo dalle altre specie è che le foglie sono percorse da nervature più chiare e coperte di un colore bianco sul verde complessivo. Si trova presso raderi, ai margini delle strade e canali, nei luoghi inculti. Matura tra giugno e agosto

**Contiene:** Principi attivi: Flavonoide sili marina, tiramina, api gemina, siliconalo, acidi oleico, linoleico miristico e stearico, principio amaro, mucillagini, tannini, vitamine C, E, K, acidi organici, idro clorito di betaina.

**Proprietà:** Molte sono le proprietà del cardo e sono note fin dai tempi più remoti. Tra le principali ricordiamo: appetitive, diuretiche, febbrifughe, disintossicanti, specie per il fegato, sedativo di dolori reumatici e delle nevriti.

Si raccolgono sia i gambi, sia le foglie che i capolini e i semi

**Le foglie:** sono utili come tonico epa protettore, lassativo, stimolante gastrico, diuretico. Particolarmente contro la insufficienza epatica e la cirrosi.

**I semi:** sono utili come cardiotonico e ipertensione.

**Come pulirli:** Si taglia la pianta e si libera prima delle foglie più dure, scartandole; poi le foglie più tenere si tengono da parte per utilizzarle in cucina; si tagliano in sommità i capolini, che si liberano delle spine e della peluria così come si fa per i carciofi; i gambi si liberano della parte globosa e della peluria pungente, quindi si liberano delle nervature ( i fili longitudinali) e si mettono da parte per utilizzarli in cucina; le foglie si prendono con un guanto e si pongono su un tagliere robusto di legno e servendosi di un coltello, tenendole ben ferme si liberano della nervatura principale che è legnosa e dura, quindi non utilizzabile, e infine si tagliano con il coltello i bordi quanto più vicino agli estremi eliminando le spine. Dopo di che si possono spezzettare con le mani.

**In cucina:** si usano i germogli centrali, possibilmente raccolti in primavera, puliti e mangiati crudi o ad insalata oppure a zuppa; i capolini puliti ed epurati dalla peluria e dalle spine come detto sopra, sia crudi ad insalata che cotti, secondo alcune ricette che più avanti vengono consigliate; le foglie più tenere pulite come detto sopra si utilizzano sia per insalate che per zuppe.

**Insalata di cardi:** da un paio di piante di cardo si prendono i gambi, si puliscono nel modo consigliato in precedenza, e si fanno a pezzetti di circa 3 o 4 cm, si uniscono anche i capolini dei fiori, puliti come detto in precedenza, si condiscono con olio e sale ed un goccino di aceto ed è pronto il contorno. Anche le foglie possono essere usate per contorno, condendole come prima, ma precedentemente bollite.



**Tortino:** ingredienti per 4 persone: 1 grosso cardo, 100 gr. di mozzarella, 250 gr di panna da cucina, olio q.b., 100 gr caciotta fresca di capra, peperoncino q.b., succo di mezzo limone, formaggio parmigiano grattugiato q.b., una noce di burro q.b., sale q.b. – 1° , Pulire, lavare e tagliare il cardo come spiegato in precedenza, lessare in acqua salata e con il succo di limone, scolare e metterlo a strati in una teglia con un po' di olio; 2°, condire gli strati con caciotta , peperoncino, mozzarella, un po' di parmigiano e fiocchetti di burro; coprire l'ultimo strato con la panna, fiocchetti di burro e il rimanente parmigiano, lasciar cuocere in forno a fuoco moderato e servire caldo.

**Insalata di donna Peppa:** ingredienti: uno o due gambi di cardo puliti e spezzettati,pomodori, grosse olive nere e verdi, capperi, patate lesse, cipolle fresche tagliate sottilmente, scaglie di formaggio parmigiano, olio e sale Spezzettare il tutto e condire e servire come insalata fredda.

**Sfornato di cardi e funghi prataioli.** (In luogo dei funghi prataioli si possono usare cardoncelli, spinaroli o di San Giorgio). Ingredienti per 4 persone: 1 grosso cardo, 500 gr di funghi, 500 gr di patate, 100 gr di formaggio pecorino grattugiato, 150 gr di salsiccia fresca, 1 cucchiaio di farina, 3 spicchi d'aglio, una fetta di pane raffermo, 30 gr di pangrattato, 50 gr di olio extravergine di oliva, prezzemolo tritato, sale e pepe q.b., 700 o 800 gr di brodo vegetale o di carne.

Pulire i cardi come detto in precedenza e scottarli( foglie, gambi e capolini se ce ne sono) in acqua bollente salata dove è stata discolta la farina e tirarli al dente. Porre in una zuppiera le patate pelate e tagliate a dadini, il prezzemolo tritato, l'aglio tritato, il pane raffermo a dadini, la salsiccia fatta a pezzetti, i cardi lessati, aggiungere pepe e sale, parte del formaggio, mescolare bene. Mettere il composto in una teglia, livellare la superficie, versare 700 o 800 gr di brodo vegetale o di carne , cospargere la superficie con formaggio rimasto e pangrattato, condire con l'olio ed infornare a 200° gradi centigradi fino a che la superficie non sia dorata.

**Per la salute** si usano tisane, decotti e liquori da usare **con la massima cautela dagli ipertesi, donne in gravidanza:**

**Tisana:** versare 150 ml di acqua semi bollente su 2 cucchiaini di semi di cardo tritati, lasciare riposare per 15 minuti e filtrare. Berne una tazza 3 volte al giorno mezz'ora prima dei pasti, per una settimana aiuta la funzione epatica.

La tintura madre si estrae dai fiori essiccati in alcool a 65°, però

le tinture e i liquori è bene acquistarli in erboristeria, se non si è esperti.

I preparati a base di cardo sono utili per combattere la cirrosi, epatite e itterizia, infiammazione cronica del fegato e per proteggerlo da alcool, acido acetilsalicilico e farmaci di sintesi.



**In erboristeria** si trova la *Tintura madre*, l'*Estratto alcolico* e la *polvere di semi*.

**Per la raccolta bisogna fare molta attenzione a non pungersi.**

**Curiosità:** Dioscoride, medico greco del 1° secolo che esercitò in Roma e fu medico dell'imperatore Nerone, nei suoi Discorsi commentati dal Mattioli, famoso medico senese del '500, la consigliava anche per combattere i vermi larghi , in questo modo: “*La radice tagliata come il rafano, cotta e fatta seccare... giova mangiata con uva passa, overo bevuta con vino brusco alla misura d'un acetabolo per ammazzare i vermini larghi del corpo.*”

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

#### **Cardo pallotta**

**Cardo pallottola (*Echinops ritro L.*) . Famiglia: Composite.**

Sinonimi: Coccodrillo.

**Descrizione:** Pianta perenne, di cui in Italia ne esistono due specie, la più piccola alta fino a 80 cm, la più grande alta fino a 2 m, spinosa; foglie alterne, lanceolate, dentate con dente terminante in un aculeo.

Capolini uniformi, riuniti in teste sferiche spesse da 4 a 5 cm. in una specie, fino a 8 cm nell'altra specie. Involucro del capolino lungo da 12 a 16 cm, composto di una ventina di squame in 3 ordini, libere, lineari, acuminate; le più esterne sono più corte e hanno setole bianche alla base. Fiore tubuloso di colore azzurro.

Fioritura da Luglio a Settembre; cresce in pendii sassosi e su prati aridi.

**Curiosità:** Il nome deriva dal greco *Ekhinos* che significa riccio e *Opisis* che significa aspetto, per cui da noi detto pallottola.

Oggi questa pianta è più usata per scopi decorativi, se ne utilizzano i fiori secchi per abbellire angoli delle case e vetrine di negozi, che per uso medicinale. Ma una volta era usata per la sua virtù antinfiammatoria e galattagoga.



In alcune regioni, come ad esempio la Liguria, questa pianta è protetta e quindi è vietato raccoglierne i fiori.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

### **Selvatica**

**Carota selvatica** (*Dancus carota*), famiglia Umbellifere o Apiacee. Nomi: Carota , Cima Piuda, Gallinaccio.

In dialetto: *carota selvatica, pastenaca, pastanatica selvatica*.

**Descrizione:** Pianta spontanea comunissima negli inculti e in montagna; molto somigliante a quella coltivata; la radice carnosa. Nel 1° anno di vegetazione produce foglie basali, nel 2° anno forma il fusto che può raggiungere anche il metro d'altezza.

La pianta presenta peli irti. Le foglie del primo anno sono molli e lucide; fiorisce a giugno con tipiche ombrelle portate da lunghi peduncoli; i fiori sono piccoli e bianchi o rosei; quello centrale solitamente è roseo o porporino scuro ( ciò che lo caratterizza per distinguerlo dalle piante simili).

Si raccolgono le foglie basali al primo anno e le radici al secondo anno.

**In cucina** si utilizzano le foglie in insalate miste; le foglie e le radici, insieme, partecipano alle zuppe miste di verdure o per contorni, condite con olio e limone, le radici per aromatizzare carni al forno ( pollo con patate, peperoni e carote).

**La radice contiene:** Vitamine A,B,C,PP,D e E, Sali minerali (sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo) zuccheri semplici (glucosio).

**Usi e proprietà:** La radice viene usata come antinfiammatorio dello stomaco e dell'intestino, stimola la diuresi, depura il sangue, è vermifuga, decongestiona e purifica le pelli infiammate, lenisce le scottature, per curare le affezioni polmonari, previene l'invecchiamento della pelle, facilita la secrezione di latte delle puerpere, regola il colesterolo, favorisce l'innalzamento dell'emoglobina..

La radice e le foglie tritate applicate sulla pelle cura le scottature, l'acne, i geloni; dona colore e luminosità e morbidezza alla pelle e combatte le rughe.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a**



scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

### Carrubo

**Carrubo** (*Caratonia siliqua*), famiglia

Composite, genere *Leguminose*. Sinonimi: *Cornacchia*, *Siliqua dolce*, *Albero dei baccelli greci*, *Albero per i figli*. Frutti: *Carruba*, *Vainella*, *Sciuscella*, *Zampa d'agnello*, *Baccello greco*.

**Descrizione:** Albero diffuso nell'Italia meridionale ed insulare, spontaneo nella macchia mediterranea in associazione con l'olivastro, con la palma nana, con il lentisco ed il mirto. Più a nord lo possiamo trovare in toscana nella zona dell'Argentario. Molto diffuso, invece, in Sicilia, Sardegna e Puglia dove è pure coltivato per ricavarne prodotti per l'alimentazione del bestiame ed animale in genere.

La specie può raggiungere 10 o 12 m di altezza; ha tronco più o meno difforme, corteccia liscia di colore bruno-rossiccio. Foglie alterne, composte da 2 a 5 paia di segmenti ovali, rotondeggianti e smarginate all'apice.

I fiori, in prevalenza unisessuali, tendono a ripartirsi su piante separate in base al sesso; sono molto piccoli, di colore verde rossastro, privi di corolla, con calici con 5 sepali presto caduchi; sono riuniti in grappoli cilindrici eretti; quelli maschili con 5 stami, quelli femminili con uno stimma sessile.



Il frutto, appunto carruba o sciuscella o vainella ecc., è una camara allungata e appiattita di circa cmm 2 x 10 o 15 e spessa circa 2 o 3 mm., di colore marrone nerastro a maturità, con epicarpo crostoso, mesocarpo carnoso, dolce e con una fila di semi lentiscolari, bruni, di consistenza lapidea. Fiorisce tra luglio ed agosto.

La crescita del carrubo è lenta, la sua longevità è alta, raggiungendo mediamente i 500 anni.

Il carrubo è coltivato fin dall'antichità per la dolcezza del suo frutto, molto nutriente, di cui molti popoli ne facevano uso.

**Ha proprietà** terapeutiche varie: le foglie sono astringenti, i frutti lassativi e diuretici, se freschi, espessoranti se secchi; i semi sono molto usati nella fabbricazione dei cosmetici per l'alto contenuto di mucillagini in grado di conferire alla pelle elasticità e idratazione.

**I frutti contengono** Vitamine del tipo A,D,B1,B2,B3, minerali (calcio, potassio, rame e manganese, sostanze pectiche e tannini.**Per il colon irritabile si usa** la polvere, mentre come espettorente si usa il *decotto*, così come lo consigliava Dioscoride: 3 o 4 cucchiate di polvere di carruba in 1 l. d'acqua insieme a 5 o 6 fichi secchi e 3 cucchiai rasi di semi di lino, filtrare, dolcificare con miele e berne in tazzine in proporzione di 3 o 4 al giorno. Per il colon spastico, è utile bere una tazza di latte con 3 cucchiani da the di carruba in polvere.

Nell'antichità si riteneva pure che avesse proprietà afrodisiache. I semi nell'industria sono utilizzati pure nella preparazione di gomme industriali.

Per l'alimentazione è usato il frutto, la carruba, sia intera che sfarinata.

**Il frutto può essere consumato dai celiaci perché privo di glutine.**

Per i dolori di stomaco e per aiutare le funzioni dell'apparato digerente se ne fa un *liquore* nel seguente modo:

1 l d'alcool a 90°, 1 l d'acqua, 1 kg di zucchero, 10 o 12 carrube spezzate e tritate finemente, eliminando i semi.

Procedimento: Pulire le carrube con un panno umido, spezzettarle in parti piccole e metterle in infusione nell'alcool (dentro un barattolo di vetro con coperchio) per 30 giorni, avendo cura di agitare il contenuto di tanto in tanto. Dopo 30 giorni, sciogliere nell'acqua il kg di zucchero senza farlo bollire (non caramellato!). Filtrare l'infuso alcolico e unirlo all'acqua zuccherata; fare raffreddare e filtrare nuovamente. Versare in bottigliette di vetro e servire fresco.

**In cucina:** Pasta alla farina di carrube, torta alla carruba, crema di carrube.

**Pasta alla farina di carrube:** ingredienti: 250 gr di farina 00, 50 gr di farina di carruba, 3 uova.

Preparazione: Mescolare i due tipi di farina e sistemarli a vulcano; al centro mettere le uova e impastare finché la pasta non sia ben amalgamata e morbida al tatto; quindi preparare la sfoglia e farne il tipo di pasta desiderata (tagliatelle, tagliolini, crioli ec).

Torta alla carruba: 150 gr di farina 00, 100 gr di farina di carruba, 250 gr di zucchero, 3 uova, 1 bustina di lievito, 1 bustina di vanillina, 1 bicchiere di latte.

Preparazione: impastare in una terrina tutti gli ingredienti. Imburrare una teglia e cospargerla di farina, versarvi il composto ed infornare a 180° per circa 30 minuti.

**Crema di carrube:** ingredienti: 15 gr di nocciole sgusciate, 150 gr di farina di carrube, 1 cucchiaio di cacao amaro o 30 gr di cioccolato fondente amaro grattugiato, 4 cucchiai di zucchero a velo, latte q.b.

Preparazione: mettere gli ingredienti in un frullatore e frullare per qualche minuto per rendere il tutto ben miscelato. Versare il composto in una



pentolina e riscaldare a fuoco basso aggiungendo il latte pian piano e rimestando finché non avrà preso la consistenza cremosa desiderata.

**Curiosità:** Dioscoride, nei Discorsi dice: “*Le silique fresche mangiate nuocciono allo stomaco e solvono il corpo, ma secche, lo stringono e sono più utili allo stomaco: provocano l'orina, massimamente quelle che si conservano nelle inaccie .*” ancora “... **la loro decottione giova non poco alla tosse, alla strettura del petto, ciò per il liquore non meno dolce del mèle, che in esse si ritrova...**”. Galeno nel II° libro delle facoltà dei cibi vituperò le Siliqua, come riferisce il Mattioli, dicendo: “ *che per essere legnose, necessaria cosa è, che elle sieno durissime da digerire, che meglio sarebbe stato lasciarle in oriente che portarcele nei paesi nostri;*” ma scrivendo nel libro VII°, tanto dell'albero quanto dei frutti, dice: “ *L'albero che produce Siliqua, dissecca e restringe, come fa ancora il suo frutto, il quale ha alquanto del dolce... hanno queste un certo che simile alle Ciregie, perciò che mangiadossene fresche, solvono il corpo et secche lo ristengono.*”



**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

### Centaurea minore

**Centaurea minore (*Erythraea centaurum*) Famiglia : Gentianacee.**

Sinonimo: *Erba della febbre*. Il nome le deriva dalla leggenda che vuole fosse stata consigliata ad Achille dal Centauro Chirone per guarire la ferita infertagli da Achille.

**Descrizione:** Pianta annuale e biennale, alta da 20 a 60 cm, cresce spontaneamente nei luoghi erbosi, in boschi e radure, dal mare alla media montagna ha fusto quadrangolare eretto, ramificato in alto a cima birofa, foglie di base a rosetta, picciolate brevemente, lunghe 3-5 cm, obovate, mentre le foglie superiori sono più strette e acute; i fiori, piccoli e riuniti in

piccoli corimbi; gli stami sporgono dal tubo della corolla e le antere si contorcono a vite, dopo l'emissione del polline, di color rosa, ma esiste pure la varietà a fiore giallo; il frutto è una capsula lunga circa 1 cm con numerosi semi di mezzo mm.

Fiorisce in estate, da maggio a settembre; se ne raccolgono le sommità fiorite, ma anche le altre parti. E' inodore, di sapore amaro.

**Contiene:** principi amari, flavonoidi, acidi grassi, acidi fenolici, triterpeni, steroli, gentiopicrina, gentiopicroside, centapicrina, composti triterpenici, acido oneolonico, alfa-amirina, beta-amirina, eritrodiolo, acido malinico, genziafolina.

**Proprietà:** Conosciuta fin dall'antichità, le sue virtù sono state decantate anche da Plinio il Vecchio, notissima come febbrifugo, ha il potere di riattivare la motività e la secrezione gastrica; è anche antiartritica, vermifuga, antisettica, cicatrizzante, carminativa, tonica, colagoga, bechica e stimolante. Rafforza il cuoio capelluto e ne schiarisce i capelli.

**Trova applicazioni specifiche**, da sola o in sinergia con Genziana, Chiretta, Noce vomica, nelle seguenti affezioni: aereocolia, afta, alito fetido, anemia, anoressia, atonia gastrica, clorosi, diabete, diarree atonica, dispepsia, eczema, efflorescenza della pelle, alimentasi, epatalgia, epatomegalia, febbri intermitten, idropisia addominale, ipocolia, itterizia, prurito ittero, scorbuto, scrofola, splenomegalia.

**E' controindicata** a chi soffre di disturbi gastrici, ulcere e in presenza di vomito e diarrea.

Per uso interno si preparano gli *infusi*, per usi esterne è preferibile il decotto.

**Infuso:** 1 cucchiaio di parti secche in una tazza d'acqua bollente, filtrato e dolcificato da sorseggiare lentamente prima dei pasti è utile per riattivare le funzioni intestinali e calmare i dolori di stomaco.

Come febbrifugo si usa la polvere, meglio quella in vendita nelle farmacie, presa in ragione di mezzo grammo alla volta in poca acqua.

Pure in farmacia e nelle erboristerie si trova la *tintura*, che è preparata con 20 gr di sommità fiorite secche, (50 gr se fresche), in 300 gr di alcool a 60°, lasciare in infuso per 5 giorni e filtrare accuratamente; conservare in bottiglietta scura e in luogo fresco, da assumere a gocce (da 20 a 30) per regolare la secrezione biliare e per eliminare il meteorismo intestinale.

Per le combinazioni con altre erbe si rinvia ai preparati predisposti dai farmacisti e erboristi.

**Decotto** contro la caduta dei capelli e per curare ferite e piaghe: 50 gr di sommità fiorite fresche bollite in 1 litro d'acqua fino a ridursi a 700 gr di decotto da usare con frizioni e impacchi sulle parti. Se filtrato e conservato in bottiglia chiusa e in luogo fresco può essere riutilizzato.

**Sciroppo** per riattivare le funzioni organiche dopo una convalescenza: 40 gr

di sommità fiorite, in 300 gr di alcool a 90°, aggiungere gr 5 di foglioline di menta piperita, alcune gocce di succo d'arancia; lasciare macerare per 5 giorni; filtrare, strizzando le parti imbevute; preparare uno sciroppo con 800 gr di zucchero in 1,250 litro d'acqua; unire all'infusione alcolica, mescolando per bene; lasciare riposare per 3 giorni. Da usare come liquore ricostituente.

**CURIOSITÀ:** Dioscoride, famoso medico greco del 1° secolo, che fu medico di Nerone,

tra le tante applicazioni che ne faceva di questa pianta dice pure: “ *L'herba fresca pestata messa in su le ferite le salda; purga l'ulcere vecchie, e le consolida. Mangiata cotta purga per il corpo la cholera, e i grossi humoris. Fansi della sua decottione cristere alle sciatiche; imperoché ella salva il sangue e cava il dolore. ...Il succo è utile nella medicina de gli occhi... bevuta giova i difetti de i nervi...*” ed ancora “ *Cogliesi l'herba quando è piena di seme, e lasciati in mollo nell'acqua cinque giorni e poscia tanto si cuoce che l'herba sopravanza la decottione e com'è fredda si spreme e si cola con pezza di lino, e gittata l'herba si rimette la colatura a bollire, tanto che si restringe come mele*”. Dioscoride ci dice non solo che la utilizzava per



combattere i dolori della sciatica, ma ci tramanda anche il sistema per farne una sostanza gelatinosa da usare all'occorrenza.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico,**

**alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

## Centonchio

Centonchio (*Centunculus*, diminutivo di cento- onis), n. scient. (*Stellaria media*). Famiglia Cariofillacee. Altrimenti detta in vari luoghi: Centocchio, centone, centonghio, mardigallina, gallinella, erba gallina, paperina.

**DESCRIZIONE:** Pianta infestante dei campi e degli orti, ha fusto sdraiato, formando vasti tappeti di foglioline a rosetta, tenere e ovate, ha piccoli fiori pentameri bianchi, azzurri e rossi (a seconda della varietà). Il frutto è una piccola capsula con numerosi semi, molto appetiti da uccelli e galline.

**CONTIENE:** saponine, Sali minerali, tannino, vitamine del gruppo B e C.

**PROPRIETÀ:** diaforetiche, galatofughe, diuretiche, espessoranti.

**In cucina** è usata lessa, o in minestra associata con altre selvatiche,



soprattutto ortica; in insalata con altre verdure, con ravanelli e condita con olio, sale, peperoncino e senape.

**Gnocchi di centonchio:** ingredienti per 4 persone: 350 gr di centonchio, 1 patata lessa, 250 gr di pangrattato, 150 gr di farina 00, 2 uova, una grattatina di noce moscata, una noce di burro, 50 gr di parmigiano, 4 foglie di basilico. Scottale brevemente il centonchio a vapore,

asciugarlo bene e tritarlo, unirlo alla patata lessa schiacciata, salare; incorporare il pangrattato, le uova, la farina e formare l'impasto nella giusta consistenza. Formare gli gnocchi, profumarli con una grattata di noce moscata, lessarli in acqua bollente salata, quando vengono a galla scolarli. Versarli nei piatti e condirli con burro fuso e formaggio parmigiano a volontà e guarnire con foglie di basilico o, se si preferisce, salvia.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

### Cicerbita e Sonchio

**Cicerbita** (dal tardo lat. *Cicirbita*), n. scient. *Sonchus oleaceus* o *Cicerbita*, sinonimo di *Lactuca*.

In dialetto: *cascigno*, *cardillo*, *montignoso*, *cucerbola*, *lattughina*, *crespigno*. Della stessa specie si raccolgono varietà di cascigni con sfumature diverse, ma simili e con uguali impieghi alimentari e curative: *Sonchus avernsis*, *Sonchus asper*, *Sonchus tenerrimus* e il *Reichardia picroides*, detto pure grattalingua, caccialepre.

**Descrizione:** Pianta erbacea molto comune nei luoghi coltivati, più abbondanti e rigogliose nei vigneti; preferisce il terreno smosso. La radice piuttosto lunga e grossa, secerne un lattice bianco.

In autunno e in primavera si presenta con rosette basali che possono essere di colore verde con costa più chiara, o bruno tendente al rossiccio. Le foglie sono lunghe, piuttosto rigide e pungenti al tatto. Crescendo presenta fiori gialli.

**In cucina:** le foglie tenere sono ottime crude in insalata mista (preferibilmente tenute un attimo in bagno d'aceto); cotte viene consumata come verdura, da sola o insieme ad altre. E' molto ricercata per il suo sapore dolce, per la sua delicatezza burrosa. Viene anche utilizzata insieme alle altre per preparare torte salate o ripieni di calzoni.

**Ha proprietà** aperitive, diuretiche, amaricanti., epatoprotettive e remineralizzanti. Gli antichi credevano che le sue foglie fossero in grado di rianimare e restituire le forze a uomini e bestie.

**Curiosità:** Il Mattioli nei suoi commenti ai Discorsi di Dioscoride, a proposito delle varie specie di questa erba, che noi genericamente chiamiamo Cascigno o Cardillo o sonco o Crespigno, scrive: “ *..dassi il suo latte utilmente a bere alli asmatici e al serramento del fiato. Messo caldo nelle orecchie vi mitiga il dolore, massimamente cocendosi con olio in un guscio di melagrano. Bevuto alla misura d'un ciatho, giova alla stranguria dell'orina. Le foglie masticate tolgono il puzzare del fiato.*”

Le radici, insieme a quelle della cicoria, torrefatte erano usate come surrogato del caffè, specie durante il periodo bellico del 2° conflitto mondiale.



**Ricetta: Cespigni o cascigni in purea di fave secche.**

**Ingredienti** per 4 persone: 500 gr di fave secche sbucciate, avendo cura di metterle a bagno per una notte; 500gr di cespigni (cascigni in Molise) puliti ( meglio se appartenenti alle tre varietà descritte); 150 gr di cicoria pulita ( va bene anche il tarassaco (

a Campobasso è chiamato scarsella); 1 cipolla di Tropea (rossa); 1 spicchio d'aglio; 1 carota gialla; 1 costa di sedano; 2 patate medie lessate e sbucciate; olio, sale e peperoncino a piacere. Alcune fettine sottili di pane casareccio tostato e appena sfregato con aglio.

Lessare in sufficiente acqua i cespigni e la cicoria e colarle al dente, avendo cura di lasciare 1 litro d'acqua di cottura da usare come brodo.

In una capiente padella versare mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva, il trito fine della cipolla, costa di sedano, carota rondellata, spicchio d'aglio intero, peperoncino a piacimento, e fare soffriggere. Aggiungere le fave, senza acqua di bagno, e fare cuocere a fuoco lento, avendo cura di aggiungere all'occorrenza il brodo ricavato dall'acqua di cottura delle verdure. A cottura ultimata, unire le patate lesse e passare tutto al mixer, fino ad ottenere una purea uniforme.

Sistemare nel fondo dei piatti di portata le fette tostate fregate con aglio, versarvi la purea di fave, quindi sistemarvi sopra la verdura cotta e irrorare

con un altro filo di olio extravergine di oliva.



**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Cicerchia selvatica** (*Lathirus articulatus* L. e *Lathirus Clymenum* L. ). Famiglia: *Fabaceae*. Nomi regionali: *Cicerchia porporina*, *Cicerchia articolata*.

**Il nome** deriva dall'accrescitivo greco *la* e *thero* che significa *io riscaldo*, per significare che la pianta ha caratteristiche riscaldanti.

Alcuni sostengono che la pianta è diffusa solo in Sicilia e in Sardegna, con l'eccezione di qualche esemplare in Basilicata e in Liguria, ma le foto provano l'esistenza in Molise, dove le immagini sono state scattate e precisamente nel sito archeologico di Pietrabbondante (Is), ma posso testimoniare di averla incontrata un po' ovunque.

**Descrizione:** E' pianta erbacea annuale, con fusti glabri e alati, rampicanti. Fiori a calice tubolare, dentato, corolla rossa, papilionacea. Frutti racchiusi in baccelli simili, ma più corti, di quelli del Pisello Cresce in terreni aridi e in luoghi erbosi.

Il suo uso è limitato in cucina dove si utilizzano i semi consumati lessi o in zuppe come i piselli. Molto diffuso fu l'uso nei periodi delle due guerre mondiali a causa della carestia, successivamente ne è stato vietato il consumo per la grave malattia, il latirismo, che comporta gravi problemi alla mobilità degli arti inferiori, in caso di consumo frequente.

La cicerchia selvatica, comunque ha le stesse proprietà ed usi della cicerchia coltivata e gli stessi contenuti in sali minerali e vitamine, in particolare B e PP.

Di seguito si riportano alcune ricette di cucina a base di cicerchie, ricordando che si possono usare sia quelle coltivate che quelle selvatiche.

**Zuppa di cicerchia alla molisana:** Ingredienti per 4 persone: 300 gr di cicerchie secche, 2 etti di pancetta stagionata, mezzo bicchiere d'olio d'oliva, 1 costa di sedano, 1 rametto di rosmarino, 2 spicchi d'aglio, 10 pomodorini, sale, pepe o



peperoncino, mentuccia, 4 belle fette di pane tostato.

Mettere a bagno le cicerchie, dal primo pomeriggio del giorno precedente, con un pizzico di bicarbonato.

Scolare le cicerchie e sciacquarle per eliminare il bicarbonato di sodio. Lessare in un tegame di terracotta le cicerchie, a fuoco lento, con due spicchi d'aglio e un rametto di rosmarino, fino a completa cottura.

In un tegame versare 2 cucchiai di olio

extravergine d'oliva, il trito di sedano, il peperoncino e la pancetta fatta a cubetti e far rosolare per qualche minuto. Aggiungere i pomodorini tagliati in quattro, le cicerchie scolate, avendo cura di conservare l'acqua di cottura per bagnare durante la cottura successiva, e cuocere a fuoco lento per 30 minuti, avendo cura di bagnare con l'acqua messa da parte. Infine aggiustare di sale e pepe.

Sistemare nei piatti il pane tostato, intero o meglio se fatto a dadi, versare la zuppa, irrorare con un bel filo di olio extravergine d'oliva, insaporire con trito di mentuccia.



**Altra zuppa:** Ingredienti per 4 persone: 300 gr di cicerchie poste preventivamente a bagno per 20 ore; 1 rametto di finocchietto selvatico, 1 costa di sedano, 70 gr di pancetta affumicata, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 200 gr di pelati, sale, pepe, mentuccia e prezzemolo e una foglia di basilico; pane tostato a dadi.

Lessare le cicerchie in acqua con uno spicchio d'aglio e il finocchietto per due ore; mettere da parte l'acqua di cottura. In un tegame di terracotta versare 2 cucchiai di olio, trito di odori (aglio, sedano, cipolla, prezzemolo, 1 foglia di basilico), dopo un minuto aggiungere la pancetta spezzettata e fa rosolare, aggiungere i pomodori, salare e pepare e fa cuocere per 10 minuti. A parte versare nel mixer 2 mestoli di cicerchie scolate, tenendo da parte l'acqua di cottura, e frullare. Aggiungere la purea di cicerchie nel sugo, aggiungere il resto delle cicerchie, allungare con acqua di cottura e far cuocere ancora per 15 minuti; insaporire di sale e pepe q.b., sistemare i dadini di pane tostato nel fondo dei piatti; versarvi la zuppa, aggiungere un altro filo d'olio extravergine e la mentuccia tritata.

**Zuppa di cicerchia con patate:** Ingredienti: 400 gr di cicerchie, preventivamente messe a bagno per 20 ore; 20 pomodorini, 500 gr di patate, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, sale, peperoncino, alloro, rosmarino, olio extravergine d'oliva.

Lessare in acqua le cicerchie con aglio e rametto di rosmarino per circa 40 minuti.

In un tegame (possibilmente di terracotta) far rosolare in 2 o tre cucchiai di olio il



trito di cipolla, carota, sedano; aggiungere il pomodoro diviso in quattro, e le patate fatte a pezzi, le cicerchie lessate senz'acqua, aggiungere l'alloro e il peperoncino, salare e far cuocere in umido, avendo cura di bagnare spesso con acqua di cottura delle cicerchie. Quando le patate risultano cotte, spegnere. Sistemare nei piatti il pane brusco, versarvi la zuppa, condire con altro olio extravergine d'oliva.

Le zuppe vanno accompagnate con vino rosso.

**Fusilli con passato di cicerchia:** ingredienti per 4 persone: 250 gr di fusilli, 250 gr di cicerchie, preventivamente messe a bagno per 20 ore, 70 gr di pancetta affumicata fatta a dadini, 2 o 3 rametti di finocchietto selvatico, 1 gambo di sedano, 1 carota piccola, 1 spicchio d'aglio, mezza cipolla, mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 50 gr di caciocavallo stagionato, sale e peperoncino q. b.

Lessare in acqua le cicerchie con il finocchietto selvatico e l' spicchio d'aglio. Scolare e tenere da parte un po' d'acqua di cottura. Passare le cicerchie al mixer e farne una purea.

In un tegame versarvi tre cucchiai d'olio ed il trito di verdure (sedano, cipolla, carota), far rosolare per 1 minuto ed aggiungervi la pancetta, dopo alcuni minuti aggiungere la purea di cicerchie, salare e pepare con peperoncino a piacere e far continuare la cottura , aggiungendovi all'occorrenza un pochino d'acqua di cottura delle cicerchie.

A parte lessare i fusilli in acqua salata e scolarli al dente. Sistemare la pasta in zuppiera, versarvi il sugo e mescolare per bene; versare nei piatti e spolverare con caciocavallo stagionato.

Accompagnare con vino rosso Montepulciano.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

### Cicoria campestre

**Cicoria selvatica** (*Cichorium intibus*). Famiglia: Compositae o Asteraceae.

In dialetto: cicoria o *menestra de cecorie*

**Descrizione:** Pianta perenne, molto diffusa in Italia e in Europa, da essa

derivano molte varietà coltivate, tra le quali molto saporita la *Cicoria catalogna* detta a *Puntarelle*.

Si presenta da piccola con rosette aderenti al terreno, poi a cespugli più grandi fino alla fioritura con fiori di un bel colore azzurro- pervinca. Di essa si raccolgono le foglie in primavera e le radici in autunno.

In cucina si usano le foglie; quelle più tenere in insalate miste o da sole; in genere si utilizza la pianta in zuppe, minestre di verdure, miste con altre verdure per preparare pizze rustiche o calzoni ripieni.

**Contenuto e prescrizioni:** La cicoria contiene cicorina (glicoside amarocristallizzante), mucillagine, resina, olio essenziale, tannino, pectina, levulina, arsenico, zuccheri.

Ha azione depurativa, tonica, diuretica, ipoglicemizzante, lassativo leggero.

Serve per curare: Anoressia, bradipepsia, dermatosi, da cattivo funzionamento epatico, gastroenteriti, insufficienza biliare, intolleranza dei grassi, ipercloridria, stasi biliare, stitichezza abituale.



Come curativo si può usare il **decotto**: gr.5 per 100 di acqua; bollire per 8 minuti. Bere 2 o 3 tazze al dì; l'**infuso** : 5 gr. per 100 di acqua infuse per 40 minuti.; bere 2 o 3 tazze al giorno; **sciropo** e **tintura** da acquistare in farmacia o erboristeria.

**In cucina:** Alcune ricette a base di cicoria selvatica:

*Insalata di cicoria alla romagnola:* Si puliscono le foglie e se ne prendono le più tenere; a parte si fa soffriggere in padella dadini di pancetta in olio; quando la pancetta è indorata si abbassa la fiamma e si unisce una spruzzata di aceto di vino; si tira il sugherito e si versa caldo sulla cicoria cruda.

**Terrina di cicoria mollicata:** Si lessa in abbondante acqua salata un kg. o più di cicoria, scelta e lavata; si scola. A parte si prepara una mollica di pane raffermo e si condisce con un trito d'aglio e prezzemolo e un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, una spruzzatina di pepe e si amalgama bene il composto.

In una terrina si versa un mezzo bicchiere d'olio e le cicorie lessate e si pone sul fuoco ad insaporire. Quando le cicorie sono insaporite, si spegne il fuoco. Si sisteman le cicorie in modo da occupare il fondo della terrina, quindi si spolvera la mollica di pane preparata sulle cicorie; si ricopre il tutto con alcune rondelle di mozzarella passita o fette di sottilette e si inforna per circa

mezz'ora a fuoco moderato. La cicoria così preparata si serve come contorno, ma può rappresentare anche un primo piatto di una cena non pesante.

**Zuppa di cicoria:** Si pulisce la cicoria per bene, lavandola se necessario ripetutamente dopo averla tenuta per circa un'ora in bagno con un cucchiaio di bicarbonato di sodio, si trita finemente ;si mette a soffriggere olio, cipolla, peperoncino in una pentola alta; a metà cottura si unisce la cicoria tritata con 2 litri di brodo di pollo.

Si porta a cottura; a parte nelle ciotoline o nei piatti si batte un uovo con formaggio pecorino, un uovo per ogni persona, si versa la cicoria ancora calda. Infine si guarnisce con foglioline di cicoria cruda.

**'Mpaniccia:** Si lava bene la cicoria, come in precedenza, da sola o insieme ad altre verdure selvatiche. A parte si prende un osso di prosciutto oppure piede e/o orecchi di porco e se ne fa un bollito, avendo cura di schiumarlo il più possibile. Quando il brodo è pronto si unisce la verdura e si porta a cottura. A parte con acqua tiepida si prepara una pizza, impastando farina di mais, preferibilmente quella del mais rosso, ottima per polenta, sale e si inforna in forno a 180° per circa mezz'ora. Quando la pizza è pronta, si versa il brodo preparato in piatti o meglio in ciotole di terracotta, quindi si unisce alla verdura pezzi di pizza sbriciolata e con la forchetta si cerca di amalgamare alla verdura il più possibile e... buon appetito in compagnia di un bel rosso di Tintilia del Molise.

**Polenta con cicoria mista ad altre verdure:** Pulite le verdure, come per le precedenti ricette, in un tegame alto e capiente si mette a bollire acqua a sufficienza; quando l'acqua viene a bolli-tura si sala e si versa la verdura. Quando la verdura è cotta, si elimina l'acqua superflua, e si versa lentamente la farina di mais per fare la polenta, avendo cura di rimestare e di schiacciare i noduli che se ne formano. A parte si fa un soffritto di olio, aglio e peperoncino. Quando la polenta è a metà cottura si unisce il soffritto e si continua la cottura della polenta amalgamando per bene il condimento. Quindi si serve.

**Zuppa di cicoria e fave novelle:** Dopo aver scelto e lavato per bene la cicoria, mettetela a cuocere in acqua bollente con un po' di sale; a cottura ultimata scolatela e lasciatela colare nel colapasta. A parte, in una capiente padella, mettete a soffriggere olio ( extravergine di oliva), cipolla e peperoncino e le fave ( liberate dai baccelli), aggiungendo un po' di acqua di cottura della cicoria. A metà cottura aggiungetevi la cicoria ed unite per bene

fino a cottura completa. Si prendono ciotole di terracotta o piatti fondi nei quali si pongono fette di pane tostato o friselle, versatevi la zuppa calda, avendo cura di accompagnare con vino rosso corposo ( Tintillia, Montepulciano, sangiovese).

**Pancotto con minestra mista:** Si scelgono e puliscono circa 2 kg. di verdura mista: cicorie, costole d'asino, cicerbite, borragini, cavoloncelli e si spezzettano grossolanamente. In un grosso tegame si versa abbondante acqua salata e si pone sul fornello a bollire. A bollitura avvenuta si versano le verdure fino a cottura.

Mentre le verdure cuociono, si preparano le fette grossolane di pane raffermo da unire alle verdure non appena ultimata la cottura, e il sugo di condimento, come segue:

In una padella si mette 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, peperoncino a piacere, circa 150 gr. di pancetta stagionata fatta a pezzetti e si pone sul fornello a fuoco alto; quando la pancetta incomincia a

prendere il colore si abbassa la fiamma, si aggiungono pochi cucchiai di acqua di cottura delle verdure , quindi si scola per bene il panecotto con le verdure e si versa nel sugo di condimento, facendo insaporire a fuoco alto per circa 3 minuti. Al termine si spegne il fornello, si tiene ancora per alcuni minuti ad insaporire il pancotto, avendo premura di tener ben coperta la padella ed infine si serve.

**Curiosità:** La cicoria era già conosciuta dagli Egizi intorno al 4500 a.C., fu descritta da Dioscoride che ne apprezzò le virtù curative per il fegato e per il “trabocco di fiele”, fu apprezzata da Galeno e da Plinio e successivamente dai più grandi medici del '500.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

#### **Costola d'asino**

**Costole d'asino (*Hipochoeris radicata*), famiglia Composite.**

Nomi dialettali: *Speraine*, *grugne*, *grugneti*, *ingrassaporci*, *gorpina*.

Di questa erba ne sono ghiotti i maiali, per cui il nome dialettale **grugni o ingrassaporci**.



**Descrizione:** E' pianta erbacea comune nei prati, nei terreni coltivati e sugli argini e sui bordi delle strade..

Le foglie si sviluppano a rosette aderenti al suolo, solitamente scabre e ruvide, per la presenza di bozzi pelosi. All'apice, al momento della fioritura, portano gli scapi floreali.

Si raccolgono le foglie prima della fioritura.

**Usi e Proprietà:** Ha proprietà toniche e colagoghe ( aumenta la secrezione di bile).

Il lattice contenuto nelle foglie, anticamente, veniva usato come cicatrizzante applicato alle ferite.

**In cucina:** si utilizzano le foglie basali cotte, da sole o meglio miste ad altre verdure, sia per preparare zuppe e minestre, condite con aglio, olio e peperoncino o per preparare pizze rustiche salate.



**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

## Equieto

**Equiseto** (*Equisetum arvense*). Famiglia: *Equisetacee*. Sinonimi: *Coda cavallina*, *Coda d'asino*, *Rasparella*.

**Descrizione:** E' una pianta perenne spontanea nei luoghi umidi e ghiaiosi fino ad una altitudine di 2500 m, che si riproduce a mezzo di spore, è geofita rizomotosa con fusto epigeo e fusto ipogeo dal quale ogni anno si dipartono radici e fusti aerei, che possono raggiungere anche i 2 m d'altezza.

Le foglie chiamate *microfili* sono situate in corrispondenza dei numerosi nodi del fusto e non sono differenziate in picciolo e lamina foliare.

Il nome deriva dal latino Equus= cavallo e Saeta= pelo,crine, datole per la caratteristica che prima di aprirsi completamente somiglia alla coda di cavallo.

In dialetto è anche conosciuta come **Rasparella** per l'uso che se ne faceva per pulire gli utensili di rame della cucina, oggetti in bronzo e di altri materici, dovuto al suo potere abrasivo conferitole dall'abbondanza di dilice da essa contenuto.

**Curiosità:** Il primo a descriverla fu Dioscoride, medico greco del 1° sec , che esercitò a Roma ai tempi di Nerone, riportato anche dal Mattioli, medico senese del '500, che ne commentò i Discorsi.

Nel commento ai discorsi il Mattioli riferisce pure che i senesi con i durioni ( teneri germogli bianchi) della Coda cavallina ne facevano un pranzo di quaresima: "...prima cotti lessi nell'acqua e poi infarinati e fritti in padella in cambio del pesce"; ecco perché taluni la conoscono come la pianta *dei finti pesci fritti*.

I greci antichi, per l'alto contenuto di minerali, la davano da mangiare ai cavalli prima di condurli in battaglia, durante le lunghe guerre.

**Usi dei germogli:** I germogli giovani sono usati similmente ai durioni degli asparagi.

**La pianta contiene:** flavonoidi, saponoidi (equisetonina), alcaloidi (nicotina), silicati, Sali di potassio, acido ascorbico, tannino.

**Proprietà:** L'equiseto ha proprietà astringente, cicatrizzante, diuretico, emostatico, remineralizzante per le ossa, le cartilaginee le unghie e i capelli. È stato usato in particolare contro la gotta, le cistiti e come integrativo contro i calcoli renali,

Come diuretico nelle affezioni batteriche e infiammatorie delle vie urinarie e nella renella, poiché aumenta l'irrigazione delle vie urinarie escretive, senza modificare l'equilibrio elettrolitico; è utile anche contro l'ipertrofia prostatica il suo decotto combinato con l'azione coadiuvante della **gramigna**.

Il suo alto contenuto di silicio ha un ruolo importante nella calcificazione delle ossa e aiuterebbe la formazione del callo osseo in seguito a fratture.

**Si usano** i fusti , puliti, raccolti e conservati dopo l'essiccazione; è utile pure la pianta fresca.

Contro l'osteoporosi è assunto sotto forma di polvere mescolata a miele di castagno; lo stesso può essere usato nell'artrite reumatoide, in quanto fa aumentare l'elasticità dei tessuti connettivi, della cartilagine, della pelle e giova pure alla strutturazione dello scheletro.

Il succo fresco ottenuto per pressione dei ramoscelli freschi ha potere coagulante del sangue. Lo stesso potere è posseduto dal **decotto** ottenuto con 50 gr di parti secche in 500 gr di acqua, filtrato e preso in tazzine.



Controindicazioni ed effetti collaterali: Evitare di assumerlo in concomitanza con medicamenti anticoagulanti. ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

Preparati e tisane in miscela con altre erbe è sempre consigliabile rivolgersi in erboristeria.

### Eucalipto

**Eucalipto** (*Eucalyptus globulus*). Famiglia : Mirtacee.

Pianta originaria dell'Australia e della Tasmania, dove è diffusa in circa 600 specie e diffusa in Italia centromeridionale, nelle zone più calde. Impiantato abbondantemente nelle zone bonificate dell'Agro Pontino, del Molise, della Calabria e della Sicilia per la sua capacità di assorbire acqua e come barriera frangivento.

**Descrizione:** L'eucalipto è pianta sempreverde alta fino a poco più dei 25 m nella specie diffusa da noi e oltre i 50 m in Oceania. Il fusto ha corteccia liscia e squamosa. Il fiore è formato da un calice a coppa chiusa, che si apre con la fioritura (maggio – giugno). Il frutto a forma di capsula contiene semi di colore scuro.

Le foglie sono alterne, coriacee, più chiare sui rami adulti; fregate al tatto emanano un odore caratteristico dovuto all'*Eucaliptolo*, una essenza molto aromatiche, molto usata in farmacia.

In erboristeria si utilizzano soprattutto le foglie dei vecchi rami, raccolti in estate e autunno.

**Contiene:** Oltre all'eucaliptolo, tannino, resine , acido gallico, principio amaro e stimolante e balsamico.

**Proprietà e usi:** Tutta la pianta svolge azione febbrifuga, sedativa, antisettica , calmante della tosse, espettoraante e stimolante; inoltre viene utilmente usata per eliminare le secrezioni bronchiali, per combattere l'asma, contro le riniti;

consigliato per le infiammazioni dell'apparato urogenitale; è indicato contro i reumatismi; è utilizzato nella cura delle vesciche prodotte dalla *varicella*, *herpes* e *fuoco di Sant'Antonio*; è usato come insetticida per eliminare parassiti.

**E' sconsigliato ai bambini e alle donne in gravidanza, perché tossico.**

Si preferisce l'essenza, per gli usi interni, ottenuta per distillazione delle foglie fresche; si adopera in pennellature e gargarismi per riniti e faringiti.

La *tintura* si ottiene: ponendo 25 gr di foglie fresche, sminuzzate, in 300 gr di alcool a 60° per 5 giorni. Si utilizza in gocce: per la tisi polmonare, per l'asma e per catarro ostinato ed altre affezioni bronchiali. Le gocce vanno disciolte in acqua (**da 2 a 5 gocce secondo il consiglio del medico farmacologo**).

Inoltre si possono fare suffumigi facendo bruciare le foglie su una piastra rovente per respirarne i fumi; oppure si possono fare sigarette di foglie secche.

**Per un bagno antireumatico** far bollire 3 kg di foglie fresche di eucalipto in 10 litri d'acqua; stemperare con altra acqua fresca ed immeggersi, ripetendo il trattamento per 2 volte alla settimana.

Il *decotto* si ottiene facendo bollire per 10 minuti 10 gr di foglie fresche in una tazza d'acqua, da bere poi come tisana,; ottima anche come antiglicemico.

L'*elisir* si prepara come segue: Si pongono a macerare per 3 ore gr 500 di foglie fresche, tagliate e pestate, in 500 gr di acqua calda, facendola scaldare a bagnomaria; si cola; il residuo delle foglie lavarlo con 100 gr di acqua tiepida e si ricola ancora con un panno; si uniscono i liquidi e vi si sciolgono gr 600 di zucchero, tenendo sempre a fuoco moderato; si aggiungono 100 gr di cognac o di altro liquore secco e si lascia riposare per 3 giorni.

L'*elisir* è indicato come tonico e in tutti i casi sopraccitati.

**Nelle erboristerie e in farmacia si vende l'Olio essenziale di eucalipto, ottimo per tutti gli usi, anche per pediluvi e bagni.**

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**



**Farfara** *Tussilogo farfara* (Linneo); famiglia: Asteracee; genere: *Tussilogo*; Nomi regionali: *tussilaggine, farfaro, farfarella, zampa di mulo*. Sinonimi scientifici: *Tussilogo ruderalis*, *T. rupestris*, *T. vulgari*

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne, di aspetto cespitoso, alta da 10 a 30 cm, ha rizoma e fusto sotterraneo da cui si dipartono sia le radici secondarie, sia le foglie basali.

Prima delle foglie emette i capolini floreali. I fiori sono zigomorfi, di colore giallo.

Frutti sono degli acheni cilindrici, terminanti con un pappo setoso.

Gli scapi fioriferi sono ricoperti di squame rossastre e terminano con un unico capolino. Fiorisce da gennaio ad aprile.

**Parti utilizzate:** Della pianta si utilizzano i fiori, raccolti prima che sboccino, le foglie (raccolte in autunno) ed anche il rizoma.

**Usi e curiosità:** Il nome scientifico gli viene dall'uso che se ne fa, fin dall'antichità, per combattere le affezioni dell'apparato respiratorio: dalla tosse alle bronchiti fino alla tubercolosi.

Le foglie essiccate e tritate venivano usate per farne delle sigarette balsamiche in tempo di guerra.

Dioscoride, che la conosceva come *bechion*, da cui deriva l'aggettivo *bechico*, ne consigliava le fumigazioni di foglie, fiori e rizoma, tritate e gettate sulla brace per curare le affezioni catarrali.

Plinio ci ricorda che i romani tenevano in gran conto questa pianta.

La *farfara* contiene olio essenziale, glucoside, mucillagini, tannini, inulina, Sali minerali (nitrato di potassio, ferro e zinco), acido malico, peptina, acido acetico, acido gallico.

**Ha le seguenti proprietà:** combatte la tosse e l'asma (bechica, azione calmante della tosse, espettorente); antinfiammatoria, decongestionante, antinevralgica, emolliente.

Nell'antichità era considerato rimedio specifico contro la tubercolosi e l'asma.

Per facilitare l'espettoreto, quando il catarro è abbondante, si consiglia **l'Infuso**:

2 cucchiai di foglie fresche o gr 5 di foglie e fiori



secchi n una tazza d'acqua bollente; far freddare un pochino, filtrare addolcire con zucchero o miele ed assumere calda.

**Sciroppo:** In 500 gr di acqua far bollire per 10 minuti 10 gr di fiori secchi oppure 20 gr di fiori e foglie secche; dopo si filtra e si aggiungono gr 300 di miele o zucchero e si continua a scaldare fin quando non assume la consistenza dello sciroppo.

Si conserva in bottiglia in frigo e all'occorrenza se ne assume caldo a tazzine.  
Come antinfiammatorio si utilizzano le foglie , di cui se ne fanno cataplasmi.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

### **Finocchio selvatico**

Finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare*), famiglia *Ombrellacee*.



**Descrizione:** Pianta erbacea perenne mediterranea, rizomatosa, con frutti eretti, ramificati, alta fino a 2 metri. Le foglie sono pennatose, divise in lacinie quasi capillari. I fiori sono gialli, raccolti a ombrelle. Il frutto è un achenio aromatico, che noi chiamiamo impropriamente seme.

Della pianta si raccolgono foglie, frutti e radici. Le radici si utilizzano quasi solo per farne decotti o tinture.

Le foglie si raccolgono per utilizzarle sia in cucina che per farne decotti.

In cucina le foglie fresche si raccolgono per insaporire insalate crude e cotte, per insaporire le olive siciliane, sale, sughi, pietanze e per aromatizzare alcuni piatti particolari o di pesce.

I semi si usano per aromatizzare carni, salumi (salsicce, pancette, porchette).

**Contiene:** Il finocchio selvatico contiene anetolo, fencone, chetone anisico, dipinene, confene, fellandrene, acido metilcavicolico.

**Curiosità:** Dioscoride così dice del finocchio selvatico “ ...mangiato in herba, overamente il seme bevuto con ptisana, genera copioso latte. Lo decottione dele frondi bevuta, perché provoca elle l'orina, conferisce a i dolori delle reni, e mali della vescica. Bevuto con vino giova ai morsi delle serpi, provoca i mestrui, bevuto con acqua fresca nelle febbri alleggerisce la nausea.”

**Proprietà ed usi:** La sua azione si rende utile come emmenagogo,, diuretico, carminativo, antiemetico, aromatico, antispasmodico, antinfiammatorio,

epatico.

In particolare si utilizza per difficoltà digestive, aerofagia, vomito, nell'allattamento per ridurre le coliche d'aria nei bambini, combatte i processi fermentativi dell'intestino crasso e può essere utile per ridurre la componente dolorosa della sindrome del colon irritabile.

**Tisana:** 1 tazza d'acqua, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 1 cucchiaino di zucchero. Pestare i semi, aggiungerli in acqua bollente per 1 minuto. Lasciare freddare per 10 minuti, filtrare, zuccherare e bere. Ottima per coliche gassose.

**Infuso:** In 1 litro d'acqua versarvi 50 gr di semi di finocchio, bollire per 20 minuti, filtrare e berne una tazzina a sera e al mattino. E' contro i gas intestinali..

In cucina si possono utilizzare tutte le parti: il grumolo bianco (ritenuto erroneamente un bulbo) si può mangiare crudo e cotto nelle insalate, i semi per insaporire e le foglie per insaporire insalate, olive e piatti. I fiori per insaporire le castagne lesse o i funghi in padella.

**Altra Curiosità:** L'espressione " lasciarsi infinocchiare" deriva dall'abitudine dei cantinieri di offrire spicchi di finocchio coltivato agli avventori, poiché essendo questa una pianta fortemente aromatica rende più gustoso il vino anche se è di pessima qualità.

### Ricettario.

**Pasta con le sarde:** 400 gr di pasta ( tortiglioni o maltagliati), 500 gr di finocchietti da cui prendere solo le cime, 500 gr di sarde fresche, 2 o 3 acciughe salate, una manciata di pinoli, olio extravergine di oliva, 1 cipolla, sale.

Lavare i finocchietti e prenderne le cime, tritarle e lessarle per 7 minuti in 1 l. d'acqua ( conservarne l'acqua di cottura). Lavare le sarde, diliscarle, sciacquarle e spezzettarle, lavare le acciughe salate e diliscarle, tritare finemente la cipolla. In un tegame versare 3 o 4 cucchiali d'olio, la cipolla tritata e farla rosolare; unire le sarde e sbriciolarle con una forchetta mescolando a fuoco basso, unire i finocchietti scolati, i filetti di acciuga e i pinoli ( si può aggiungere anche uva passa e zafferano); salare aggiungendo anche un po' d'acqua di cottura e far cuocere per circa dieci minuti. Lessare in acqua salata con aggiunta dell'acqua di cottura del finocchietto la pasta, tirarla al dente, scolarla e versarla nel tegame contenente il sugo, sistemare, amalgamare per bene. Passare al forno a 180° per 5 minuti. Servire caldo.

### **Bucatini o farfalle alla crema puttanesca:**

ingredienti: 400 gr di bucatini o farfalle, 500 gr di sarde fresche, 4 acciughe, 500 gr di finocchietti, 400 gr di pomodori freschi passati, 2 cucchiali di pinoli, una manciatina di capperi salati, lavati e messi ad asciugare, mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, una decina di olive di

Gaeta.

Lavare i finocchi, tritarli e lessarli per 5 minuti in poca acqua., conservare l'acqua di cottura. Lavare le acciughe, diliscarle. Lavare, togliere le teste e diliscare le sarde.

In una padella versare l'olio lasciando da parte un paio di cucchiai, mettere ad indorare l'aglio, versare le sarde e con un cucchiaio sminuzzarle; aggiungere un bicchiere di acqua di cottura del finocchio, aggiungere il finocchio, i pinoli, i capperi e le olive e far cuocere a fuoco basso per 15 minuti. Spegnere il fuoco. Aggiungere le acciughe, il resto dell'olio, il pomodoro passato e con il mixer frullare il tutto, insaporire con un pizzico di sale e passare a fuoco moderato per 10 minuti.

Prendere l'acqua di cottura dei finocchi, aggiungervi un altro litro e mezzo di acqua, aggiustare di sale, mettere a bollire e lessare la pasta. A cottura ultimata, scolare la pasta, versarla nel sugo, mescolando bene, coprire e lasciarla insaporire per un paio di minuti. Servire.



**Alici fritte al finocchietto:** 600 gr di alici fresche, 1 cucchiaio di farina, 2 cucchiai di pangrattato, 1 porro, 2 ciuffetti di finocchietto selvatico, olio extravergine d'oliva, mezzo bicchiere di aceto di vino, sale e pepe.

Lavare e sventrare le alici, passarle sulla farine e poi sul pangrattato, soffriggere in olio d'oliva (o di semi).

In un tegame, in mezzo litro d'acqua, mettere il porro tritato, 1 cucchiaio di

olio, il finocchietto tritato e far cuocere a fuoco moderato per 15 minuti; aggiungere mezzo bicchiere di aceto, sale e pepe. Far cuocere ancora qualche minuto

Sistemare le alici fritte in un piatto di portata piuttosto fondo, versarvi sopra la marinata e lasciare marinare per 5 o 6 ore. Servire.

**Reginelle alla crema di fave novelle:** ingredienti: 400 gr di pasta reginelle, 1 kg di fave fresche da sgusciare ( circa 300 gr di fave sgusciate fresche), 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di finocchietto selvatico, 1 peperoncino, mezzo bicchiere circa di olio extravergine d'oliva, 30 gr di formaggio parmigiano..

Sgusciare le fave e lessarle per pochi minuti in acqua bollente salata, scolare e frullare.

In una padella versare l'olio, avendo cura di lasciarne 3 cucchiai, versare l'aglio tritato, il finocchietto tritato, il peperoncino e far rosolare. Lessare la pasta, scolarla, condire con 3 cucchiai d'olio e crema di fave.

Disporre in una teglia oliata la pasta a strati, alternati dal sugo di aglio e



finocchietti e formaggio grattugiato e passare al grill caldo per 5 minuti. Servire caldo.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

### Girasole

Girasole (*Helianthus annuus*). Famiglia: Asteraceae. Sinonimi: *Coppa di Giove*, *Corona regale*, *Sole indiano*.

**Descrizione:** E' un'erba annuale con spesso fusto eretto alto oltre 2 metri ( fino a 4 o 5 metri nei paesi d'origine), con radici a fittone, foglie cuoriformi lungamente picciolate, più grosse alla base e più piccole al vertice, dove termina con una grossa infiorescenza, capolino che contiene altri piccoli capolini che sbocciano fiori centrali e fiori periferici, che rappresentano la corolla di petali che appare in bella vista all'osservatore. I fiori centrali, detti *fiori del disco*, sono tubulosi, quelli esterni sono ligulati.

Il frutto è un achenio con semi ricoperti di pula e provvisti di pappo. La forma degli acheni è ovale, oblunga; il colore va dal grigio scuro al nero.

Il girasole viene coltivato principalmente per gli usi industriali, dai cui semi si ricava un pregiato olio alimentare; inoltre l'industria ne ricava foraggi per gli animali e snack per l'alimentazione umana; si ricava anche la farina di girasole per l'alimentazione umana.

**Curiosità:** La mitologia racconta che la ninfa Cinzia, innamorata perdutamente del dio Apollo, seguisse ininterrottamente il dio del sole nelle sue quotidiane corse nei cieli con il suo carro alato. Dopo nove giorni Apollo tramutò la ninfa in Girasole e da qui il nome della pianta e la caratteristica dell'eliotropismo, cioè quella di volgere la sua corolla verso il sole.

**Usi, proprietà e contenuti:** Il suo uso in medicina è molto antico per il contenuto di Sali minerali, principalmente calcio e magnesio; glucosidi, xantofilla, colina, acidi, resine, sostanze coloranti.

Nella medicina popolare è usato come febbrifugo, diuretico, antimalarico, espessorante, stomachico, calmante.

Negli usi medici si usano le foglie, i fiori, il fusto, essiccati oppure freschi.

I semi essiccati vengono torrefatti e utilizzati come per il caffè.

*Infuso di semi torrefatti e macinati:* un cucchiaino di polvere in una tazza d'acqua bollente per 3 minuti, dolcificare e berne come calmante nelle eccitazioni nervose e nelle emicranie.

Gli *infusi* si possono fare anche con foglie secche e fiori.

Ma per tutti gli usi viene utilizzata con efficacia la *tintura*: 2 gr di foglie e 2 gr di fiori secchi in 50 gr di alcol a 90° per 8 giorni; filtrare e conservare in bottiglietta. Si usa come febbrifugo e bechico in gocce ( 10 o 15) in poca acqua.

Contro il raffreddore, pleurite e mal di stomaco si usa la *tintura* con parte del fusto:

in 100 gr di alcol a 90° si mettono in infusione 50 gr di parti del fusto tritati finemente e si espone al sole, in boccaccio chiuso ermeticamente, per 30 giorni, agitandolo un paio di volte al giorno. Dopo un mese si filtra, avendo cura di spremere le parti solide, e si conserva in luogo fresco, in bottiglietta scura. Per l'uso si beve a cucchiai diluita in acqua o vino al mattino a digiuno.



Per le affezioni polmonari, specie la pleurite, si prepara un liquore: 200 gr di sommità fiorite si mettono a macerare in 500 gr di grappa o di acquavite in bottiglia ben chiusa e tenerla al sole per un mese, come per la tintura precedente. Poi si filtra e si utilizza a cucchiai come per lo sciroppo.

Anticamente si preparava anche un **vino da usare per le affezioni polmonari**:

Si preparava una tintura con 60 gr di fiori, foglie e la sommità tenera, in parti uguali, in 250 gr di alcool a 90°, chiuse in boccaccio ed esposto al sole per un mese, agitandolo una volta al giorno. Dopo un mese si filtra il contenuto, avendo cura di spremere le parti vegetali; poi si prende dell'ottimo vino e si unisce in ragione di una parte di tintura in cinque di vino; si amalgama bene fino ad ottenere un liquido omogeneo, si lascia riposare finché non schiarisce e si conserva prendendone a bicchierini a digiuno prima dei pasti.

**In cucina:** I piatti da cucina preparati con olio di girasole aiuta ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue. Però poiché l'estrazione dell'olio viene fatto a caldo, gran parte della sua efficacia si va a far benedire. Per questo è consigliabile anche nutrirsi con semi di girasole crudi, facilmente reperibili sul mercato ovvero preparando i germogli tenerissimi e consumarli aggiunti alle insalate..

Ricetta, **Salsa verde ai semi di girasole** da usare come il pesto per condire primi piatti o riso: 20 gr di semi di girasole sgusciati, 50 gr di caciocavallo semistagionato, 1 pizzico di peperoncino macinato, 60 gr di sedano (più foglie che gambo), un pizzico di sale e 4 o 5 cucchiai di olio. Unire gli ingredienti in un mixer e frullare fino a ridurre il tutto in una salsa cremosa. Conservare in vasetti, riponendolo in frigo, in caso di uso in giorno differito.

Ricetta, **Cavolo e germogli di girasole ad insalata**: Occorrente: 4 etti di cavolo cappuccio, una mangiata di germogli di girasole, 4 o 5 gherigli di noce, il succo di 1 limone, olio extravergine di oliva, sale q.b. Preparazione: Tagliare sottilmente il cavolo cappuccio, unire i gherigli di noce spezzettati, unire i germogli e condire con olio e sale e poco succo di limone. Mescolare e servire.

**Come preparare i germogli di girasole:** *Prendere un paio di cucchiai di semi di girasole e lavarli. Dopo di che porli in acqua fredda lasciare per 12 ore. Trascorso il tempo, risciacquare i semi e porli sul fondo di un piatto e coprire con un panno di tela pulito, bagnato e strizzato. Coprire con altro piatto, capovolto. Sciacquare i semi due volte al giorno all'acqua corrente e riportli allo stesso modo finché non saranno germogliati. Dopo 3 o 4 giorni i semi saranno tutti germogliati e pronti per essere consumati.*

**Curiosità storica culinaria:** Scrive Dioscoride nei suoi discorsi: "... fui il primo a pormi a questo rischio di mangiarne, perciocché assaggiandola la trovai di assai gusto, tale che me ne valsi nei cibi, levandone i piccioli dalle fronde, stezzatoli con un panno, da certo peluzzo, poi ben intaccati d'ogni intorno con un coltello per il lungo, acconci con aglio e sale e spezie, posti sopra le gradelle, cotti a fuoco lento, trovai ch'erano di miglior gusto che gli fonghi, che gli sparagi, che gli cardi" e ancora "...i semi...ho potuto sperimentare che stimolano assai venere"; quindi il famoso medico greco ci testimonia di aver mangiato con gusto le foglie tenere arrostite e condite e di aver usato i semi come stimolanti dell'attività sessuale.

Personalmente ho sperimentato che i semi, dati da mangiare ai polli, stimolano la produzione di uova, però coteste vengono con il tuorlo di colore più scuro; ho trovato pure che l'eccesso di produzione di uova porta un certo deperimento organico alla gallina.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Iperico** (*Hipericum perforatum*); Famiglia: Ipericacee. Sinonimi: *Erba di San Giovanni, Scacciadiavoli*. I nomi derivano: il primo perché inizia la fioritura a Giugno, verso il 24, giorno di san Giovanni; il secondo, perché una credenza medievale voleva che bruciandolo nelle case ne scacciasse i demoni.

**Descrizione:** E' pianta perenne alta fino a 40-50 cm, ha fusto eretto, riconoscibile anche quando non è in fioritura perché le foglie, viste in controluce, presentano dei forellini con dei punti neri a margine, che rappresentano vescichette ghiandolari oleose, per cui il nome *perforatum*. Le foglie sono opposte, oblunghe; i fiori giallo-oro, sono riuniti in pannocchia. Fiorisce da giugno ad agosto; i semi sono scuri di forma oblunga.

Tutta la pianta ha sapore aromatico e balsamico. Preferisce posizioni soleggiate ed asciutte e boschi radi.



**Contenuti e proprietà:** ipericina, resina, tannino, vitamine, olio essenziale, con azione antiasmatica e antireumatica, risolvente delle affezioni bronco tracheali.

Ha pure azione antisettica e antinfiammatoria nel trattamento di emorroidi, ferite e piaghe.

Alcuni studi recenti hanno dimostrato che l'iperico ha efficacia paragonabile ad alcuni psicofarmaci usati nella cura delle depressione lieve. Associato con altre piante è utile per combattere alcune forme d'ansia.

Si raccolgono fiori e ramoscelli teneri a fioritura incipiente, che si possono seccare all'ombra.

Contro le affezioni bronco tracheali è utile l'**infuso** con gr 10 di sommità fiorite in mezzo litro di acqua bollente, filtrato, dolcificato e bevuto in tazzine durante la giornata.

Per i bronchi è utile aggiungere nell'infuso precedente qualche foglia di menta e di origano e berne a mo' di tisana in tazza d'acqua bollente.

**La tisana** di Iperico preparata con gr 5 di foglie di Iperico, gr 2 di polvere di aloe, gr 300 di acqua bollente è consigliata per la depurazione del fegato.

**Preparazione dell' Olio di Iperico per uso cicatrizzante, per cura di ferite e scottature:** 500 gr di sommità fiorite, pestare e macerare in 1 litro d'olio d'oliva e mezzo litro di vino bianco secco per 3 giorni; dopo far bollire a bagnomaria fino ad assorbimento totale del vino; raffreddare e conservare in vetro scuro e usare per applicazioni esterne da applicare in compresse di garza imbevute di olio essenziale.

Si può preparare anche ponendo 500 gr di sommità fiorite in 1 litro d'olio d'oliva, si espone al sole per 30 giorni ,agitando spesso il contenuto, avendo



cura di lasciare ogni tanto aperto il contenitore, proteggendo l'apertura con una garza; dopo si filtra ,avendo cura di strizzare la parte erbosa; alla fine, quando l'olio diviene di colore rosso vivo, si conserva in bottiglia scura, al fresco e al riparo della luce.

L'olio così ottenuto può essere usato anche come antireumatico, anti gottoso e controlla sciatica con frizioni mischiandolo a qualche goccia di alcool. L'olio

di iperico è utile anche per combattere la cosiddetta couperose e per trattare le ulcere varicose, ottimo come cosmetico restrittivo.

**Liquore Digestivo:** 40 gr di fiori, gr 5 di fiori di centaurea minore, mezzo limone messi a macerare in 400 gr di alcool a 90° per 10 giorni; agitare spesso; filtrare, spremendo le parti residue; aggiungere sciroppo sciogliendo 400 gr di zucchero in 600 gr di acqua con aggiunta di succo di altro mezzo limone; unire alla soluzione alcoolica; lasciare riposare per altri 3 giorni e conservare al fresco per berne a bicchierini dopo i pasti.



I preparati a base di iperico possono produrre reazioni allergiche a coloro che fanno uso di antidepressivi; è **controindicato nell'allattamento al seno.**

**Curiosità:** Dioscoride, medico greco di cui già abbiamo parlato, del decotto di semi e degli impacchi di semi e frondi, dice: “*Il seme bevuto quaranta giorni continui guarisce le sciatiche. Le fronde impiantate insieme al seme, giovano alle cotture di fuoco*”.

**IMPORTANTE!** Una **direttiva del ministero della salute limita l'assunzione di ipericina in 21 microgrammi al giorno.**

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Lambascione** o lampacione (*Muscari comosum* L.) o (*Leopoldia comosa* M.). Famiglia: *Gigliacee*. Comunemente detto **Cipollaccio col fiocco**, oppure **Giacinto con pennacchio**, **Cipolla canina**, **Cipolla di serpe**, **Porrettaccio**, **Zazzerulo**.

**Curiosità:** Termine italiano: Muscari, termine importato nel 1600 da Costantinopoli. Genere di pianta delle Gigliacee con 50 varietà di cui sette in Italia. Conosciuto dai



greci e ribattezzato nel latino *Leopoldia comosa* in onore del Granduca Leopoldo di Toscana; è coltivato anche nei giardini in cinque delle sue varietà (fonte: **Enciclopedia Treccani**). L'etimo è tradotto dal greco in latino di cui troviamo traccia nel trattato (Prontuario (Pergamo, 325-Bisanzio 403) che esercitò la medicina in Atene , leggiamo testualmente “..*lampiodones nutriveles sunt... bulbus lampagiones...*”.

**Descrizione:** Se ne trova in natura in tutta l'Italia centro-meridionale, dalla Sicilia alla Toscana ed Emilia Romagna.

Le foglie sono basali erette che tendono ad afflosciarsi verso il basso; i fiori sono a grappolo di colore violaceo. Della pianta si raccolgono i bulbi, a febbraio – marzo, prima della fioritura.

**In cucina:** come contorni si usano i bulbi cotti alla brace o sotto la cenere e poi conditi con olio, prezzemolo e peperoncino; oppure lessi e conditi con olio, aceto, prezzemolo e peperoncino.

Ottime sono le frittate. Speciali cotti con le patate al forno. Una leccornia è l'agnello al forno con i lambascioni. Si possono conservare sottolio, conditi con origano , prezzemolo, aglio e peperoncino, cuocendoli preventivamente in aceto bianco di vino.

**Agnello con lambascioni:** ingredienti per 4 persone: Kg 1,300 di agnello, gr 300 di lambascioni, mezzo bicchiere di olio d'oliva extravergine, un mazzetto di odori( rosmarino, timo, prezzemolo), 1 bicchiere di vino bianco, 1 spicchio d'aglio. Pulire e liberare i lambascioni delle foglie esterne secche, lavarli e lasciarli asciugare. Tagliare la carne d'agnello in porzioni non molto grandi e lasciarla macerare in vino con rosmarino e timo per qualche ora.

In una teglia versare l'olio, l'aglio e far rosolare l'agnello; quando l'aglio è imbiondito toglierlo e versarvi il vino, coprire e far evaporare; aggiungervi i lambascioni avendo cura di inciderli in sommità in quattro parti; aggiungere un po' d'acqua e far cuocere al forno a 180° per circa 40 minuti.

**Salute:** Il bulbo fresco è un ottimo emolliente per i brufoli; ha funzioni diuretiche, regola la pressione arteriosa, abbassa la glicemia, è leggermente lassativo. Anticamente veniva usato come stimolante dell'attività sessuale.



**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**



### Lattuga selvatica

**Lattuga selvatica** (*Lactuca serriola*) . Famiglia: Asteraceae.  
Nomi dialettali: Molise: *Lattaruole*.

**Descrizione:** Pianta erbacea annuale o biennale, molto diffusa negli inculti, ma anche in città, nelle aiuole e ai margini dei marciapiedi e delle case; ha fusto eretto e peloso che contiene un lattice di colore bianco, che indurisce all'aria. Le foglie sono frastagliate, lanceolate oblunghe, pennate quelle basali; sono di colore verde chiaro, unite da piccole spine ai margini.

I fiori sono di colore giallo, portati da peduncoli raccolti in ampie pannocchie. Il frutto è un achenio di colore grigiastro.

**Contiene:** Lactucarium, lattucina, mannite, acidi, enzimi, asparagina.



Proprietà: afrodisiache, antispasmodiche, digestive, diuretiche, ipnotiche, narcotiche, sedative.

#### Utilizzo:

Anticamente, per la **salute**: veniva utilizzata come sedativo della tosse; ma anche per trattare irritazioni delle vie aeree, come anafrodisiaco, antispasmodico; con il cataplasma si usava per trattare ematomi, contusioni, irritazioni della pelle.

**In cucina:** Viene usata la rosetta basale giovane, quando i suoi principi ipnotici e tossici sono poco pronunciati, per consumarla in insalata insieme ad altre erbe.

Dai semi viene estratto un olio commestibile.

Il **Lactarium** contenuto nella pianta ha effetti simili, ma più blandi, dell'oppio, per cui, si consiglia non abusarne nell'alimentazione.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

### Liquirizia

**Liquirizia** (*Glycyrrhiza glabra*). Famiglia: *Leguminose* o *Papillonacee*. Sinonimo: *Regolizia*.

Dal greco *glycys*, dolce e *rhiza*, radice, questa pianta è spontaneamente diffusa nell'Italia centromeridionale (da noi si trova in grosse quantità lungo il litorale e all'interno: particolarmente diffusa nei territori di Termoli, Campomarino, San Martino in P. e San Giovanni in Galdo, più all'interno).

**Descrizione:** E' una pianta erbacea perenne, a sviluppo arbustivo, alta fino a un metro e mezzo; ha fusto legnoso, foglie paripennate lungo il rachide, ed foglia all'apice dello stesso; esse sono picciolate, lunghe e strette (molto simili a quelle dell'acacia, che appartiene alla medesima famiglia), di colore verde intenso; i fiori sono di un bel colore azzurro-violaceo, molto piccoli e posti alle ascelle; essi fioriscono in estate.

I frutti, tipici delle leguminose, sono raccolti in piccoli baccelli contenenti da 2 a 5 semi rotondi.



La pianta ha apparato radicale rizomatoso, grosso, da cui si dipartono stoloni e radici, di colore bruno all'esterno e giallo internamente; le radici sono succose e dolci e particolarmente aromatiche.

Le radici costituiscono il principale prodotto di interesse medico, industriale ed alimentare e si raccolgono in autunno, dalle piante del terzo anno d'età in su. .

**Curiosità:** La pianta è conosciuta fin dall'antichità dai cinesi e dai greci: Ippocrate la consigliava contro la tosse, come pure Plinio e Dioscoride, oltre che contro la tosse, la consigliava contro i dolori di stomaco e come lenitivo della fame e per addolcire l'umore, come pure per schiarire la voce.

**Contenuti:** Principio attivo *glycirrizina*, tannino, acido glicirrizico, asparagina, mannite, amido e zuccheri, uno steroide analogo all'ACTH e al cortisone (scoperto da Costello e Lynn nel 1950, composto che armonizza l'eccesso di estrogeni ) e atropina.

**Proprietà:** Digestiva, antinfiammatoria del tubo digerente e protettiva della mucosa dello stesso, depurativa, diuretica, rinfrescante, espettorante, corticostimolante, tonico e localmente antinfiammatorio e cicatrizzante.

**Parti usate:** In medicina popolare si usano sia la radice che le foglie.

Come antibatterico e antinfiammatorio si usano le foglie fresche

Mentre per tutti gli altri usi si utilizzano le radici.

**Uso interno:** Tosse, bronchite, tracheite, gastrite, ulcera gastrica, spasmi

intestinali. Si assume mediante tisane e decotti, utilizzando sia la radice intera o ridotta in polvere o utilizzando l'estratto di radice.

**Decotto:** 20 gr di radice in 250 gr di acqua, far bollire per 10 minuti oppure:

**Tisana:** 50 gr di radice per litro d'acqua calda, lasciata a macerare per una 10/12 ore, filtrare e berne a bicchierini.

Contro le tossi: 200 gr di radice sminuzzata in 1 litro d'acqua a 40° (tiepida) infusa per 24 ore, si filtra, si aggiunge 1 kg di zucchero, si scalda a bagnomaria per mezz'ora e si conserva per berne a cucchiaini durante il giorno.

In farmacia e nelle erboristerie si possono acquistare sia l'estratto in polvere che quello liquido ed anche altri preparati in associazione con altre erbe.

**Cucina:** In cucina si possono preparare dolci, creme, confetti, caramelle, salse e liquori.

**Liquore alla liquirizia:** ingredienti: 150 gr di liquirizia pura, 1200 gr di acqua,

1200 gr di zucchero, 1 litro d'alcool

Preparazione: Tritare a pezzettini la liquirizia e porla in un tegame insieme a 600 gr di acqua intiepidita e tenuta a fuoco lento, mescolando accuratamente il contenuto finché la liquirizia non sarà completamente disiolta; quindi, in un tegame più capiente, versare la restante acqua e lo zucchero, riscaldando a



**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le

applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio

**Malva ( *Malva silvestris L.* ) Famiglia:** Malvacee.

Nomi regionali: Melba, Malbighedda, Varmetta.

**Descrizione:** Pianta erbacea annuale o perenne, avente fusto eretto alto fino a 1 m, peloso, molto ramificato, radici a fittone, foglie picciolate, tondeggianti lobate con sette nervature correnti mediamente ai lobi, leggermente pelose e larghe da 3 a 6 cm di diametro, seghettate ai margini; fiori riuniti alle ascelle delle foglie di colore rosa tendente al violaceo, con striature più cariche. Fiorisce dalla primavera all'estate.

La pianta è molto diffusa in Europa dove si può trovare nei terreni incolti fino ad una altitudine di 1300 m sul l.d.m ed è conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà benefiche, tanto che i latini la chiamavano *foglia santa*. In Italia se ne conoscono una decina di varietà.

**Contiene:** mucillagini, antociani, potassio, ossalato di calcio, vitamine, pectine.

**Proprietà:** calmante, emolliente, lassativa., diuretica

Parti usate: Foglie, fiori, radici.

**Tempi di raccolta :** Le foglie giovani si raccolgono in tutta l'estate, recidendole senza il picciolo; i fiori si raccolgono in boccioli, prima della completa fioritura, meglio se raccolti al mattino, però in assenza di rugiada e si fanno essiccare al fresco, in locale asciutto; le radici si raccolgono in autunno.

Le foglie vanno conservate in sacchetti di tela o di carta; i fiori in vasetti di vetro.

**Usi :** Stipsi ed enterocoliti dei vecchi e dei bambini; stomatiti, faringiti, bronchiti, raffreddori, asma. Per preparare tisane si usano le foglie fresche o secche ed ugualmente i fiori. Per preparare i decotti si usa tutta la pianta.

Infusi e decotti vengono utilizzati come lassativo, espettorante e per gargarismi per

curare le irritazioni del cavo orale e per farne lavaggi contro le infiammazioni degli occhi e delle congiuntiviti. Impacchi e lavaggi sono anche utili per le irritazioni della pelle e per combattere la couperose. In taluni casi si usano anche impiastri di foglie. L'infuso può essere somministrato come clistere.

Per usi esterni contro le irritazioni della pelle si possono fare cataplasmi di foglie miste con farina di lino, ottimi anche per ascessi, foruncoli e dermatosi.

**In cucina:** Le foglie tenere si usano crude in insalate miste, cotte in verdure di misticanza o per preparare particolari ricette come risotto alla malva o tagliatelle verdi.

**Infuso:** una manciata di foglie e fiori in 1 litro d'acqua bollente per 10 minuti Si beve in tazzine a volontà.

**Decotto della mamma:** La mamma prendeva una pianta bella grossa, la depezzava, lavava accuratamente le radici, lavava anche le parti verdi e le sistemava in una pentola in cui vi versava 1 litro d'acqua, due fichi secchi e delle bucce di mela per rendere più gradevole il decotto, poi metteva a bollire per circa 20 minuti, facendo anche attenzione che il contenuto liquido si restringesse un pochino; infine filtrava, strizzando le parti solide e se ne bevevano due tazze al giorno, mattino e sera per lenire la stitichezza o il mal di pancia.

**Unguento** per uso esterno: Si fanno bollire 3 parti di foglie e fiori di malva fresca in 4 parti di burro finché non evapori l'acqua emessa dalle foglie. Si lascia freddare e si conserva in vasetti di vetro. Questo unguento viene applicato alla sera sul viso, ben



lavato, per curare egregiamente la couperose, le prime rughe, la pelle ruvida oppure la pelle coperta di croste, l'afra della bocca.

**CURIOSITÀ:** Cicerone in una sua epistola narra che avendo abusato di una minestra in cui prevalenti erano le foglie di malva egli dovette restare chiuso in casa per una decina di giorni a causa di una forte diarrea.

Dioscoride ne consigliava il decotto contro tutti i veleni mortali, dopo aver osservato che uno scorpione velenoso era stato trovato stecchito su una foglia di malva. Inoltre consigliava “ il succo distillato caldo nelle orecchie ne leva il dolore”; “ la decozione della Malva e delle radici cotte finché diventino mucillaginose, si dà con manifesto giovamento a bere alle donne che stentano a partorire; inoltre il seme trito e bevuto con vino vermiciglio, vale alla nausea dello stomaco”. Sia Dioscoride, sia galeno consigliavano “ cotti i germini (germogli) della Malva e conditi con olio, sale e aceto a modo di Sparagi, in principio di mangiare muovono comodamente il corpo”. Inoltre Galeno diceva che “ la Malva selvatica ha virtù di digerire alquanto e mollificare leggermente”. Pitagora addirittura la riteneva preziosa tanto da consigliarne la coltivazione negli orti.



**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Preparati e tisane in miscela con altre erbe è sempre consigliabile rivolgersi in erboristeria.**

## Malvone

**Malvone bienne e M. delle rupi** (*Alcea biennis*) e (*Lavatera maritima* Gouan). Famiglia: Malvacee. Sinonimi: *Malva alcea*, Varmon (liguria), *Malvot* (Lombardia), *Melba* (Emilia) *Arcea picciridda* (Sicilia), *Nerba* (Sardegna).

Le piante hanno le stesse proprietà, ma sono diverse per dimensioni delle

foglie, sviluppo (più ramificato il M. delle rupi, che ho fotografato a San Polo Matese (CB), inoltre differisce lo sviluppo della infiorescenza apicale, per il resto vale la descrizione che segue.

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne con radici a fittone, alta fino a metri due, fusto semplice poco ramificato, peloso, scabro al tatto; foglie inferiori lungamente picciolate, larghe fino a 10 centimetri, con lobi variabili da 3 a 5; le foglie superiori sono più piccole e meno picciolate, la superficie è leggermente pelosa al tatto. I fiori del diametro da 3 a 8 cm, solitari alle ascelle delle foglie, mentre quelle in sommità sono raccolti in infiorescenza racemosa irregolare; petali di colore rosa, bilobati,; frutto racchiuso nei lobi del calice e formato da acheni neri, rugosi ai lati, con profondo solco dorsale. Fiorisce da maggio a luglio in terreni erbosi aridi, pendii rocciosi, ai margini dei sentieri, fino a 2000 metri sul l.m..

Si raccolgono fiori e foglie da Giugno a Settembre e si possono essiccare all'ombra per essere utilizzati per infusi ad uso interno o esterno.

Il Malvone ha le stesse qualità dell'Althea e della Malva, ma di effetto molto più blando.

**Proprietà:** emollienti, lenitive, espettoranti. Contiene: mucillagini, antociani, acido clorogenico e caffeoico, potassio.

Come medicamento si assumono per uso interno:

**Infuso:** una manciata di fiori e foglie in 1 litro d'acqua bollente per 15 minuti, filtrare, zuccherare e prendere a tazzine.

**Infuso di fiori:** 1 cucchiaio da cucina per una tazza d'acqua bollente 3 volte al giorno lontano dai pasti, come espettorente al mattino e come lassativo alla sera;

**Infuso di foglie:** ha effetto sedativo e in caso di insonnia.

**Decotto:** 1 cucchiaio di foglie secche per tazza, portare lentamente in ebollizione, poi lasciare a macerare per 20 minuti; filtrare e zuccherare e bere a tazzine.

**Per uso esterno, Infuso:** 30 gr di fiori e foglie in 1 litro d'acqua bollente per 15 minuti per lavaggi e compresse sulla pelle irritata e gargarismi.

**Decotto per bagno:** 60 gr di fiori e foglie bollite a fuoco lento per 5 minuti in 2 litri d'acqua, da aggiungere alla vasca, è sedativo, rinfrescante per la pelle.

**In cucina:** le foglie e i fiori sapientemente mescolati in insalate cotte o crude, sono un buon rimedio per la stitichezza cronica e giovano alle tossi catarrali e alla gola irritata; si utilizzano anche semi, olio e fiori per insaporire pietanze.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre**



richiedere il consiglio del medico farmacologo.

### Menta

**Menta (*Mentha*).** Famiglia: *Lamiacee* o *Labiate*.

**Descrizione:** E' una pianta erbacea perenne, fortemente aromatica, diffusa in Europa, Asia, Africa e molto abbondante in Italia, nella maggioranza delle sue moltissime varietà.

Ha steli eretti alti fino a 50/60 centimetri, radici rizomatose, che si espandono notevolmente nel suolo; foglie opposte, lanceolate nella maggioranza delle varietà e ricoperte da una soffice peluria verde.

I fiori sono raccolti in spighe terminali, coniche e vanno dal colore bianco al viola; sono piccoli. Il frutto è un tetrachenio che contiene da 1 a 14 semi.

Fiorisce da giugno a settembre.

La pianta è anche coltivata, in molte varietà, per gli usi alimentari ed officinali. Le varietà più conosciute sono la Piperita, la Acquatica, la Viridis, la Arvensis, la Pelagium detta anche *mentuccia*, la Totundifolia detta *mentastro*.

**Curiosità:** La leggenda vuole che la pianta prenda il nome dalla ninfa Myrtha, figlia di Cocito, amata da Plutone, che venne trasformata in pianta da Proserpina, per gelosia.

**Contenuti e usi:** Mentolo, mentone, olio etereo con **proprietà** toniche, eccitanti, antispasmodiche, antisettiche, calmanti; contiene pure tannino. Particolarmente usato come: stimolante del sistema nervoso, stomachico, carminativo, antisettico specialmente intestinale, analgesico intestinale, espettorante, vermifugo, leggermente afrodisiaco, per cui se abusato impedisce il sonno.

La sua assunzione , come curativo, può essere esterna ed interna.

Per uso esterno combatte la scabbia, l'asma, le bronchiti, le sinusiti, le emicranie, nevralgie dentarie, allontana le zanzare.

Per uso interno combatte la stanchezza generale, atonia digestiva, indigestioni, gastralgie, spasmi gastrici, coliche, vomiti di natura nervosa, flatulenze, diarree, fu usato anche contro il colera, intossicazioni gastro-intestinali, affezioni epatiche, impotenza, asma, bronchite cronica, tubercolosi, parassiti intestinali.

**Le sue virtù medicinali erano note agli antichi Egizi e ai Greci e ai Romani.** Galeno la usava come pianta medicinale; Dioscoride, nei suoi Discorsi dice: “ *Ha virtù di scaldare, di ristagnare e di disseccare. Il succo bevuto con aceto ristagna il sangue; ammazza i vermi tondi e stimola venere. Bevuti tre semi di menta con il succo di melograni forti raffrenano il singhiozzo, il vomito, e la cholera... messa pestaiampiastrata in su la fronte alleggia i dolori del capo... messa nella natura delle donne avanti al coito, non le lascia ingavidare. Fregata sulla lingua ne leva l'asprezza.* ”.

**Usi alimentari:** Come aroma per insaporire zuppe, carni, liquori, dolci, salse. Per preparare liquori come Centerbe, Mojito, Tajada, Brancamenta. Bevande alla menta, Monteblanc, con latte e grappa o altri liquori; per preparare caramelle balsamiche.

**Si assume** sotto forma di tisana, tinture, elisir.

**Tisana** come tonico e digestivo: In un quarto di litro d'acqua bollente mettere



5 gr di foglie fresche per una decina di minuti, colare e bere a tazzine dopo i pasti come digestivo e prima dei pasti come aperitivo. Questa tisana può essere assunta anche come calmante e per favorire il sonno.

Oppure 10 gr. di foglie secche in un litro d'acqua bollente e berne in tazzie prima o dopo i pasti ( non eccedere di sera poiché

potrebbe impedire il sonno).

**Tintura:** mettere a macerare 40 grammi di foglie fresche in 250 gr di alcool a 90° per cinque giorni; si filtra e se ne sprema il contenuto erbaceo risultante; si conserva in bottiglietta da tenere in luogo fresco e si usa a gocce ( 10/15) da diluire in bicchiere con poca acqua, come calmante e come digestivo.

Per calmare il prurito cutaneo si usa il cataplasma di foglie, pestate e scaldate ed applicate sulle parti.

**Sciropello di Menta:** si pongono 30 gr





di foglie fresche in infusione in 300 gr di alcool a 90° per 6 o 7 giorni; si filtra e se ne sprema il residuo erbaceo. A parte si prepara uno sciroppo disciogliendo 700 gr di zucchero in 1 litro d'acqua, a fuoco lento, finché il liquido non venga ben sciropato. Si lascia freddare e si unisce all'infusione alcoolica. Dopo qualche giorno si può conservare al fresco e usarlo sia come liquore sia per preparare bevande.

**Uso esterno:** Si possono fare suffumigi per inalazione e impacchi per nevralgie.

**In commercio** si trovano soluzioni alcoliche e sciroppi per uso interno ed esterno e unguenti,



**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si sul loro utilizzo a scopo curativo,

declinano tutte le responsabilità estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

## Ortica

**Ortica**, (dal latino *urtica*), nome scient. *Urtica dioica*. Famiglia : *Urticacee*. Nomi dialettali: *Reddica, ortiga*.

**Descrizione:** Pianta perenne alta fino a 2 metri, molto nota per il suo potere

urticante, foglie ovate, acute e seghettate, fiori minuti in glomeruli disposti in spighe ramose; tutte le parti sono coperte da caratteristici peli urticanti. Cresce nei terreni freschi, ricchi di azoto ,vicino alle abitazioni e nei boschi freschi, in tutte le regioni d'Europa. In passato e ancora oggi in alcuni paesi d'oriente, le sue fibre venivano usate per estrarne delle fibre tessili e nella colorazione dei tessuti, grazie al suo grande quantitativo di clorofilla.

**Contiene:** Sali minerali ( ricca di azoto e ferro), potassio, calcio, manganese, silicio.

Vitamina C, acidi organici (formico e gallico),carotene, clorofilla, tannino, istamina.

**Proprietà ed Usi:** diuretica, antireumatica, antiallergico (febbre da fieno), utile per arrestare la caduta dei capelli, tonica, astringente, emostatica.

Con i suoi derivati si curano le seguenti affezioni: acido urico, anemia, colesterolo, enteriti acute, enteriti catarrali, epatopatie, insufficienza cardiaca, obesità, reumatismi.

Si assume con tisane, decotti, tinture e cataplasmi.

**Infuso:** 50 gr di foglie in 1 l d'acqua semibollente per 15 minuti.; berne 3 tazzine al giorno.

**Decotto:** 30gr di foglie fresche, 0,500 gr acqua, bollire per 10 minuti, filtrare, far raffreddare e berne 3 o 4 tazzine al giorno.

**Tintura:** 20 gr di ortica essiccata in 100 ml di alcool a 25°, lasciare per 5 giorni, filtrare e conservare in bottiglietta scura.

In **cucina** si usa sia per preparare minestre, sia per frittate, risotti e paste.

**Zuppa di ortica**, ingredienti per 4 persone: 600 gr di ortica (solo gambi), 200 gr di pomodori freschi, 50 gr di pancetta stagionata, mezza cipolla, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: lavare, spezzettare i gambi. In poco olio soffriggere la pancetta con la cipolla affettata finemente; appena rosolata, unire i pomodori tagliati a filetti, dopo 10 minuti circa mettere nel recipiente anche i gambi delle ortiche, salare, mescolare e cuocere a recipiente coperto, aggiungendo, secondo necessità, un po' d'acqua calda. Servire la zuppa appena pronta su dadi di pane raffermo.

**Zuppa di ortiche e di orzo**, ingredienti per 4 persone: 100 gr di orzo perlato, 400 gr di germogli di ortica, 40 gr di pancetta, mezzo bicchiere di olio, 30 gr di erba cipollina, 300 gr di brodo di carne, 50 gr di formaggio pecorino, 1 cucchiaio di farina, sale q.b. Preparazione: Sbollentare le ortiche in acqua bollente salata, scolare e tritare finemente. In una casseruola far rosolare la pancetta nell'olio, aggiungere il trito di erba cipollina, 1 cucchiaio di farina, i germogli di ortica; scolare per 10 minuti; allungare con brodo preparato in

precedenza.

A parte far cuocere per 20 minuti l'orzo in acqua bollente salata, scolarlo e unirlo alla zuppa. Aggiungere il formaggio e servire caldo.

**Crema alle ortiche**, ingredienti per 4 persone: 300 gr di ortica, 1 scalogno, 1 dado da brodo vegetale, 200 gr di panna da cucina, noce moscata, 40 gr di burro, sale, pepe, mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva. A parte preparare crostini di pane raffermo abbrustlitto e condito con olio, aglio strofinato, un po' di formaggio fuso spalmato.

Preparazione: Frullare l'ortica. In un tegame versare un po' d'olio, lo scalogno tritato e l'ortica, far rosolare e aggiungere sale e pepe, allungare con un bicchiere d'acqua, aggiungere il dado da brodo, il burro, la panna e una grattata di noce moscata.

Far cuocere per pochi minuti. Servire con i crostini insaporiti come sopra.

**Risotto all'ortica**: ingredienti per 4 persone: 300 gr di foglie di ortica tritata, 350 gr di riso per risotti, mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, mezza cipolla, 1 l. di brodo vegetale, sale e pepe, 200 gr di besciamella, parmigiano reggiano.

Preparazione: In una padella versare l'olio, la cipolla finemente tritata e far rosolare, aggiungere l'ortica e farla scottare, salare, aggiungere un bicchiere di brodo; versare il contenuto in un tegame, aggiungere il riso e altri 2 bicchieri di brodo, mescolare il tutto; fare attenzione che il risotto non asciughi completamente, se necessario aggiungere di tanto in tanto un po' di brodo. A cottura aggiungere la besciamella, pepare, mantecare e servire con una spolverata di parmigiano reggiano.

**Ravioli di ortica e ricotta al sugo di pomodoro**: ingredienti per 4 persone: 60 gr di cime di ortica, 100 gr di ricotta fresca, 220 gr di farina 00, 50 gr di parmigiano reggiano, 3 uova, 3 cucchiai di olio, 1 gambo di sedano, 200 gr di pomodori maturi, 1 peperone giallo, 1 scalogno, sale q.b., 1 pizzico peperoncino .

Preparazione: Con 2 uova preparare la pasta per i ravioli e lasciare a riposo. Lavare le cime di ortica, eliminando i gambi e le foglie appassite; in una padella versare un cucchiaio di olio e far scottare l'ortica, aggiungere un po' d'acqua per terminare la cottura; spegnere il fuoco. Aggiungere la ricotta e il parmigiano e frullare il tutto fino a renderlo omogeneo.

Stendere la sfoglia di pasta e battere in una ciotola il terzo uovo; spolverare un po' di farina sulla raviolatrice, poi stendere un foglio di pasta, spennellare con l'uovo battuto, quindi riempire i ravioli, sigillarli con un altro foglio di pasta, passare il matterello; fare attenzione a far uscire l'aria premendo con le dita. Quando saranno ben chiusi, rovesciare i ravioli per farli asciugare. Mentre i



ravioli riposano, preparare il sugo e mettere a bollire l'acqua con un cucchiaio d'olio per non farli attaccare, per cuocerli. Lavate prima le verdure e i pomodori. In un tegame versare l'olio, poi lo scalogno tritato, il sedano tritato, l'aglio, il peperone a dadini e mettere a rosolare; aggiungere i pomodori freschi e un pizzico di sale. Lessare i ravioli in acqua, un po' per volta, tenendo presente che cuociono in un minuto; scolarli e saltarli nel sugo e servire subito.

**Curiosità:** Dioscoride, ne prescriveva l'applicazione per una lunga serie di malattie, dai difetti della milza alle parotiti e ai tumori, e ancora: "... Le frondi cotte con gongole molliscano il corpo, provocano l'orina, risolvono le venosità, ... cotte con ptisana uàgliano ai difetti di petto... Il succio gargarizzato risolve le infiammazioni dell'ugola."

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

## Piantaggine

**Piantaggine**, nome comune della *Plantago lanceolata* pianta delle spermatofite dicotiledoni, circa 90 specie, le più comuni sono la *plantago media*, la *plantago alpina*, la *plantago maior*. Altre varietà sono: Dougueria, Littorella, *Plantago alpina*.

**Descrizione:** Molto diffuse da noi sono la **Plantago media** e la **Plantago lanceolata** o *piantaggine cinquenervi*, detta così per la presenza di cinque



nervature che solcano I loro cespugli crescono a rosetta, con fiori a spiga cilindrica. E' comune nei **Usi:** E' usata in distilleria per dare il classico colore verde alla centerbe, Il suo decotto è usato come anticatarrale nelle bronchiti. Ma si usa **In cucina** si utilizzano le foglie cotte da sole o insieme ad altre erbe, in minestre, saltate in padella al burro oppure cotte come gli spinaci; infatti

### **Sciroppto contro la tosse stizzosa:**

Pulire 200 gr di foglie di piantaggine lanceolata e farla bollire per un'ora in 600 gr di acqua. Spremere e filtrare. Aggiungere 900 gr di zucchero e farlo sciogliere a bagnomaria. Portare di nuovo ad ebollizione e poi lasciar sciroppare a fuoco lento finché non raggiunge la consistenza sciropposa. Far freddare e conservare in bottiglietta scura in frigo. Assumere a cucchiaini durante la giornata.

Lo stesso sciroppto si può ottenere ricavando il succo di piantaggine mediante centrifugazione. Quindi unire zucchero in pari quantità e scaldare a fuoco lento fino a raggiungere la consistenza dello sciroppto. Conservare in bottiglia di vetro scuro in frigo ed assumere ugualmente a cucchiaini durante la giornata.

**Curiosità:** Scrive Dioscoride nei Discorsi “ ...portandosi al collo le radici di Piantaggine guariscono le scrofole, li vermicelli che si ritrovano l'autunno dentro ne i ricci del Dissaco, portati legati al collo, ovvero al braccio sinistro, guariscono le febbre quartane.”

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

### **Portulaca**

**Portulaca oleracea**, (*Portulaca oleracea*), famiglia *Portulacacee*, dal latino *portula* ossia piccola porta riferito al frutto a capsula che si apre per mezzo di un coperchietto.

Nomi dialettali: *Porcellana comune*, *precacchia*, *precazza*, *procaccia*, *purchiacchella*, *pricacchiella*, *erba vasciulella*.

**Descrizione:** Pianta annuale dotata di fusto strisciante, foglie verde chiaro carnose e fiori piccoli gialli, fortemente infestante, preferisce i terreni umidi, gli orti, ma cresce anche nei prati e presso i fossi e i cigli delle strade. E' molto diffusa in Europa e in Asia, dove, in alcune nazioni dell'Asia Minore, è coltivata.

**Contiene:** acqua, mucillagini, Vitamine B e C, acidi grassi omega-3, alfa-linolenico, proteine, polisaccaridi idrosolubili.

**Usi:** Usata per curare diarree, vomito, enteriti acute, emorroidi, bronchiti e febbre, per combattere i vermi dell'intestino ed emorragie post-partum.

La cura si ottiene a mezzo di infusi o impacchi (per curare foruncoli, punture d'api, eczema).

**Infuso per bronchiti:** gr 10 di foglie secche, un mezzo l. d'acqua bollente, lasciare a riposare per 3 minuti, filtrare e berne 3 tazzine al giorno.

**Infuso vermifugo:** gr 25 di foglie e sommità fiorite in mezzo l. d'acqua bollente, filtrare dopo 3 minuti e berne 3 tazzine al giorno.

**Tisana per febbre:** mettere a macerare per 5 o 6 ore 10 gr di sommità fiorite in mezzo l. d'acqua calda, filtrare e berne 3 tazzine nella giornata.

E' superfluo dire che le ricette sono quelle che facevano le nostre nonne, ma **è sempre bene consultare un medico** farmacologo prima di assumere tisane, infusi o altro.

**In cucina:** è usata in insalate dette di misticanza, cioè miste ad altre verdure. Un suggerimento: mettete insieme una bella manciata di portulaca, una manciata di rucola selvatica, le foglie tenere di una pianta di borragine, 2 cardelle (cascigni o cardilli), 1 piantina di papavero, 2 pomodori, 1 o 2 cipollette, lavate il tutto e spezzettate grossolanamente e condite con olio extravergine d'oliva, sale; a chi piace l'aceto si consiglia di bagnare per un minuto in aceto le foglie di borragine e quelle delle cardelle, scolarle e metterle insieme al resto.



**Curiosità:** Dioscoride la consigliava per togliere il mal di testa provocato dal caldo: "*Portulaca pesta posta sopra la fronte.*"

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo,

**estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

## Rosmarino

**Rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*). Famiglia: Lamiacee o Labiate.

Il nome, letteralmente rosa marina e dal latino *rugiada del mare*, gli è dovuto dal colore celestino dei suoi fiori, ma anche dalla delicatezza del suo profumo.

Altri nomi regionali: Ramerino, Spicanarda, Aspiganatico.



**Descrizione:** E' un arbusto sempreverde, spontaneo nella macchia mediterranea e lungo i litorali, che fin dall'antichità ha ispirato tradizioni.

Gli antichi lo conoscevano anche come l'erba della memoria o come l'erba dell'amore eterno, per questo usavano mettere in mano ai defunti un rametto di rosmarino.

La pianta cresce fino a m 3 d'altezza, ha radici profonde e fusti legnosi. Le foglie coriacee lunghe 2 o 3 cm e larghe da 1 a 3 mm, sessili ed opposte, lineari numerosamente addensate sui rametti.

I fiori sono ermafroditi, piccoli, in brevi grappoli, hanno calice di colore azzurro-violaceo.

Si raccolgono le foglie in estate e si lasciano essiccare.

**Usi:** Il rosmarino per il suo caratteristico delicato aroma è molto usato in cucina.

In erboristeria è usato per le sue proprietà: è stimolante della secrezione gastrica, è tonico, corroborante, eccitante.

**Contiene:** olio essenziale, tannini, resine, principio amaro, canfora e *pinene*.

I suoi preparati sono consigliati sia per uso esterno che per uso interno.

**Non se ne può abusare perché può dar luogo ad irritazioni, convulsioni e principi di paralisi respiratorie.**

**L'infuso di rosmarino** è indicato per gli studenti o per chi deve sostenere un esame poiché stimola la memoria: gr. 5 di foglie in una tazza d'acqua bollente per 3 minuti, filtrato e zuccherato e bevuto caldo è corroborante nelle dispepsie gastriche.

**Tintura:** gr 20 di foglie poste a macerare in 200 gr di alcool a 60° per 5 giorni; filtrato e posto in bottiglietta scura. Se ne assumono 15-20 gocce dopo i pasti.

**Elisir contro l'affaticamento fisico:** in un litro di vino bianco secco si mettono a macerare 25 gr di foglie di rosmarino, 20 gr di foglie di salvia e 15 gr di miele; si scalda a bagnomaria per 15 minuti, per far sciogliere il miele,, si filtra e si mette a riposare . Si assume a bicchierini prima dei pasti.

Per uso esterno si fanno bagni ed impacchi.

**In cucina:** come aroma in molte vivande, ma principalmente in arrosti di carne.

Olio al rosmarino: Far macerare in vaso di vetro 3 cucchiai di foglie di rosmarino in un litro d'olio extravergine di oliva per due settimane, agitandolo spesso, quindi filtrare e riporre nelle ampolle e usare per insaporire pietanze, insalate, bruschette.

**Liquore al rosmarino:** In un vaso far macerare gr 25 di foglie di rosmarino, una scorza di limone in 400 gr di alcool a 95° per sei giorni, agitare una o due volte nella giornata. Infine filtrare; aggiungere 1 litro di vino bianco e lasciar riposare per due giorni. Mettere in bottiglia e conservare in fresco. Si serve come digestivo e corroborante bevendone mezzo bicchierino dopo i pasti.

Per combattere la **caduta dei capelli** è utile il decotto così ottenuto: miscelare in parti uguali **radice di bardana, rosmarino e timo** per un totale complessivo di gr 60 e mettere a bollire in un litro d'acqua per 15 minuti. Far riposare per 10 minuti e filtrare. Dopo lo sciampo risciaccquare e frizionare i capelli per due volte a settimana.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

## Rucola

**Rucola selvatica**, (*Diplostachys termifolia*) Famiglia:*Brassicacee o Crucifera*).  
Nome comune rucola, ruca, rughetta o ruchetta selvatica.



La pianta erbacea con foglie d'forma allungata molto strette rispetto alla specie *Eruca sativa*, coltivata con foglie di un verde più scuro e più larghe; pure i fiori sono differenti: quella selvatica a fiorellini gialli diffusi agli apici delle ramificazioni, mentre quella coltivata ha fiori bianchi a calice e con grappoli all'apice della pianta.

**Descrizione:** Le foglie sono leggermente piccanti, di profumo

leggermente caratteristico del peperone. La pianta raggiunge i 70 cm d'altezza ed anche più, è sempre verde anche se in qualche mese dell'anno perde alcune foglie ; è pianta pluriennale, mentre quella coltivata è annuale. I semi contenuti nei baccelli, sono minutissimi e con forte potere germinativo.

**Curiosità:** In passato veniva molto usata in medicina. I romani addirittura le davano un forte potere afrodisiaco e la consigliavano per l'impotenza. Testimonianze in tal senso le troviamo in Marziale, il quale, rivolto a Luperco, noto per l'impotenza, dice: " a nulla possono più giovare rucola e santoreggia" , mentre Columella, scrittore latino autore di un trattato di agronomia ( *De re rustica*)dice " perché i pigri mariti desti a Venere la Rucola". Per questo non veniva coltivata nei conventi.

E Dioscoride dice che " tanto il seme quanto le foglie incitano Venere".

Alla rucola si dava anche un certo potere per curare le bronchiti e la pertosse , bevendone il decotto; per il suo contenuto elevato di Vitamina C **era utile come antiscorbutico, aperitivo, tonico, benefico per il fegato, contro il meteorismo, però è sconsigliata a chi soffre di gastrite e ulcera.**

Nell'Italia meridionale si dava da mangiare in abbondanza alle ragazze in età di sviluppo poiché si riteneva che facesse ingrossare le tette. Si usava anche come preventivo contro gli attacchi cardiaci, tanto che Lucio Apuleio Saturnino (125-170), filosofo, scrittore, alchimista riferisce che questa pianta nell'antichità fosse chiamata *coragina* proprio per tal motivo.

**Contiene :**La rucola è molto ricca di potassio (468 mg x 100gr), calcio (309 mg x 100 gr), fosforo (41 mg x 100gr), ferro (5,2 mg x 100gr), Vitamina C.

**Infuso calmante e tonificante:** 10 foglie di rucola, 3 o 4 foglie di menta, poche cime fiorite di santoreggia, si pongono in infusione per 10 minuti in una tazza di acqua bollente, filtrare e berne una tazzina da the.

**Tisana afrodisiaca:** Usata nell'antichità : frullare una manciata di foglie con un po' di semi, un cucchiaio di mele, un po' d'acqua, si scalda e si aggiunge

lentamente altra acqua fino a 800 gr., quindi si filtra e si beve.

**In cucina** si usa soprattutto in insalate, da sola o insieme alle altre verdure; nei condimenti e per guarnire i piatti di portata.

**Pesto di rucola con pinoli:** si pestano una manciata di foglie di rucola con 50 gr di pinoli, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, 5° gr di parmigiano, 50 gr di pecorino.

Se si ha fretta si può mettere il tutto in frullatore, avendo cura di introdurre gli ingredienti con uno o due cucchiai di olio, il resto si aggiunge alla fine. Con questa salsina si possono condire insalate, insalata di orzo e farro e il riso con patate, spaghetti, rigatoni.

**Insalata di rucola e pere:** ingredienti: 150 gr di rucola, 100 gr di grana padano in scaglie, 5 o 6 gherigli di noci (più qualche altro per guarnire), 2 grosse pere, olio q.b.. Si può preparare in unica ciotola o in 4 ciotole, dividendo in parti uguali gli ingredienti.

Lavare la rucola e spezzettarla grossolanamente, sbucciare le pere e farle a pezzetti, spezzettare i gherigli ( lasciare interi quelli per guarnire). Mettere in ciotola la rucola, pezzetti di pera, le scaglie di grana e i gherigli spezzettati, condire con olio, limone e un goccio di aceto balsamico. Guarnire con foglioline intere di rucola e gherigli interi di noci.

**Cavatelli con la rucola:** ingredienti: 600 gr di cavatelli, 300 gr di rucola, 600 gr di pomodorini freschi, aglio, olio, peperoncino macinato a piacere. Lavare i pomodorini, la rucola, asciugarla. In una padella versare mezzo bicchiere di olio extravergine, l'aglio, aggiungere i pomodorini spezzettati e far cuocere per una quindicina di minuti. In una pentola mettere a bollire l'acqua, salarla, , versare i cavatelli. A cottura ultimata, scolare i cavatelli, versarli nella padella, aggiungere la rucola spezzettata e mescolare per bene. A piacere aggiungere una grattatina di ricotta di pecora salata.

**Bucatini, rucola e formaggio di fossa:** ingredienti: 400 gr di bucatini, 200 gr di rucola, una noce di burro, mezzo bicchiere di olio, una spolverata di parmigiano e 100 gr di panna da cucina, una spruzzata di pepe, 100 gr di formaggio di fossa ( in sostituzione, taleggio o pecorino fresco, a dadini).

Sciogliere in una capiente padella la noce di burro, l'olio, versare la rucola spezzettata e far cuocere per 10 minuti. Spegnere. Mettere a bollire l'acqua con sale q.b.., a bollitura versare i bucatini. Riaccendere la fiamma sotto la padella, incorporare la panna, una spruzzatina di pepe, spolverare il parmigiano mescolando per bene. Scolare la pasta, farla saltare per un minuto mescolando bene, aggiungere dadini di formaggio di fossa e servire.

**Chitarra, gamberetti e caciocavallo:** ingredienti: 600 gr di pasta alla chitarra o crioli, 150 gr di rucola ,500 gr di gamberetti freschi, 150 gr di caciocavallo tagliuzzato molto finemente in piccole scaglie, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.



Sgusciare i gamberetti ( per facilitarne l'operazione si potrebbero far scottare per alcuni minuti a vapore). In una pentola si mette a bollire abbondante acqua per lessare la pasta. In attesa che l'acqua per la pasta bolla, in una padella si versa dell'olio e si mette ad appassire la rucola precedentemente lavata, asciugata e spezzettata . Quando l'acqua bolle si versa

nella pentola la pasta e si lascia cuocere. Si alza la fiamma sotto la padella , si versano i gamberetti . Si scola la pasta e si versa in padella, si spruzza il pepe, si versa il caciocavallo rimestando bene perché il tutto si amalgami, si copre la pentola facendo saltare il tutto per un paio di minuti.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

## Salice

**Salice** (*Salix alba*) Famiglia: *Salicacee* dal celtico *sal lis* che significa presso l'acqua; poi i romani lo chiamarono *alba*, cioè *bianco*, si riferivano a diverse specie di pianta.

Tra le tante specie ricordiamo il Salice piangente *Salix babylonica*. Ma a noi interessano le specie utilizzate in farmacia, oltre che per usi agrari e precisamente: il già menzionato *Salix alba* o Salice bianco, il *Salix caprea L.*, noto come Salicone o Salcio di montagna, il *Salix purpurea*.

**Descrizione:** Albero alto fino a 25 m, tronco robusto con ampia chioma, rami di colore giallastro, le gemme e le foglie cono ricoperte di peli argenetei che conferiscono al fogliame uno splendore bianco, caratteristico; sono le foglie di forma lanceolata, lineari, attenuate alle estremità, finemente dentate; la pagina inferiore di colore bianco-sericea per la presenza appunto di peluria. Specie dioica; i fiori maschili sono costituiti da una brattea portante due stami, quelli femminili da una brattea portante un pistillo. Sono riuniti in amenti, lunghi circa 6 cm e più compatti i maschili, più lunghi e più morbidi i femminili. La specie *Salix caprea*, invece, è un arbusto alto più di 4 metri e può



raggiungere altezze fino a 10-12 m, ha foglie più acuminate e seghettate e più argentate.

La specie si insidia presso i corsi d'acqua.

**Utilizzazioni:** Molte sono le utilizzazioni di questa pianta: in agricoltura si usano i vinchi per legare viti e sostegni alle piccole piante arboree; i vincastri per confezionare cesti, stuioie ed altri oggetti; il legno per farne carbone dolce, da cui si può estrarre polvere pirica, per farne druciolati.

Già nel primo millennio a. C. gli Egizi conoscevano le proprietà medicamentose delle foglie e della corteccia del salice, ma Ippocrate (V sec. a.C) ne descrisse le proprietà antidolorifiche e antinfiammatorie e Dioscoride e Plinio ne ribadirono l'efficacia successivamente. Nel periodo a noi più vicino la Scuola Medica Salernitana attribuiva al salice, come pure Dioscoride, proprietà antiafrodisiache. Erodoto ricorda di un popolo che faceva uso di masticare foglie di salice e risultava essere più resistente alle malattie.

Si utilizzano: foglie, corteccia dei rami giovani di 2 o 3 anni, fiori e legno per farne carbone vegetale.

**Contenuti e proprietà:** La corteccia contiene molto tannino, per cui è usata anche nella concia delle pelli.

Nel 1828 veniva scoperto il principio attivo, la **salicina**, contenuto nella corteccia per le proprietà analgesiche, principio attivo simile all'acido acetilsalicilico (Aspirina).

Lo **sciropo**, il decotto, il vino medicato e la polvere, ricavata dalla corteccia dei ramoscelli giovani, essiccata hanno proprietà astringenti, curative dei reumatismi cronici, antisettiche e febbrefughe.

La **polvere** in quantità di 3 gr in cialde di ostia o stemperata in acqua.

Il decotto esterno di foglie e corteccia si usa per irrigazioni, impacchi e bagni antireumatici.

Il **decotto di fiori** raccolti tra marzo e aprile ha proprietà calmanti e afrodisiache; ottimo per conciliare il sonno: 2 gr in 100gr di acqua bollente per 10 minuti, berne 2 tazzine al giorno.

In erboristeria è possibile acquistare **tintura madre**, **vino medicamentoso** e miscele di erbe idonei all'uso.

Si ripete che dosi consigliate sono quelle della nonna, per cui è sempre necessario consultare il medico farmacologo prima della preparazione o dell'uso.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a**

**scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

## Salvia

**Salvia** (*Salvia Officinalis*) ,Famiglia: *Labiate* o *Lamiacee*. Nome comune: Salvia.

**Descrizione:** Pianta, spontanea, molto diffusa nei paesi mediterranei, a portamento cespuglioso, con fusto ramificato e foglie picciolate di colore grigio-verde, feltrose al tatto, con odore caratteristico, forma ovale, nervature penninervie.



**Fiori** ermafroditi violacei riuniti in infiorescenze con aspetto asimmetrico caratteristico della famiglia delle Lamiacee; sbocciano a primavera (fine aprile- maggio). **Frutti** portati alla base del fiore e consistenti in minuscoli semi ovoidali.

Se ne conoscono circa 1000 varietà, ma la più nota è la *S. Officinalis* così chiamata da Linneo o *Salvia salvatrix* come fu denominata dalla Scuola Medica Saalernitana.

Inoltre sono usate in erboristeria anche le varietà di *Salvia splendens* e *Salvia miltioshiza* che contengono tra i principi attivi dei composti molto interessanti.

**Curiosità:** Nota fin dall'antichità usata da Egizi e Greci; i Romani avevano addirittura un rituale per raccoglierla: le foglie dovevano essere raccolte a mano, a piedi scalzi e ben lavati, indossando una tunica bianca.

Dioscoride, medico greco del 1° secolo la consigliava da sola e mista ad altre erbe per curare l'asma e per disinfezione le infiammazioni orali e delle prime vie respiratorie ed anche : “ *Il decottione dei rami e delle frondi fatto nel vino e lavando con esso spegne il prurito dei testicoli...* ”.

**Avvertenza:** La salvia nell'alimentazione deve essere usata con parsimonia poiché contiene *tujone* e *canfora* ed altre sostanze allucinogene ed in particolare è **sconsigliata alle donne in gravidanza e in allattamento** e controindicata nell'insufficienza renale.

**Contiene:** principi attivi, *salvina* e *pirosalvina* (principi amari che agiscono sull'apparato gastro – intestinale); *olio essenziale* (tujone, cineolo, borneolo, linololo, beta-torpineolo e beta-coriofillene) proprietà antisettiche; *diterpene* antiossidante e antinfiammatorio; *triterpeni* (amirina, betulina, acido crotegolico e acido 3-idrossi-ursolico); *acidi fenolici* (acido caffeoico, acido rosmarinico, acido clorogenico, acido fenilico, stimolanti della secrezione biliare; *flavonoidi* (luteolina, salvigenina, genkwanina, isppidulina) con azione antiossidante ed estrogenica.

**Proprietà:** amaro-tonica, digestiva, antisettica, diuretica, balsamica, emmenogoga, spasmolitica, coleretica, ipoglicemica, estrogenica, trofica per il surrene.

La specie *S. splendens* e *S. miltioshiza* sono usate in erboristeria per questi particolarii principi attivi:

*rosmadiele* (inibitore della PCK);

*acido litospermico* (risultato inibitore di alcune tirosine chinosi e della proteina chinosi calcio-fosfolide dipendente (PCK));

*miltirone* (ortobenzochinone con azione antitumorale);

*hassanano* (diterpene-dione che blocca la lipossigenasi responsabile della sintesi dei leucotrieni) infiammazione ed asma;

*nortanshinone* (antinfiammatorio che inibisce la ciclossigenasi).

**Usi:** **Infuso contro i dolori di stomaco:** fare una miscela composta da: 25 gr di foglie disalvia, 20 gr di foglia di malva, 20 gr di semi di lino, 20 gr di semi di angelica.

In una tazza di acqua calda mettere un cucchiaio della miscela in infusione per 15 minuti e servire dopo i pasti principali.

**In cucina:** è usata principalmente per aromatizzare carni, pesci, sughi, legumi (fagioli, ceci, cicerchie) e paste.

Ottimo l'arrosto di agnello o di castrato alla salvia e i ravioli o ravioloni conditi con parmigiano, burro e mazzetto di salvia.

Ottime anche le foglie di salvia fritte in pastella, descritti in altra parte.

**In cosmetica:** è usata per fissare i profumi.

Sono usate anche pomate e tinture per l'uso delle quali è sempre indispensabile il consiglio del **medico farmacologo**.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

## Sambuco



Sambuco (*Sambucus*), famiglia *Coprifoliacee* o *Adoxacee*. Generalmente chiamato: *Sambuco*, la varietà a bacche rosse *Ebbio*. La pianta è presente in tutto il territorio nazionale nelle principali tre varietà: *Sambucus nigra*, *Sambucus ebulus* (entrambi a bacca nero-violacea) e *Sambucus racemosa*, a bacca rossa.

**Descrizione:** E' un arbusto alto fino a 4 o 5 metri ( se fatto crescere ad alberello può raggiungere anche altezze maggiori), popola molto le siepi e i boschi, spesso associato all'acacia e al biancospino nella macchia mediterranea; facile da trovare anche ai margini dei ruderii campestri.

I rami si presentano con un midollo grosso, il legno biancastro, leggerissimo ma compatto.

Le foglie sono opposte, di solito 5 foglioline ovato-lanceolate ed appuntite, seghettate ai margini.

I fiori sbocciano tra aprile e giugno, sono piccoli, bianchi, odorosi, a 5 lobi petaliformi, riuniti in numerose infiorescenze ad ombrella molto ampie.

I frutti sono bacche globose, nero-violaceo per le varietà *nigra* ed *ebulus*, rosse per la varietà *racemosa*.

**Curiosità:** Una volta quando i giochi a costruirseli erano ragazzi stessi, questo legno serviva per farne cerbottane, zufoli, cannoncino per lanciare le palline o per farne la cannuccia della cucca volante ( per i giochi consultare // *Molisano giocoso Goliardica Editrice Editore in Trieste* e dello stesso autore).

La pianta conosciuta fin dall'antichità per le sue qualità terapeutiche e coloranti, era anche simbolo di riti magici e propiziatori; in Germania era considerata sacra.

**Precauzione d'uso:** Della pianta si usano i fiori, le foglie giovani, la corteccia. **Però bisogna fare molta attenzione a non usare le parti verdi perché fortemente tossiche a causa della presenza abbondante di glicosidi cianogenetici.**

**Contenuti:** I fiori contengono: olio essenziale, flavonoidi, acidi fenolici, quercetina, rutina, isoquercitina, iperoside, astragolina, cefero, iperoside, acido caffeoico, triterpeni alfa e beta, amirina, acido ursolico, acido oleonolico, acido ascorbico, acido palmitico, acido linoleico, acido clorogenico, steroli, mucillagini, tannini, petine e zuccheri.

I frutti contengono: oltre a quanto suddetto, crisantemina, tracce di olio essenziale, prunosina, zierina, olocaina, zuccheri, acido citrico, Vitamine A e C e del complesso B (tiamina e riboflavina) e particolarmente B6, acido nicotinico, inositolo, acido pantotecnico, acido folico, biotina e tirosina, Sali minerali come potassio, calcio, magnesio, fosforo e ferro.

**La corteccia contiene:** Sali di potassio, colina, zuccheri, tracce di olio essenziale, sambunigina, alcaloide sambucina, tannini.

**I semi contengono:** glicosidi cianogenetici.

**Proprietà terapeutiche:** diuretiche, sudorifiche, lassative, antireumatiche, antinevralgiche, emollienti. I principi attivi presenti nelle radici, nei fiori, nei frutti e nei semi fin dall'antichità sono stati usati per curare stitichezza, influenza e piaghe



**Curiosità:** Nel 1951 per combattere una pandemia influenzale a Panama è stato usato il succo di Sambuco perché è molto ricco di Vitamina C.

**Le bacche,** per la presenza di potenti antiossidanti (carotenoidi,

flavonoidi e vitamina C) proteggono le cellule contro i danni dei radicali liberi, preservandole dall'invecchiamento, dai tumori e dall'arteriosclerosi. I flavonoidi, in particolare, proteggono la Vitamina C dall'ossidazione e migliorano il suo assorbimento e ne potenziano l'azione.

**Fare attenzione alle parti verdi della pianta che, come già detto, sono velenose per la presenza di glicoside cianogenetico!! Fanno eccezione i fiori e le bacche che sono commestibili.**

**Uso:** *Decotto per la stitichezza:* in un litro d'acqua far bollire per 10 minuti 35 gr di corteccia di radici e berne 2 tazze la sera prima di coricarsi.

**Infuso contro l'influenza:** 5 gr di fiori secchi in mezzo litro d'acqua molto calda per 25 minuti, filtrare, dolcificare e berne una tazzina ogni 15 minuti per un'ora, coprirsi bene e stare sotto le coperte.

**Succo di frutti come lassativo:** 1 o 2 cucchiaini al giorno.

I frutti (bacche) sono utilizzati anche per curare stanchezza e carenza delle

difese immunologiche.

**Sciroppto di sambuco:** ingredienti: 8 ombrelle di fiori di sambuco, 1 litro d'acqua, 1 kg di zucchero, 1 bicchiere di aceto di mele, 3 limoni.

Preparazione: Raccogliere i fiori di sambucopulirli e fare attenzione che non vi siano animaletti attaccati. Far bollire l'acqua, farla raffreddare ed aggiungere aceto di mele e zucchero, mescolare per bene. Aggiungere i fiori lavati, i limoni tagliati a quarti e lasciare in infusione per 3 giorni, facendo attenzione a rimescolare di tanto in tanto. Dopo 3 giorni filtrare l'infusione, spremendo per bene gli ingredienti. Mescolare bene e far cuocere in pentola per una decina di minuti per consentire allo zucchero di sciogliersi completamente.. Far freddare e versare lo sciroppto in bottigliette di vetro sterilizzate e conservare in frigo. Lo sciroppto va diluito con acqua calda al momento dell'uso.

**In cucina:** si usano i fiori e i frutti per preparare marmellate e per insaporire pietanze.

**Cavolo cappuccio al sambuco:** ingredienti: 1 cavolo cappuccio, 1 manciata di frutti di sambuco, 50 gr di burro, sale e pepe q.b.

Preparazione: sfogliare e lavare il cavolo, farlo asciugare e tagliarlo a piccolissime listarelle, lessare al dente e scolare, condito di sale a piacere e frutti di sambuco e mescolare per bene il tutto. In una pirofila imburrata mettere il burro distribuito a riccio, distribuire il cavolo condito ed infornare a 180° per 10 minuti. Un paio di minuti prima della cottura aggiungere il pepe a piacere e servire caldo.

**Frittelle di fiori di sambuco (ricetta 1):** ingredienti: 150 gr di farina, 3 uova, 1 presa di sale, 1 bustina di zucchero vanigliato (50 gr), mezzo cucchiaino di cannella, 50 gr di zucchero a velo per spolverare infine, 100 gr di burro per friggere, un quarto di latte, un quarto di acqua, 12 ombrelle di fiori di sambuco.

Preparazione: In una ciotolina battere tre tuorli d'uovo, tenendo a parte l'albumine, unire il pizzico di sale, il latte, l'acqua e versare in una ciotola più grande dove è sistemata la farina e rimestare bene con la frusta; lasciare riposare per mezz'ora in frigo. Montare a neve gli albumi con 50 gr di zucchero vanigliato, unire al tutto, formando un unico composto. Lavare ed asciugare i fiori, lasciando solo un pochino di gambo per poterli prendere meglio. Sciogliere il burro in padella e friggere i fiori immersi nella pastella. Guarnire infine con zucchero a velo.

**Frittelle di fiori sambuco (ricetta 2)** ingredienti: 200 gr di fiori di sambuco, 200 gr di farina, 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, 2 albumi d'uovo, una grattatina di noce moscata, una spruzzatina di pepe, un pizzico di sale.

Preparazione: In una ciotola mescolare farina, olio d'oliva, sale, pepe, noce

moscata ed impastare con acqua fredda finchè il composto prenda la giusta consistenza della pastella. Lasciare riposare per mezz'ora in frigo. Montare gli albumi a neve ed incorporarli nella pastella lentamente amalgamando il tutto. Fare scaldare in padella olio di semi di arachidi, immergere i fiori nella pastella tenendoli per l'estremità del gambo e soffriggerli. Scolarli e sistemarli su carta assorbente da cucina. Servire caldi. ( ATTENZIONE: Le stesse ricette possono essere fatte anche solo coi fiorellini separati dai peduncoli delle ombrelle, però, in tal caso, bisogna amalgamare i fiorellini nella pastella e poi prenderli con un cucchiaio e versarli nell'olio bollente).

**Frittelle di fiori di S.(ricetta 3):** ingredienti: 150 gr di farina 00, 150 gr di fecola di patate, 150 gr di birra bionda, 2 uova, 1 pizzico di sale, eventualmente 1 bicchiere d'acqua minerale gasata, se occorre.

Preparazione: In una ciotola mescolare la farina, la fecola,, il pizzico di sale, versarvi la birra gelata e lavorare con la frusta, incorporare le uova e lavorare finchè la pastella non ha preso una consistenza giusta; se troppo densa allungare con acqua minerale gasata. Far riposare in frigo la pastella per 1 ora. In una padella sciogliere 100 gr di burro o se si preferisce l'olio d'arachidi. Prendere i fiori di sambuco ( logicamente puliti e lavati ein precedenza e fatti asciugare) immergerli nella pastella e soffriggerli. Metterli a scolare su un foglio di carta assorbente da cucina, spolverare con pepe bianco oppure, per i bambini specialmente, con zucchero a velo.

**Marmellata di sambuco:** ingredienti: 1 kg di frutti di sambuco, il succo di 2 limoni, gr 500 di zucchero (se piace meno dolce metterne gr 400), 1 bustina di fruttapec.

Preparazione: In una pentola con  $\frac{3}{4}$  di litro d'acqua mettere a bollire le bacche di sambuco liberate dai racemi e farle cuocere per 10 minuti. Spegnere il fuoco e lasciare freddare. Dopo freddato passare al setaccio per liberare lo sciroppo dalle bucce e dai semi. Rimettere sul fuoco lo sciroppo ottenuto dal filtraggio ed aggiungere il succo dei limoni, lo zucchero, la bustina di fruttapec e fare riprendere il bollore, poi abbassare la fiamma e far continuare la cottura fino a quando la marmellata non raggiunge la consistenza desiderata, badando bene a non farla molto dura.

Spegnere il fuoco; lasciare freddare un pochino e versare nei vasetti. Spolverare su ogni vasetto un cucchiaino di zucchero, chiudere ermeticamente, capovolgere i vasetti e lasciarli raffreddare.

Se si ritiene di non consumarla in pochi mesi si consiglia di far bollire i vasetti a bagnomaria per 20 minuti. In tal modo si può conservare la marmellata per oltre un anno.

**(Consiglio supplementare):** Se si vuole disporre di un po' di sciroppo per poterlo usare per condire o guarnire gelati, panna cotta ed altri dolci si



consiglia di prelevare un po' dello sciroppo, prima che raggiunga la consistenza propria della marmellata (N.B. Lo sciroppo deve avere la stessa fluidità del mosto cotto).

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

### Santoreggia

**Santoreggia** (*Satureja hortensis* e *Satureja montana*). Famiglia Lamiaceae o Labiate. Nomi regionali: *Santoreggia alpina*, *Erba poverella*, *Erba acciuga*, *Erba spezia*.

**Descrizione:** Pianta annuale, spontaneo il genere *S. montana*, a portamento cespuglioso con radici fittonante e fusto ascendente o eretto; foglie opposte, brevemente picciolate, lanceolate, ricoperte di peluria grigiastra, che nasconde piccolissime ghiandole emananti un odore aromatico piacevole; i fiori sono piccoli, ascellari, di colore dal bianco al roseo tendente al violaceo; il frutto è un tetrachenio.

Fiorisce da luglio a settembre e cresce spontanea nell'Italia Centro-settentrionale in terreni assolati o submontani leggermente umidi.

E' molto usata in cucina per insaporire zuppe di legumi (fagioli, ceci, fave), piatti di carne o di pesce.

Fin dall'antichità è conosciuta per le sue qualità curative.

**Contiene:** acido labiotico, Vitamina A, potassio, calcio, olio essenziale (contenente bormeolo, canfora, carvacrolo, cimene, estragolo, terpinene e timolo), sostanze tanniche.

**Proprietà:** antispasmodico, digestivo, carminativo, antielmintico,

antidiarreico, espectorante, afrodisiaco in associazione con timo, verbene e rosmarino.

**Usi:** Se ne utilizzano le parti aeree: foglie e fiori, raccolti in estate e seccate all'ombra, conservate in recipienti di vetro e chiusi. Molti consigliano di tenerli a mazzetti e sfogliare solo al momento dell'uso.

**Infuso come digestivo e antidiarreico:** gr 5 di foglie secche in una tazza di acqua bollente per cinque minuti; dolcificare e bere in tazzine durante la giornata.

**Decotto antidiarreico:** 100 gr di foglie fresche, bollite in un litro d'acqua per 10 minuti, far riposare ancora per 15 minuti, filtrare ed assumere a bicchierini durante il giorno.

**Tintura:** 20 gr. di foglie fresche oppure 10 gr di foglie secche poste a macerare in 100 gr di alcool a 90° per 8 giorni; filtrare e conservare in bottiglietta scura. Assumerne da (10 a 30 gocce) in un po' d'acqua come digestivo, carminativo e stimolante delle capacità mentali.

Contro gli attacchi di asma, nelle bronchiti, nell'astenia, nel catarro persistente è utile assumere una zolletta di zucchero imbevuta di essenza di santoreggia , che si ottiene per distillazione della pianta, ma che è utile acquistare in farmacia o in erboristeria.

**In Cucina:** ricetta consigliata: **Risotto al pesto di santoreggia con cozze**.

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di cozze, 300 gr di riso Carnaroli, 300 gr di brodo vegetale, 20 gr di foglioline fresche di santoreggia, prezzemolo un bel ciuffo, timo 2 rametti, aglio 1 spicchio, vino bianco secco 1 bicchiere, mezza cipolla, olio extravergine d'oliva 1 bicchiere, sale e pepe q.b.

**Preparazione:** Spazzolare per bene le cozze, liberandole se necessario dei filamenti; sciacquare. Mettere in una casseruola 2 bicchieri di acqua, i due rametti di timo, un bicchiere di vino bianco e la metà di uno spicchio d'aglio e far cuocere fino a quando le cozze non risultino aperte. Sgusciare le cozze e spezzettarle, avendo cura di lasciarne intere una dozzina per guarnire i piatti finali. **Filtrare e conservare l'acqua di cottura delle cozze.**

**Pesto:** Mentre le cozze si scalzano per essere sgusciate, preparare il pesto di santoreggia: far sbollentare per un minuto la santoreggia, scolare e staccare le foglioline; lavare il ciuffo di prezzemolo, sbucciare mezzo spicchio d'aglio, e mettere il tutto in una ciotola insieme a tre o quattro bicchieri di olio e frullare con mixer, avendo cura di salare e pepare con una macinata di pepe.

In una casseruola da forno, versare mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva, la mezza cipolla tritata, far rosolare appena, aggiungere il riso e tostarlo per 1 minuto; bagnare con brodo vegetale ed acqua di cottura in proporzioni uguali. Far riprendere il bollore ed infornare in forno preriscaldato

a 180° per circa 20 minuti ( fino ad assorbimento del liquido). Sfornare, allargare il riso, aggiungere 3 cucchiai d'olio ed infornare ancora per 3 minuti. Ora aggiungere le cozze spezzettate, il pesto e mescolare bene. Riporre in forno ancora per 1 (uno) minuto. Spegnere e sfornare. Servire in piatti e guarnire con le cozze lasciate appositamente.

Si consiglia di accoppiare con vino rosso corposo.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**



**Senape selvatica**

**Senape selvatica** (*Sinapis arvensis*); altre specie spontanee edule: **Senape bianca** (*Sinapis alba*) e **Senape nera** (*Brassica nigra*). Famiglia *Brassicaceae*. Nomi: Senape, Brassica, Sinape, Mustard. Nomi dialettali: *Sinape* (Larino), *Tantəlasene* (S. Martino in P. prov. CB).

**Descrizione:** Pianta erbacea annuale alta fino a 1 metro, molto ramificata, con fusti ispidi, foglie basali con lungo picciolo, divise in segmenti mentre le caulinare sono intere e dentate su corto picciolo, i fiori gialli sono riuniti in racemi, il frutto è una siliqua contenente fino a 8 semi rossastri. La varietà bianca ha fiori bianchi. Cresce dall'inizio della primavera fino a settembre in campi coltivati e non.

**Proprietà, usi e contenuti:** Con i semi si preparano ottime salse (mostarda) per condire carni ed insalate.

**Cure:** La senape è usata per trattare la depressione imprevedibile, stati improvvisi di tristezza e comunque di malessere psicofisico e per questo si usano le foglie.

Tutte le specie sono ricche di oli essenziali, composti solforati, vitamine e Salì minerali in abbondanza e vantano qualità di azioni stimolanti e

antiscorbutiche. I semi sono ricchi di aminoacidi, grassi e carboidrati, ma vanno usati con prudenza perché **fortemente tossici**.

In passato per lenire i dolori muscolari e reumatici si usavano le applicazioni sulla parte dolorante di una pasta formata da foglie di senapi e crusca, ma volendo anche con farina.

**In cucina:** per preparare mostarde si usano i semi, ma si possono usare anche le foglie.

Per farne delle ottime minestre si usano le foglie, anche quelle delle varietà *s. Alba* e *s. nigra*, raccogliendo i racemi, con 3 o 4 foglioline prima della completa fioritura, proprio come le cime di rapa.

*Pasta con le cime di senape:* ingredienti per 4 persone: 700 gr di cimette di senape, 400 gr di pasta secca ( penne o tortiglioni o strozzapreti) oppure 600 gr. di pasta fresca, cavatelli fatti in casa con: (600 gr. di farina tipo 0, impastare con un po' d'acqua, lavorare bene finché la pasta non assume una morbidezza vellutata, quindi tirare tante striscioline rotondeggianti cilindriche del diametro di circa 1 cm, tagliare tocchetti di circa 2 o 3 cm, cavarli con le punte delle tre dita mediane e lasciarli riposare), mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, sale.

Si lavano le cimette , si lasciano asciugare e si versano in un tegame in cui bolle l'acqua con il sale a piacere, lasciandole bollire per 10 minuti, quindi si versa la pasta fin quando non risulti cotta al dente. In una padella, prima che la pasta fosse cotta, si versa l'olio, lo spicchio d'aglio e il peperoncino e si lascia soffriggere finché l'aglio non risulti indorato; si allunga a fiamma bassissima con 7 o 8 cucchiae d'acqua di cottura.

Si scola la pasta con le cime e si condisce con il sughetto in padella, quindi si serve.

**Altra versione** della stessa: al posto dell'aglio disporre di mezza cipolla tritata finemente e 50 gr di formaggio parmigiano.

Nel tegame con l'acqua bollente si versano le cime e si fanno bollire per 10 minuti, quindi si scolano e si tiene da parte l'acqua di cottura per lessare successivamente la pasta.

Nella padella si versa l'olio e la cipolla e si fa imbiondire, si unisce il peperoncino, si uniscono le cime precedentemente lessate e si fanno amalgamare aggiungendo, se necessario qualche cucchiaino di acqua di cottura. Si lessa la pasta nell'acqua di cottura delle cime di senape, si scola e si versa nella padella, amalgamando per bene, si distribuisce nei piatti e si spolvera con parmigiano reggiano.

**Senapi in padella con le alici:** Si lessano per 10 minuti le cime di senape precedentemente lavate ed asciugate, quindi si scolano.

In una padella si versa mezzo bicchiere d'olio, 1 peperoncino, 1 spicchio

d'aglio (se piace tritato, altrimenti in camicia per poterlo levare appena imbiondito), 3 filetti di alici precedentemente lavati e deliscati, si uniscono le cimette pre lessate e si fanno soffriggere ancora per 5 minuti.

Questo piatto sfizioso va gustato o con la pizza di granone (mais o granturco) o con la polenta di mais, oppure imbottendo la pizza bianca per farne una gustosa e salutare colazione.

**Pancotto con le senapi** ( si possono aggiungere anche altre verdure tipo borragini, grugni o cardelli ): ingredienti per 4 persone: 1,500 kg di senapi o verdure miste, 4 grosse fette di pane raffermo, 1 peperoncino, mezza cipolla, 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva.

In un tegame con abbondante acqua salata a piacere si mettono a cuocere le verdure, facendole bollire per 10 minuti, dopo si versa il pane tagliato a dadi piuttosto grossolanamente e si fa bollire ancora per 3 minuti. Si spegne e si scola.



In una padella, mentre cuoce la verdura, versiamo il bicchiere dell'olio, il peperoncino e la mezza cipolla tritata finemente e

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per**

### Silene alba

**Silene alba** (*Silene alba* Miler). Famiglia: Caryphillaceae.

Sinonimi dialettali. Orecchiele, Boccon di pecora, Licinide bianca, Bubbolini, Strigoli, Silene rigonfia, Erba del cuocco, Carletti.

**Descrizione:** Pianta spontanea erbacea perenne alta fino a 70 cm diffusa in Italia con 6° delle sue 300 specie esistenti al mondo. Il nome le deriva dalla forma a palloncino del fiore e dalla mitologia, secondo la quale, si narra che il dio Bacco evasse un compagno di nome Sileno con una pancia rotonda, appunto simile al fiore di questa pianta. Ma è più verosimile che il nome le sia derivato dal greco *sialon* che significa *saliva*, riferita alla sostanza bianca,

attaccaticcia, secreta dal fusto di molte specie del genere: l'appellativo *alba* che significa *bianco*, le deriva dal colore del fiore.

La forma è emicriptofita scaposa; la radice fittonante; il fusto è ascendente, ramificato, viscoso e molto villoso. Le foglie sono lanceolate, opposte, sessili, molto villose; a volte, nello stesso nodo fogliare ascellare è presente un fascettino di foglie più piccole. L'infiorescenza è bipara, con fiori solitari alla fine del peduncolo, lungo circa 3 cm. I fiori sono pentameri, dioici, quelli femminili si distinguono perché hanno i pistilli sporgenti; il calice è rigonfio; la corolla formata da cinque petali liberi, con unghia e di colore bianco; Landroceo è formato da dieci stami, il gineceo da cinque stili.

Fiorisce da maggio a giugno. I frutti sono capsule ovali con dieci denti, deiscenti con molti semi.

**Usi: in cucina.** Si usano le foglie fresche cotte in minestre o saltate in padella con uova, in insalata con altre verdure, in risotti, nei ripieni per preparare ravioli; nel Chienti si prepara uno speciale strudel che si consuma il giorno dell'Ascensione.. Inoltre è una delle 27 erbe che entrano nella povera *Minestrella*, zuppa di verdure, pasto giornaliero dei poveri, in cui attingevano la 'mpaniccia, pizza di grano turco, cotta sotto la coppa.



Ricette moderne utilizzano questa pianta per preparare vere leccornie, tra cui il **Risotto con patate**: Occorrente per 4 persone: 4 bicchieri di riso per risotti, 150 grammi di silene (cimette fresche), 2 patate medie, 1 litro di brodo (con dado da brodo), 2 noci di burro, 50 gr di parmigiano reggiano, sale e pepe q.b.

Preparazione: Preparare il brodo vegetale con dado; lavare per bene le cime di silene. Mettere in casseruola 2 bicchieri di brodo e farvi scottare le cime di silene, con le patate spezzettate a cubetti per una decina di minuti; aggiungere ancora due bicchieri di brodo, versare il riso e cuocere a fuoco medio, avendo cura di mestare e di aggiungere ancora brodo all'occorrenza. A fine cottura, aggiungere le noci di burro ed amalgamare, pepare e salare a piacimento. Aggiungere il formaggio parmigiano ed amalgamare bene. Quindi servire caldo.

**Tagliatelle della Madonna** (ricetta emiliana): Ingredienti per 4 persone: ( pasta ) 350 gr di farina tipo 0, 4 uova; (sugo) 250 gr di Silene alba (chiamati Strigoli o Bubbolini), 1 cipollina o una mezza cipolla grande, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 pomodori maturi, 20 pomodorini pachino, mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 30 gr di parmigiano reggiano, 1 noce di burro, sale e pepe q.b.

Preparazione: **Pasta:** Su un tagliere porre la farina a cumulo e quindi fare il buco in mezzo come per fare la fontanella; rompere le uova e con la forchetta amalgamare la farina finché non venga tutta impastata con le uova; poi continuare ad ammassare con le mani finché non si è ottenuto un impasto compatto e morbido come velluto; mettere a riposare per 10 minuti avvolto in un canovaccio e al fresco (taluni usano riporlo in frigo); quindi stendere la sfoglia, cospargervi un po' di farina a pioggia e ripiegarla su sé stessa come per fare uno strudel; quindi con un coltello fare tante fettucce di 5 o 6 mm; stenderli sul tagliere avendo cura di allargare le tagliatelle spolverandovi altra farina per non farle attaccare tra loro.

**Sugo:** Lavare e tritare la verdura, la cipolla, la costa di sedano, la carota, i due pomodori maturi a cubetti, i pomodorini dividendoli in 4 parti.

In una teglia versare l'olio, il trito di erbette e fare ammorbidire per pochi minuti; aggiungere la verdura tagliuzzata e farla appassire; aggiungere i pomodori a cubetto e i pomodorini divisi in 4 e far cuocere a fuoco lento per 30 minuti. Salare a piacere.

In un tegame capiente far bollire l'acqua salata, versare le tagliatelle, avendo cura di liberarle della farina spolverata, far cuocere al dente; scolare la pasta, avendo cura di mettere da parte 1 bicchiere d'acqua di cottura.

Versare la pasta nel sugo tenuto caldo, aggiungere la noce di burro, pepare e spolverare il parmigiano e mescolare finché il tutto non sia ben amalgamato ( se troppo asciutta la pasta, aggiungere il bicchiere di acqua di cottura).

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Spinacio di montagna**

**Spinacio di montagna** (*Chenopodium Bonus Henricus*), Famiglia Amaranthaceae o Chemopodiacee. Nomi italiani: **Olace, Farinello buon Enrico, Spinacio selvatico.** Nomi dialettali regionali: Molise: *Ollərə e Vollərə*, Abruzzo: *Olero, Orapi*; Lazio: *Olleri, spinaci de montagna*; Trentino: *Buon Enrico*, Emilia: *erba sana, colubrina tutta buona*.

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne con portamento a forma eretta, facilmente distinguibile in quanto le foglie sono prive di ocrea e le piante in generale non hanno lattice e neppure peli urticanti, bensì peli di tipo viscido; possiede un odore erbaceo sgradevole. Altezza da 10 a 60 cm. Le foglie sono intere e farinose, picciolate e saettiformi o triangolari astate con base troncata, di larghezza massima, nella parte inferiore, di circa cm 3 a 7, lunghezza da cm 5 a 8.

L'infiorescenza è a spiga e i fiori sono piccoli, ermafroditi, pentamari (calici e stami sono formati da 5 petali).



**Contiene:** La pianta contiene un olio essenziale detto appunto *essenza di chenopodio*, betalaina, minerali con abbondanza di ferro, vitamine B1, K e C, saponine e acido ossalico.

Una volta questa pianta veniva molto usata per le sue proprietà emollienti, vermicughe e toniche, e si usavano le foglie, i semi e il rizoma; i semi erano usati come lassativo per i bambini, mentre foglie e rizoma come emolliente

e tonico, ma oggi la sua importanza è soprattutto come alimento ricco di ferro e vitamine.

**Curiosità:** Il nome Olace buon Enrico fu assegnato dal biologo svedese Linneo in onore di Enrico IV di Navarra che era chiamato in Francia per l'appunto il "buon Enrico".

**In cucina:** ottimi innanzitutto lessati e conditi con olio e limone, proprio come gli spinaci, oppure al burro saltati in padella., oppure saltati in padella con aglio, olio e peperoncino.; ottimi per farne dei tortelli ripieni.

**Torta con spinaci selvatici o di montagna :** ingredienti per 4 o 6 persone:  
Un rotolo di pasta sfoglia (oppure fatto in casa come per i comuni ravioli o torta pasqualina), 1,200 kg. di olaci o spinaci s., 1 scalogno, 350 gr di ricotta , 1 uovo, mezzo bicchiere di latte, 2 cucchiai di parmigiano reggiano, una noce di burro, sale e pepe q.b.

In una padella tritare lo scalogno e farlo soffriggere nel burro, aggiungere le foglie di spinaci pulite e tenute in acqua fresca e cuocere a fuoco lento finché

non sarà evaporata l'acqua; togliere dal fuoco ed aggiungervi la ricotta amalgamando il tutto. Stendere la sfoglia sul fondo di una teglia, lasciando un bordo di 2 o 3 cm, versare il contenuto della padella e spianarlo, versare l'uovo preventivamente sbattuto nel latte, spolverare il parmigiano, aggiustare di sale e pepe a piacere, rimboccare i bordi, stendervi alcune striscioline larghe 1 o 2 cm di sfoglia sopra ed infornare a 200° per 40 minuti.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**



**Stoppione**

**Stoppione o cardo campestre**

(*Cirsium arvense*), famiglia *Composite*, Nomi volgari: Stoppione minore, scardaccione, Cirsio, Scuppone: Dialettali: *Sticchione* e *Stiglione* (Molise) *Rëstëccionë* (Molise dialettale), *Cardo emorroidale* (Toscana), *Cardon* (Piemonte).

**Curiosità:** Il nome deriva dal greco *Kentaurenion* appunto perché il centauro Chirone, esperto nell'arte medica, lo avrebbe utilizzato per curare le sue ferite, mentre **Dioscoride**, medico greco vissuto tra il 40 e il 70 d. C. lo chiama *Kirsion* e lo consiglia per curare i varici.; forse per l'appunto in Toscana lo chiamano *cardo emorroidale*.

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne, policefala, radice biancastra, il cui fusto eretto longitudinalmente, pubescente, spesso rossastro, ramoso nella parte superiore, alto da 8° a 150 centimetri.

Le foglie indivise, generalmente non decorrenti sul fusto, più o meno glabre, lunghe circa 20 cm con margine dentato spinoso. Fiorisce da giugno a ottobre; i fiori, con involucro piriforme, spesso rossastro. I capolini portano o fiori maschili o fiori femminili, che emanano un dolce profumo di muschio. Il fiore attira con il suo profumo le farfalle, che ne promuovono l'impollinazione. I frutti sono acheni lisci, muniti di un pappo biancastro con setole, più lungo

della corolla. Si propaga sia per la caduta dei semi, sia per la riproduzione del rizoma.

**In cucina** le foglie tenere e i capolini possono essere utilizzate cotte nelle minestre e saltate in padella con aglio e olio e peperoncino e nelle insalate miste. *Curiosità:* I fiori secchi (come anche quelli dei cardi), in Francia, una volta venivano utilizzati per cagliare il latte: si ponevano in un sacchetto di garza, lasciando macerare nel latte a circa 50° per 6 ore.

In **fitoterapia** si usano le radici che hanno proprietà digestive, lenitive, depurative ( specie per il fegato), lassative. Molto utili per la formazione e l'eliminazione dei gas nell'intestino. Alcuni usano il bagno contro i dolori reumatici: far bollire gr 200 di fiori in 2 litri d'acqua per 15 minuti, filtrare e versare nella vasca, immergersi e massaggiare le parti doloranti.

Per i dolori reumatici si usano anche gli impiastri di foglie, applicate sulle articolazioni doloranti.

**Nota storica sull'uso medico:** In passato le radici venivano usate per curare la tubercolosi , come testimoniano alcuni testi di erboristeria (ad es. Frate Indovino in *Il nuovo segreto della salute*, trattando dello *scardaccione* ) e, posso testimoniare io stesso, ancora oggi qualche contadino ancora si affida a questa pianta per tali problemi, avendo incontrato qualche anno addietro una persona che raccoglieva stoppioni per farne un decotto per " curare il petto", così come mi riferiva, con imbarazzo e reticenza, questo signore. Altra testimonianza sull'uso dello scardaccione nella cura delle malattie di petto la troviamo in Dioscoride che consigliava un *decottione di radice della pianta con fichi secchi* e altro *decottione della stessa con mele*.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo**

**Tarassaco comune** ( *Taraxacum officinale*, Weber). Famiglia: Asteracee. Sinonimi: *Dente di leone*, *Soffione*. In dialetto: **Scarsella**, carsella, **Cicoria scarsella**, , **Piscialetto**. Piante simili:*Crepis agrestis*, *Crepis acuminata* e similari.quali dialettalmente dette: Cicorione, Marione, Cicoria cavallina e più generalmente Radicchiella.

**Descrizione:** E' una pianta erbacea perenne di altezza da 5 a 10 cm, ha una grossa radice a fittone dalla quale si sviluppa, a livello terraneo, una rosetta di foglie munite di corti gambi, lobate e con margine dentato (per cui detto dente di leone). Il fusto che si sviluppa è uno scapo glabro e lattiginoso e porta all'apice una infiorescenza giallo dorata, a capolino.

La fioritura avviene in primavera e si prolunga fino ad ottobre. E' pianta spontanea dei prati e degli inculti e cresce fino a circa 2000 m s.l.m.

Della pianta si utilizzano fiori, foglie e radici.

**Contenuti e proprietà:** Molto interessante sotto l'aspetto curativo per le sue proprietà depurative del fegato, attiva la secrezione biliare, è diuretica, lassativa e tonica. Contiene olio essenziale, tannino, mucillagini, inulina, pigmenti flavonoidi, glucidi, provitamina A, Vitamine B, C, D, E, sali minerali. Se ne fanno decotti ed infusi per curare la dispepsia; molto usata la tintura che può essere acquistata nelle erboristerie.

**Infuso:** ( per stimolare l'attività epatica e per depurare preventivamente il sangue, in primavera) 25 gr di foglie in 1 litro d'acqua bollente per 10 minuti; filtrare e prendere a bicchierini a digiuno per 15 giorni.



**Decotto 1:** gr 50 di radici ben pulite in 1 litro d'acqua, fare bollire per 30 minuti, far raffreddare e filtrare. Prenderne 3 o 4 bicchierini durante il giorno. E' utile come depurativo e come colagogo.

**Decotto 2:** 60 gr di foglie in 1 litro d'acqua, fare bollire per 20 minuti.

Lasciare freddare, filtrare e berne 3 o 4 tazzine al giorno, è utile per prevenire l'arteriosclerosi.

**Decotto 3:** per abbassare il colesterolo. 60 gr di radici, 70 gr di foglie in 1 litro d'acqua, fare bollire per 15 minuti. Raffreddare e filtrare; berne alcuni bicchierini durante il giorno.

**In cucina** si usano le foglie cotte e crude, ad insalata o per preparare minestre, da sole o in associazione con altre verdure; condite con olio e limone, o saltate in padella con olio, aglio e peperoncino. Taluni usano condire anche la pasta. Ottimo invece il pancotto, la cui ricetta è la stessa riportata nella voce "cicoria".

**Curiosità:** Nel 1546 il naturalista Bock gli attribuì un potere diuretico, mentre il naturalista Pietro Pellegrini, nella sua opera "Flora della Provincia Apuania, Rassegna delle piante fanerogame indigene, inselvatiche ecc", 1942" cita altre tre varietà della stessa pianta: *Leontodon autumnalis*, *illeotondon helvetis*, e il *L. dioscorideo*.

**Ricette:** *Risotto con il tarassaco*: 300 gr di riso, 400 gr di foglie di tarassaco mondate e lavate, mezza cipolla, olio extravergine d'oliva, vino bianco secco, brodo vegetale, sale e peperoncino.

Lessare in poca acqua le foglie del tarassaco per 7 o 8 minuti e scolarle; in una padella farle saltare con poco olio con sale e peperoncino. In una casseruola far imbiondire la cipolla tritata, tostarvi il riso irrorando con il vino bianco, regolare di sale, aggiungere la verdura precedentemente saltata in padella, versarvi un po' di brodo e far continuare la cottura, aggiungendo all'occorrenza altro brodo vegetale, caldo.

**Insalata di patate e tarassaco:** ingredienti: 500 gr di patate, 200 gr di tarassaco, 4 cucchiali d'olio d'oliva, 15 gr di capperi, 1 acciuga, 1 cucchiaino di semi di senape, sale e pepe q.b.

Sbucciare le patate, spezzettarle a tocchi possibilmente uguali, lessarle, interrompere la cottura versandovi acqua fredda, scolarle e tenerle da parte. Tagliare le foglie di tarassaco a pezzetti di 3 o 4 cm, lessarle per 4 o 5 minuti, scolarle e tenerle da parte. Pulire l'acciuga salata liberandola dalla lisca. In una padella versarvi l'olio extravergine d'oliva e fare indorare i capperi con l'acciuga spezzettata per qualche minuto, versarvi pure i semi di senape. In una insalatiera unire le patate con il tarassaco, versarvi sopra il condimento della padella e fare insaporire mescolando bene, quindi



aggiustare di sale e pepe, rimescolare.

**Curiosità:** Dioscoride nei suoi Discorsi commentati dal Mattioli dice: “ *Il succio beuto giova a i flussi di sperma. Cotto nell'aceto, mitiga i dolori dell'orina. La decottione di tutta la pianta si dà utilmente al trabocco del fiele* ”.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Tasso barbasso o Verasco**

**Tasso barbasso o Verasco ( *Verbascum Thapsus* ). Famiglia:**

## *Scrophulariacee.*

Il nome deriva dal latino barbascum che significa *barbato* per la sua caratteristica di essere ricoperta in tutte le parti di peli biancastri, che danno alla pianta una colorazione verde chiaro.

**Descrizione:** Pianta erbacea biennale spontanea dei climi temperati, molto diffusa da noi nei terreni sassosi di montagna e lungo i fiumi. Al primo anno forma la rosetta di foglie basali, morbide, pelose; al secondo anno fiorisce in racemi che formano una pannocchia di fiori gialli; il frutto a forma di capsula contiene semi piccoli e rugosi.. Fiorisce tra giugno e luglio e può raggiungere i 2 metri d'altezza.

**CURIOSITÀ:** Conosciuta per le sue virtù curative fin dall'antichità, è considerata nell'erbario come pianta amara.Ippocrate (460°-377 a C.) la usava per trattare le ferite, mentre Plinio usava una sorta di unguento sia per massaggiare parti infiammate sia per lenire il dolore delle emorroidi.Anticamente il suo lungo fusto forniva stoppini per le lampade ad olio..

**Contiene:** glucosidi, flavonoidi, mucillagini, saponina, filesteroli, verbasaponina, esperdina, olio essenziale ricco di (Acidi fenilcarbossilici, acido caffeoico, acido protocatechico, acido ferulico, idrati di carbonio, alcaloidi similpapavero).

**Proprietà curative:** rinfrescante, decongestionante, espettorente, antisettica, diuretica, analgesica, rinfrescante e mucillaginosa.

**Usi:** Della pianta si usano sia le foglie che i fiori, di odore balsamico, che vanno seccati rapidamente al sole o al calore artificiale moderato e conservati in recipienti ben chiusi, al riparo della luce, la quale toglierebbe le proprietà più importanti ed annerirli.I fiori e le foglie vengono utilizzate per problemi di tosse, faringite, tracheite, come antinfiammatorio, bronchite, come diuretico, sedativo, emolliente, lenitivo.

Per uso esterno il decotto di foglie utilizzato per detergere piaghe e ferite, per cataplasmi su foruncoli, scottature, emorroidi e geloni.

**L'infuso** ottenuto mettendo 20 o 30 gr di fiori o foglie (secchi) in 1 litro d'acqua bollente e lasciato a riposare per 20 minuti, filtrato e dolcificato, bevuto caldo in tazzine ( 2 o 3 al giorno), si consiglia come espettorente e diuretico.

**Il decotto** si ottiene facendo bollire per 10 minuti le stesse quantità in un litro d'acqua, filtrando accuratamente con una garza o un panno per impedirne il passaggio dei peli, e berne caldo e zuccherato in tazzine, si consiglia contro le infiammazioni della bocca e della gola. Ancora più efficace il decotto ottenuto con una pari quantità di foglie di **malva**.Come espettorente è utile pure un decotto di fiori e foglie secche di tasso barbasso (gr 10), fragola (gr



2), malva (gr 2) bollite in 600 gr di acqua per 10 minuti; filtrato e zuccherato. Lo stesso decotto è buono anche contro le emorroidi.

Le foglie possono essere aspirate come il tabacco per lenire il mal di testa prodotto da raffreddore.

Le foglie secche usate come tabacco possono essere fumate, sotto forma di sigarette o semplicemente aspirate, facendole bruciare direttamente su una piastra infuocata o sui carboni ardenti sono utili contro la tosse asmatica. In commercio si acquistano unguenti di tasso barbasso da usare come cicatrizzante ed altri preparati ottimi per gli usi predetti e per combattere insonnia, tossi di origine nervosa, come antispasmodico nei dolori nevralgici e nelle coliche biliari.

**Curiosità:** Dioscoride scriveva: "La radice è costrittiva: il perché si dà ella con vino alla quantità d'un **dado** nei flussi del corpo. La sua decottione giova a i rotti, a gli spasimati, a i fracassati e alla tosse antica, e lavandosene la bocca, mitiga il dolore dei denti. Il verbasco, che produce il fiore aureo, tinge i capelli e messo in qual si voglia luogo tira a sé le tignole... la decottione delle frondi fatta nell'acqua conferisce ai tumori e infiammazioni de gli occhi..."

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

### Tiglio

**Tiglio** (*Tilia platyphyllos*), famiglia *Tiliacee*.

**Descrizione:** Pianta arborea, con tronco diritto, corteccia liscia (da adulta però può presentare screpolature longitudinali), di altezza fino ai 30 metri; ha la caratteristica di presentare alla base lo sviluppo di numerosi polloni che crescono molto rapidamente; ha radici profonde ed espanso; foglie alterne, di colore verde intenso, provviste di un lungo picciolo, cuoriformi, solcate da una

piccolissima nervatura centrale da cui si dipartono altre verso le estremità marginali variamente seghettate, all'apice acuminate. I fiori, molto profumati, sono ermafroditi, di colore bianco-giallognolo, riuniti in ciuffetti e portati da un lungo peduncolo che parte da una brattea laterale. I frutti sono una capsula ovale verde del diametro di 3 mm,

Note fin dall'antichità le sue qualità terapeutiche ed aromatiche.

Si raccolgono i fiori a giugno- luglio, a mano, staccando il fiore con la brattea e si conservano dopo averli essiccati in luogo ben areato e poco illuminato, in vasetti ben chiusi e riposti a riparo della luce.

I fiori forniscono un ottimo miele e si utilizzano per le tisane e gli infusi; ma anche la corteccia dei rami giovani.

**Contenuti e proprietà:** Il tiglio contiene tiliacina (glicoside), tannino, mucillagine e un olio essenziale che si estrae per distillazione dei fiori freschi, vitamina C. In commercio esiste anche una tintura e il carbone vegetale, reperibili in farmacia o in erboristeria.



Ha proprietà: antispasmodiche, diaforetiche, stomachiche, emollienti, toniche del sistema nervoso e calmanti per l'insonnia e gli stati d'ansia; molto utile come anticatarrale; il decotto ottenuto facendo bollire la corteccia dei rami giovani, raccolti a primavera, ha proprietà astringenti e si utilizza per farne clisteri per curare diarrea ed infezioni intestinali.

L'infuso e lo sciroppo di fiori ha anche

proprietà vasodilatatrice.

**L'infuso** ottenuto mettendo un cucchiaino di fiori secchi in una tazza di acqua bollente è utile nella costipazione delle vie respiratorie, ma anche come calmante e blando diuretico.

Il **bagno rilassante**, calmante, si ottiene mettendo 15 gr di fiori secchi in 1 litro d'acqua, bollire per 10 minuti, filtrare e versarlo nell'acqua del bagno. Oppure facendo bollire 500 gr di fiori freschi in 10 litri d'acqua per 15 minuti.

**L'infuso contro l'insonnia** si ottiene versando 2 cucchiaini di fiori secchi in una tazza d'acqua bollente (200 gr), filtrare e dolcificare con miele.

**La tisana** per combattere il raffreddore si ottiene versando 5 gr di fiori di tiglio in 300 gr di acqua bollente in una tazza, ricoprire e lasciare in infusione per 6 o 7 minuti; berla molto calda e infilarsi sotto le coperte.

**Liquore di tiglio:** ingredienti: 50 gr di fiori, 1 cucchiaio di the, 2 gr di radici di iris, 1 bustina di vaniglia (gr 2 circa), una grattatina di noce moscata, la buccia di una mela cotogna. oppure la buccia di un paio di arance,(400 gr di

zucchero per lo sciroppo).

Preparazione : Mettere a macerare in mezzo litro di alcool a 90°, posto in un vaso di vetro, i fiori di tiglio, il the, le radici di iris, la bustina di vaniglia, la buccia di mela cotogna, la grattatina di noce moscata e si tiene in infusione, coperto, per 3 o 4 giorni, agitandolo di tanto in tanto. Dopo 3 o 4 giorni si filtra l'infuso. A parte in una pentola si fa uno sciroppo con 400 gr di zucchero in un litro d'acqua, si porta ad ebollizione con fiamma alta, poi si abbassa la fiamma e rimestando si lascia sul fuoco lento per qualche minuto per consentire allo zucchero di sciogliersi completamente; poi si spegne e si fa freddare. Si unisce lo sciroppo con l'infuso filtrato e si mescola bene. Si lascia riposare per un paio d'ore e si ripone in bottiglia tenendolo lontano dalla luce; aspettare 10 o 15 giorni prima di utilizzarlo.. Si beve a bicchierini come aperitivo, digestivo, tonico.

**In cucina**, specie in quella orientale, si usano fiori e foglie per insaporire piatti diversi; le foglie sono usate specie per le carni; i fiori per insaporire frittate e creme.

**Crema di fiori di tiglio:** 300 gr d'acqua, 2 belle manciate di fiori freschi, il succo di un limone, 2 uova, 4 cucchiai di zucchero, 2 cucchiai di amido di mais, 150 gr di panna.

Preparazione: Pulirei fiori con panno umido. In un tegame far bollire 300 gr di acqua, versare i fiori e far cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Spegnere, lasciar freddare e filtrare. Aggiungere il succo del limone e lasciare intiepidire. In un altro tegame battere le uova con lo zucchero e l'amido, incorporare l'acqua (insaporita dei fiori e del limone, per intenderci), mescolare bene e far cuocere finché non raggiunge la consistenza della crema. Fare riposare in frigo. Prima di servire, montare la panna e incorporarla alla crema. Può consumarsi come dessert da sola o con frutta o per farcire bigné e dolci.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

## Timo

**Timo ( *Thimus Serpyllum* ) e ( *Thimus vulgaris* ) . Famiglia: Labiate.  
Sinonimi: Erba pepe.**

**Descrizione:** E' piccola pianta arbustiva perenne, con rametti legnosi muniti di numerose foglioline grigio-verdi, strettamente lanceolate e fortemente aromatiche, di altezza massima 20 cm; fiori raggruppati all'apice di colore variabile dal biancastro al roseo e al porporino, che si aprono da aprile a luglio; frutto composto da quattro acheni ovali, che contengono minuscoli semi.

Cresce abbondantemente sulle nostre montagne, in luoghi asciutti e inculti, ai margini dei viottoli di montagna fino all'altezza di 1000 m sul l. del mare; viene pure coltivato in giardini come pianta aromatica e per gli usi medicinali. Noto fin dall'antichità, gli Egizi lo usavano per le imbalsamazioni, i Greci e i Romani come pianta medicinale antidolorifica e antisettica; Ippocrate e Dioscoride ne facevano ampio uso terapeutico anche in associazione con altre erbe.

**Curiosità:** Dioscoride così si esprime nei Discorsi su questa pianta “ *Ha questa virtù che bevuto con sale e aceto purga la flemme per disotto. Giova la sua decottione con mele a gli stretti di petto e a gli asmatici; caccia i vermini dal corpo...provoca l'orina. Mangiato nei cibi giova alla debolezza de gli occhi*”. Inoltre “ *cotto, mescolato all'aceto e olio rosato messo sopra al dolore leva*” il mal di testa.



**In cucina:** se ne fa largo uso per insaporire sughi, carni, minestre e vivande varie.

**Contiene:** Oli essenziali (**timolo, carvacrolo, cineolo, bormeolo, linaiolo**) resine, tannino, minerali (sodio, potassio, fosforo, magnesio, zinco, rame, manganese, calcio), proteine e grassi, Vitamine A e C e del gruppo B, aminoacidi (leucina, isoleucina, lisina, treonina, valina e tripofano).

**Proprietà e usi:** digestive, depurative, carminative con azione sull'eliminazione dei gas intestinali, balsamiche, tonico-stimolanti, disinettante del cavo orale.

Si assume come **Tisana**: mettendo ad infusione gr 10 di foglioline fresche oppure gr 5 di foglioline secche in una tazza d'acqua bollente per 5 minuti, si filtra e si assume caldo come balsamico delle affezioni catarrali, o in piccole tazzine come tonico.

La stessa Tisana è utile per farne gargarismi per le affezioni del cavo orofaringeo.

**Infuso** per la tosse convulsa : gr 15 di foglioline in infusione in un quarto di litro d'acqua bollente per 15 minuti, si filtra, si dolcifica con miele e si assume a cucchiai, ( uno ogni ora).

Per frizioni antidolorifiche si usano i vapori della tisana diretti sulle parti doloranti oppure l'olio di timo acquistato in farmacia, oppure ottenuto con 50 gr di foglie secche lasciate in infusione in 300 gr di olio extravergine d'oliva per 5 giorni.

In farmacia ed in erboristeria è acquistabile l' *Essenza di Timo* ed altri preparati in associazione con altre erbe.

**Si ricorda che non può essere assunto dalle donne in gravidanza.**

**Liquore al timo:** In 400 gr di alcool a 90° mettere in infusione 40 gr di foglioline e fiori freschi per 30 giorni; chiudere ermeticamente, avendo cura di agitare il contenuto ogni paio di giorni. Dopo 30 giorni, filtrare il contenuto alcolico, avendo cura di spremere le erbe. Preparare uno sciroppo sciogliendo 600 grammi di zucchero in 800 grammi d'acqua, scalando a fuoco lento e dando una leggera consistenza allo sciroppo. Lasciare raffreddare ed unire alla infusione alcolica, mescolando bene. Lasciare riposare per 30 giorni e il liquore è pronto da bere come tonico, digestivo. Lo stesso liquore può essere realizzato anche associando il Timo alla Menta o al basilico.



**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a**

**mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

**Valeriana. Famiglia:** *Valerianacee*. Di questa pianta si trovano nove varietà in Italia, ma, ai fini che questo lavoro si propone, in questa scheda tratto soltanto di due specie.

La **Valeriana rossa** (*Centranthus ruber*) e la **Valeriana bianca** (*Valeriana officinalis*), entrambe aventi le stesse proprietà medicinali. In dialetto è detta nella maggior parte delle nostre regioni Erba dei gatti o semplicemente erba gatta, perché questi felini sono attirati dalla pianta che dà loro una certa eccitazione.

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne alta fino a m 1-1,50 (a seconda del terreno in cui si sviluppa), spontanea ma anche coltivata, avente fusto con scanalature e con breve rizoma, radici molto fitte, **foglie** pennosette opposte e variabili per larghezza, possono essere *angustifolie* con foglie più strette e *sambucifolie* con foglie più larghe; i **fiori** riuniti in colimbri possono variare dal bianco al roseo per la varietà *Valeriana officinalis* e rossa per la varietà *Centranthus ruber*; il frutto è un achenio striato setoloso e pimoso.

**Proprietà e uso** Il cogenfite è un coriciglio salé nazionale a doppia azione del sistema nervoso centrale, spesso nelle malattie delle seguenti indicazioni: nevralgia, ansia, nevrosi, tensione mentale, depressione, ecc.



*bikomenia, pashma inservita, tachicquidhjelle  
eandiciaria e Presiussi test periodis plazionefare a vapore  
it hanqahi e bagni.*

**Contenuti principali** teo van der la, rafolinii acetocetato, polivinilodioside, l'Idrolibrofere, attidiovalerianico al 2%, l'Idralato, l'Olio essenziale e altre preparazioni in cui l'essenza è in composizione con altre piante come ad esempio la maggiorana, la lattuga, la passiflora, il biancospino, il salice, il tiglio.

**Infuso:** mettere a macerare in 1 (uno) litro d'acqua tiepida (50° - 60°) grammi 50-60 di radici secche per 12 ore: colare e berne 2 o 3

tazze al giorno tra i due pasti principali. L'assunzione può essere fatta ***massimo per dieci giorni, quindi stare attenti a non farne largo uso perché l'uso continuato dà assuefazione.***

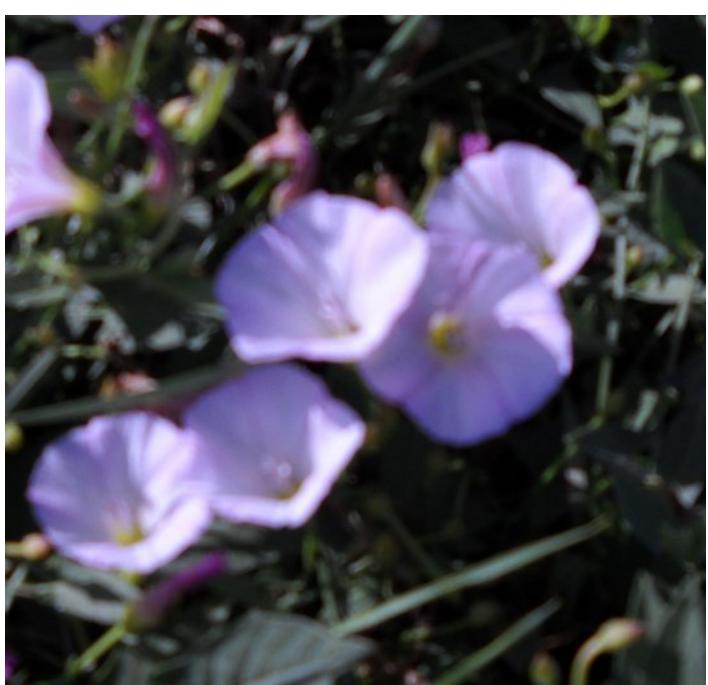
**L'uso della valeriana è controindicata per bambini, donne in gravidanza e durante l'allattamento.**

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo**

## Vilucchio

**Vilucchio** (*Convolvulus sepium*) e (*Convolvulus arvensis*); Famiglia Convolvolacee. Nomi regionali: *Campanelli*, *erba leprina*).

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne, infestante, rampicante con fusto lungo fino a 3 o 4 metri esteso solitamente da sinistra verso destra, glabro; ha rizoma lungo e carnoso, foglie cuoriformi con orecchiette angolose unite al fusto da un lungo picciolo; fiori bianchi, a volte con striature rosastre, a forma di campana, da cui deriva il nome regionale, i quali attraggono numerose farfalle tra cui la cosiddetta "Sfinge del convolvolo" (*Herse convolvuli*); cresce in tutta Italia tra le siepi, nei boschi, nei giardini e negli orti.



In medicina popolare vengono usate le radici e le foglie fresche o essiccate all'ombra.

**Contenuti ed usi:** alcaloidi, flavonoidi, saponine, glycoside, glicoproteine, tannini.

Molto utile l'Estratto di Convolvolo, che è la fonte di una classe speciale di glicoproteine efficace nell'inibire l'angiogenesi, ossia il processo attraverso il quale i tumori favoriscono la crescita di nuovi vasi sanguigni necessari alla loro stessa crescita.

La radice e le parti verdi contengono un glucoside resinoso (*convolvolina*) che ha effetti purgativi.

Mentre tutte le parti della pianta, sminuzzate finemente, vengono applicate (**uso esterno**) per maturare foruncoli, ascessi ed emorroidi.

Mentre gli infusi di foglie e radici sono utili sia per la depurazione del fegato e per aumentare la secrezione di bile, sia come lassativo.

**Infuso 1:** 6 gr di foglie sminuzzate in mezzo litro d'acqua bollente, lasciar riposare per 3 o 4 minuti, filtrare e dolcificare con zucchero o miele, bevuto tiepido è un ottimo lassativo.

**Infuso 2:** Lo stesso infuso preparato allo stesso modo e con le stesse proporzioni, ma fatto con la radice ha il medesimo effetto.

**Infuso 3:** (depurativo e locagogo), gr 5 di foglie bollite per 5 minuti in un litro d'acqua, filtrare e zuccherare e berne 2 o 3 tazzine al giorno.

**Sciroppo:** 10 gr di foglie o radici secche (c'è chi vi mescola anche qualche

fiore secco) in 1 litro d'acqua, bollire per 10 minuti, filtrare ed aggiungere 1 kg di zucchero, lasciare amalgamare a fuoco lento per ancora qualche minuto, finché non ha la consistenza dello sciropo. Berne a bicchierini contro gli imbarazzi intestinali e come cura contro la stitichezza.

**Tintura:** 10 gr di foglie o radici e fiori secchi tenuti a macerare in 300 gr di alcool a 60° per 5 giorni; filtrare le erbe e spremerle e conservare in bottiglietta scura tenuta in luogo fresco al riparo della luce. Si può prendere all'occorrenza a cucchiaini, mescolando con poca acqua.

**Curiosità:** In alcune regioni, tra cui la Sicilia, viene chiamata *erba leprina* perché veniva somministrata ai conigli e leprotti inappetenti per nutrirli e far loro riacquistare l'appetito. I Greci, nell'antichità, ritenevano che le Baccanti si adornassero il capo con delle corone di edera e fiori di convolvolo.

Dioscoride ne decanta la virtù di sanare le ferite e le infiammazioni.

Inoltre nel linguaggio dei fiori il convolvolo è simbolo di civetteria o di umiltà.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**



Viperina

**Viperina maggiore ( *Echium italicum* ). Famiglia: Boragineae:**  
Sinonimi regionali: Viperina italiana.

**Descrizione:** Pianta erbacea biennale, con fusto eretto, provvisto di seole spinulose, alta da 30 fino a oltre un metro. Ha foglie basali, lanceolate, disposte a rosetta, lunghe da 15 a 25 cm; quelle caulinare sono strette ed ellittiche, ricoperte di una peluria setolosa pungente.

I fiori addensati al fusto, lateralmente, dalla corolla imbutiforme di colore che va dal bianco al rosa o celestino, con 4 o 5 stami filamentosi che sporgono dalla corolla.

I frutti sono mericarpi di colore grigio chiaro, con contorno triangolare, ricoperti da setole. Cresce in inculti aridi e soleggiati fino a 1500 m di altitudine.

Il nome deriva da *echis* che significa vipera, poiché i quattro acheni sono appuntiti come la testa della vipera.



**Nella medicina popolare** si sa che l'infuso curava le infezioni locali derivanti da onococriptosi.

La pianta si essicca all'ombra e si conserva con cura.

L'infuso si ottiene mediante bollitura in acqua della pianta essiccata; quindi si immerge l'area della parte lesa nella soluzione calda.

**In cucina:** Alcuni con le foglie basali tenere ne fanno frittelle. Mettere a sbollentare le foglie tenere, quindi passarle nella pastella e soffriggerle con olio bollente.

Aggiungo che in natura c'è molto di meglio, ad esempio la salvia, i fiori di sambuco.



**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

## Vitalba

Vitalba (*Clematis vitalba*). Famiglia: *Ranuncolacce*. Sinonimo: *Vite bianca*, *Erba dei cenciosi* (Toscana).

**Descrizione:** Pianta infestante, rampicante con fusti ramificati, si allunga fino a 20 metri, spesso soffocando alberi e muri; sviluppa alla base un tronco legnoso piuttosto grosso.

Foglie opposte a forma ovoidale, lanceolate, formate da 3 a 5 elementi, con peduncoli ingrossati alla base.

Fiori bianchi, profumati, ermafroditi, raggruppati a infiorescenze a cima bipara; hanno quattro sepali, bianco verdastri, numerosi stami ; ovario. L'impollinazione è entomofila.

**Contiene:** E' pianta velenosa per la presenza di alcaloidi (protoanemonina)e saponine, che si accumulano specialmente negli organi vecchi. Contiene pure glucosidi e sostanze attive, pectina, fitosterolo.

In passato se ne faceva anche uso medicinale con cataplasmi di foglie secche come revulsivo per combattere contusioni e dolori articolari. Le foglie secche venivano pure utilizzate come diuretico e depurativo.

**CURIOSITÀ:** Nell'antichità Dioscoride, Plinio e Galeno utilizzavano le foglie secche, a cui venivano attribuite proprietà analgesiche, infuse in olio per curare la scabbia.

**Uso industriale :**Dagli intrecci lianosi ricavavano una fibra da usare al posto della canapa per fabbricare cordame

**CURIOSITÀ:** In Toscana veniva chiamata *Erba dei cenciosi*, poiché veniva usata dai mendicanti per procurarsi lievi ferite per impietosire i passanti.

Questa pianta è nominata pure come componente dei *Fiori di bach*, con il nome di Clematis.

**In cucina:** Nonostante la sua tossicità accertata, in molte regioni italiane ed europee (Spagna, Grecia), i germogli teneri con qualche piccola fogliolina vengono usati per preparare frittate, risotti ed altri piatti appetitosi, allo stesso modo degli asparagi, però previo lessatura e avendo accortezza di non consumarne grosse quantità, sebbene, pare, che una volta bollite perdano il loro contenuto in tossine.

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**

